

Согласовано:

Директор

МБВ(С)ОУ В(С)ОШ №185

Ситникова Л.Л.



Утверждено:

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин М.Л.



Примерное 10-ти дневное меню горячего питания

Сезон: Осень-Зима-Весна 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

День 1 (понедельник)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Кура отварная с соусом томатным	150	17,40	9,30	16,80	1,65	3,45	235,50	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	39/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	37/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Итого	600	29,28	9,3	20,18	5,03	86,35	627,97	

День 2 (вторник)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Плов из мяса свинины	280	19,37	15,23	32,41	11,93	51,39	572,89	4/8
Напиток из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	6/10
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого	550	25,45	15,23	34,03	13,55	108,40	826,31	

День 3 (среда)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Филе куриное тушеное с соусом	100	7,50	7,30	7,20	0,10	1,60	100,80	2/9
Картофельное пюре	180	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55	141,42	3/3
Напиток из кураги	200	0,29	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	3/10
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого	550	16,17	7,88	12,67	2,21	79,08	489,05	

День 4 (четверг)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Биточки из свинины с соусом томатным	110	14,56	13,45	15,12	1,87	13,52	248,48	16/8
Макаронные изделия отварные	180	6,01	0,03	3,37	0,75	38,66	208,47	46/3
Напиток из смородины	200	0,12	0,00	0,04	0,04	11,94	46,52	6/10
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого	560	25,75	13,48	20,09	4,22	97,95	669,28	

День 5 (пятница)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Биточек из горбуши	90	15,30	7,56	5,31	1,08	7,20	127,48	12
Картофель запеченный	180	4,32	0,76	17,10	2,38	27,36	280,80	422
Напиток из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	6/10
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	-
Хлеб ржаной	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,64	134,71	-
Итого	550	26,80	8,32	24,87	5,92	100,37	711,44	

День 6 (понедельник)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,85	10,78	9,95	1,30	7,42	166,83	5/9
Соус красный основной	30	0,29	0,00	1,11	1,32	2,14	19,22	8/11
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,88	0,00	2,04	2,07	41,36	205,10	39/3
Напиток из кураги	200	0,29	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	3/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого	560	24,93	10,78	13,72	5,31	102,29	619,73	

День 7 (вторник)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Гуляш из мяса свинины	125	14,49	9,79	33,47	0,08	6,66	384,49	12/8
Рис припущенный ТТК	180	4,36	0,03	3,81	0,61	45,91	236,09	43/3/1
Напиток из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	6/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого	575	24,49	9,82	37,96	1,37	107,02	855,75	

День 8 (среда)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Рыба, тушенная с овощами	90	11,12	11,38	7,44	4,84	4,45	127,14	4/7
Картофельное пюре	180	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55	141,42	3/3
Чай лимонный	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого	540	19,18	11,96	11,99	6,03	69,10	454,80	

День 9 (четверг)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Котлета из свинины с соусом томатным	110	14,56	13,45	15,12	1,87	13,52	248,48	16/8
Макаронные изделия отварные	180	6,01	0,03	3,37	0,75	38,66	208,47	46/3
Напиток из смородины	200	0,12	0,00	0,04	0,04	11,94	46,52	6/10
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого	560	25,75	13,48	20,09	4,22	97,95	669,28	

День 10 (пятница)								
Комплекс	выход:	белки	влож	жиры	влож	углеводы	Ккалл.	№ рец.
Жаркое из мяса куры	280	22,96	15,23	27,16	11,93	26,35	449,40	4/8
Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого	550	27,82	15,23	27,88	12,65	72,22	652,71	