

Примерное 10 дневное меню на 2022-2023 учебный год Тюльган и Тюльганский район

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

1 День

1	наименование продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5.8	24.1	168.9
	Повидло	Пром	10	0.03	0.01	5.09	21.06
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Хлеб ржаной	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	Кондитерские изделия	Пром	28				
			обед				
	Салат "Старый доктор" №9	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2.78	7.03	7.15	115.25
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24.03	8.05	20.24	250.01
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржаной	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
	ценность за завтрак			33.32	18.05	83.14	621.98
	Салат "Старый доктор" №9	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Картофель						
	Морковь						
	Лук						
	Зеленый горошек						
	Масло растительное						
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2.78	7.03	7.15	115.25
	капуста						
	картофель						
	морковь						
	лук						
	томат-поре						
	масло растительное						
	лавровый лист						
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24.03	8.05	20.24	250.01
	окорочка						

	Масло растительное						
	Картофель						
	Морковь						
	томат-пюре						
	Лук						
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	20	1.54	0.6	10.44	52.4
Хлеб ржаной	Пром	30	1.68	0.33	14.82	68.97	
Энергетическая и пищевая ценность за обед			31.81	18.31	75.44	605.62	
Энергетическая и пищевая ценность за день			65.13	36.36	158.58	1227.6	

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

2 День

2	наименование продукта	сорт	выход	Химический состав			энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
<i>2 Завтрак</i>	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	12.7	18	3.2	225.4
	Масло сливочное	54-19з-2020	8	0.08	5.76	0.08	52.88
	Хлеб ржаной	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб пшеничный	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Какао с молоком	№15	200	3.9	3.1	25.16	145
			обед				
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1.98	2.71	12.11	85.75
	Птица отварная с маслом	№288	90	21.12	23.24	0.45	295.2
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08	

	Компот из сухофруктов						
		54-1хн-2020	200	0.5	0	19.08	81
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржан	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
ценность за завтрак				55.48	67.82	138.36	1374.64
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	капуста						
	морковь						
	сахар						
	масло растительное						
	соль						
	лимонная кислота						
	Рассольник ленинградский	54-3с-2020	200	4.74	5.08	13.62	125.52
	картофель						
	крупя перловая						
	морковь						
	лук						
	огурцы соленые						
	масло растительное						
	соль						
	лавровый лист						
	Птица отварная с маслом	№288	90/5	21.12	23.24	0.45	295.2
	окорочка						
	лук						
	масло сливочное						
Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	150	8.3	6.3	36	233.7	
крупя гречневая							
масло сливочное							
соль							
Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08	
мука							
масло сливочное							
томат-пюре							
сахар							

	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.5	0	19.08	81
	сухофрукты						
	сахар						
	Хлеб	Пром	20	1.54	0.6	10.44	52.4
	Хлеб ржан	Пром	30	1.68	0.33	14.82	68.97
Энергетическая и пищевая ценность за обед				39.15	43.49	102.83	966.37
Энергетическая и пищевая ценность за день				94.63	111.31	241.19	2341.01

Сезон : (осенне-зимний)

3 День

3	наименование продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
	Плов	54-12м-2020	200	18.5	7.4	33.1	273.1
	Чай с сахаром	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Хлеб ржаной	Пром	15	1	0.2	5	25.6
			обед				
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6.45	3.48	23.13	149.5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р--2020	100	13.7	7.43	6.28	147.14
	Картофель	№310	150	2.85	4.32	23	142.35
	Кисель "Витошка с витамином и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржаной	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
	пищевая ценность за			2.1	0.3	12.4	60.8
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	картофель						
	свекла						
	морковь						
	огурцы соленые						
	лук						
	масло растительное						
	соль						

	Суп картофельный с вермишелью						
		54-7с--2020	250	6.45	3.48	23.13	149.5
	картофель						
	вермишель						
	лук						
	морковь						
	масло растительное						
	соль						
	лавровый лист						
	Рыба тушеная в томате с овощами						
		54-10р--202	100	16.14	11.28	6.28	191.86
	минтай						
	морковь						
	лук						
	томат-пюре						
	сахар						
	соль						
	масло растительное						
	Горошница						
		54-21г-2020	150	14.5	1.3	33.8	204.8
	крупа горох						
	масло сливочное						
	соль						
	Кисель "Витощка с витамином и кальцием"						
		№7	200	0	0	23	90
Кисель "Витощка"							
Хлеб	Пром	20	1.54	0.6	10.44	52.4	
Хлеб ржан	Пром	30	1.68	0.33	14.82	68.97	
Энергетическая и пищевая ценность за обед			40.91	22.29	115.57	824.63	
Энергетическая и пищевая ценность за день			43.01	22.59	127.97	885.43	

--	--	--	--	--	--	--	--

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

4День

4	название про	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Макаронны	54-3г-2020	150	7.9	6.8	28.6	207.7
	Кисель Вит	54-23гн-202	200	0	0	2.3	90
	Хлеб ржано	Пром	15	1	0.2	5	25.6

Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2	
	Сок натура	Пром.	200	1	0	18.2	76
		обед					
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1.7	0.1	3.5	22.1
	Суп картофельный с крупой	№101	200	1.58	2.17	9.68	68.6
	Жаркое по	54-9м-2020	230	23.11	21.5	19.78	365.7
	Сок натура	№б/н	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржан	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
	ценность за завтрак			2.1	0.3	14.7	150.8
Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1.7	0.1	3.5	22.1	
	зеленый горошек						
	масло растительное						
	Суп картофельный с крупой	№101	200	1.58	2.17	9.68	68.6
	картофель						
	крупя гречневая						
	морковь						
	лук						
	масло растительное						
	лавровый лист						
	Жаркое по	54-9м-2020	230	23.11	21.5	19.78	365.7
	окорочка						
	картофель						
	лук						
	соль						
	масло растительное						
	Сок натура	№б/н	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	20	1.54	0.6	10.44	52.4
	Хлеб ржан	Пром	30	1.68	0.33	14.82	68.97
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			30.61	24.7	76.42	653.77
Энергетическая и пищевая ценность за день			32.71	25	91.12	804.57	

Сезон : (осенне-зимний)

5	наименование продукта	№р-р	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
	Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	200	30.67	12.96	28.93	354.95
	Соус молочный сладкий	№326-327	50				
	Хлеб ржаной	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	завтрак			2.3	0.3	18.9	87.6
	обед						
	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0.8	2.7	4.6	45.6
	Суп гороховый	54-8с-2020	250	8.35	5.75	20.35	166.43
	Птица, тушенная с овощами	№292	230	19.17	17.13	19.78	309.7
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.5	0	19.08	81
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржаной	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			32.35	26.05	85.27	688.06
	Энергетическая и пищевая ценность за день			34.65	26.35	104.17	775.66

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

6 День

6	наименование продукта	№р-р	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20.9	7	17.6	217.4
	Хлеб ржаной	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Какао с молоком	№15	200	3.9	3.1	25.16	145
	Сок натуральный	Пром.	200	1	0	18.2	76

	пищевая ценность за		6	3.4	37.56	205.8	
	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	60	0.8	5.3	5.9	74.7
	Суп картофельный с крупой	№86	250	1.98	2.71	12.11	85.75
	Голубцы л	54-3м-2020	90	7.56	6.84	5.76	115.56
	Соус томат	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
	Кисель "Витошка с витамином и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржан	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за обед			22.44	23.46	106.85	713.12	
Энергетическая и пищевая ценность за день			28.44	26.86	144.41	918.92	

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

7 день

7	наименование продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
	Каша молочная рисовая	№174	200	5.86	10.59	41.94	287
	Сыр твердый	54-1з-2020	10	2.33	2.93	0	3.83
	Чай с сахаром	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Кондитерские изделия	Пром	28				
	Хлеб ржаной	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
ценность за завтрак				2.4	0.3	19.1	88.7
7 Обед	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6.45	3.48	23.13	149.5
	Плов	54-12м-2020	180	16.65	6.66	29.79	245.79

	Сок натурал	№б/н	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржан	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				28.23	15.91	96.68	623.72
Энергетическая и пищевая ценность за день				30.63	16.21	115.78	712.42

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

8День

8	название про	№б/н	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Гуляш из к	54-2м-2020	100	16.88	16.38	4	232
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8.57	8.14	38.62	261.78
	Кофейный в	54-23гн-2020	200	3.8	2.9	11.3	86
	Хлеб ржан	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	пищевая ценность за			31.35	27.72	66.32	640.58
			обед				
8 Обед	Салат "Ст	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	200	4.7	5.66	10.12	110.36
	Тефтели р	54-11р	90	11.55	7.35	11.25	156.3
	Картофель	№310	150	2.85	4.32	23	142.35
	Соус томат	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.5	0	19.08	81
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржан	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				24.18	21.94	92.12	646.41
Энергетическая и пищевая ценность за день				55.53	49.66	158.44	1286.99

Сезон : (осенне-зимний)

9	название про	№б/н	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Каша вязкая молочная пшеничная	54-6г-2020	200	8.4	10.13	37.6	274.9

	Масло слив	54-19з-2020	8	0.08	5.76	0.08	52.88	
	Чай с сахар	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8	
	Хлеб ржано-	Пром	15	1	0.2	5	25.6	
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2	
	пищевая ценность за				2.3	0.3	18.9	87.6
9 Обед	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0.8	2.7	4.6	45.6	
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1.98	2.71	12.11	85.75	
	Котлеты рубленые из птицы	№294,228	90/50	15	17.73	18.02	291.6	
	Капуста тушеная	54-8г-2020	150	3.7	4.4	14.6	113.5	
	Кисель "Витошка с витамином и кальцием"	№7	200	0	0	23	90	
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2	
	Хлеб ржан	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13	
	Энергетическая и пищевая ценность за обед				25.01	28.01	93.79	711.78
	Энергетическая и пищевая ценность за день				27.31	28.31	112.69	799.38

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

10День

10	наименование продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
	Макаронные изделия	54-1г-2020	200	5.67	6.74	35.42	224.88
	Котлета рубленая	54-р-2020	100	12.4	4.2	5	107.4
	Чай с сахар	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб ржано-	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
пищевая ценность за				2.4	0.3	19.1	88.7
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	Свекольник	54-18с-2020	200	1.8	4.28	10.7	88.3
	Птица отварная с маслом	№288	90/5	21.11	23.24	0.45	221.4

	Соус томат	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.5	0	19.08	81
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржан	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за день				36.51	42.23	96.11	819.31
Энергетическая и пищевая ценность				38.91	42.53	115.21	908.01

Энергетическая и пищевая средняя ценность за	45.095	38.518	136.956	1065.999
--	--------	--------	---------	----------

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях и В.И.Тутельяна ,2011, Москва

Сборник рецептур, сборник технологических нормативов для школ /,2008, г.Пермь

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях и В.И.Тутельяна ,2016, Москва