

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ
«Слободо-Туринская СОШ № 1»

Л.Н. Струина
«05» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
с Территориальным отделом
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области
в городе Ирбит, Ирбитском,
Слободо-Туринском,
Тавдинском, Таборинском и
Туринском районах
«05» августа 2022 г.

**Меню ежедневного горячего питания
филиала муниципального казённого общеобразовательного
учреждения «Слободо-Туринская средняя
общеобразовательная школа № 1»
Фалинская начальная общеобразовательная школа
Возрастная категория: 3 – 7 лет**

День 1

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
Завтрак						
ТК 8/4	Каша геркулесовая с маслом	200	6,38	7,41	27,2	201
ТК №3/13	Бутерброд с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103
ТК № 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7
Второй завтрак 10.00						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
Обед						
ТК № 6/1	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,97	5,56	60,6
ТК № 9/2	Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	84
ТК № 9/8	Печень по-строгановски	80	10,6	10,53	2,01	216
ТК № 3/3	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	4,2	20,6	135
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
Полдник						
ТК № 8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188
ТК № 12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,0
	Итого за день:		42,24	41,55	189,35	1368,7

День 2

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг. ценность (ккал.)
Завтрак						
ТК № 5/4	Каша манная с маслом	120	5,31	5,09	27,51	178
ТК № 14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134
ТК № 1/13	Бутерброд с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44
Второй завтрак 10.00						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
Обед						
ТК № 10/1	Салат из моркови	60	0,7	4,0	6,6	63,5
ТК № 31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,25	5,46	12,62	110
ТК № 21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,42	9,67	8,04	156,7
ТК № 8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	94
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
Полдник						
ТК № 2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,81	10,52	1,39	131
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
ТК № 12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,0
	Итого за день:		42,3	47,52	179,15	1308,34

День 3

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
Завтрак						
ТК № 11/4	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,53	5,97	31,23	205,6
ТК № 3/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4
ТК № 10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8
Второй завтрак 10.00						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
Обед						
ТК № 14/1	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,93	1,37	60
ТК № 8/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,95	3,19	8,06	68
ТК № 44/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,46	5,92	32,77	216,6
ТК № 11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,42	10,99	3,32	154
	Кисель	200	0,99	0,05	28,6	114,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
Полдник						
ТК № 5/12	Ватрушка с творогом	70	6,57	6,21	20,15	162
ТК № 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	Итого за день:		46,67	45,1	195	1368

День 4

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
Завтрак						
ТК № 14/4	Каша ячневая с маслом	200	5,97	5,26	30,73	195
ТК № 14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134
ТК №1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44
Второй завтрак 10.00						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
Обед						
ТК № 10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	63,5
ТК № 2/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81
ТК № 295/350	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,39	9,70	8,24	159,23
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
Полдник						
ТК № 8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188
ТК № 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	Итого за день		36,7	38,43	187,57	1231,57

День 5

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
<i>Завтрак</i>						
ТК 8/4	Каша геркулесовая с маслом	200	6,38	7,41	27,2	201
ТК №13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7
ТК №1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44
<i>Второй завтрак 10.00</i>						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<i>Обед</i>						
ТК № 6/1	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,97	5,56	60,6
ТК № 14/2	Суп из овощей с мясом	200 20	1,76	3,52	9,9	79,2
ТК № 4/7	Рыба, тушеная с овощами	80	7,75	4,18	3,24	81,33
ТК № 45/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	3,18	2,91	32,17	157,6
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
<i>Полдник</i>						
ТК № 8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188
ТК № 12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,0
	Итого за день :		36,47	35,08	198,09	1239,27

День 6

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
Завтрак						
ТК № 16/4	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	175
	Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	30,0	35
ТК № 14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134
Второй завтрак 10.00						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
Обед						
ТК № 10/1	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,69	3,97	6,59	63,5
ТК № 5/2	Свекольник со сметаной	200	2,17	5,46	14,59	115,1
ТК № 2/9	Мясо кур отварное в соусе	50	6,08	6,56	1,03	87,5
ТК № 3/3	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	4,2	20,6	135
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
Полдник						
ТК № 1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
ТК №1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44
ТК № 10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8
	Итого за день:		34,0	39,19	193,71	1164,74

День 7

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
<i>Завтрак</i>						
ТК № 14/4	Каша ячневая с маслом	200	5,97	5,26	30,73	195
ТК № 3/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4
ТК № 12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61
<i>Второй завтрак 10.00</i>						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<i>Обед</i>						
ТК № 20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	63,35
ТК № 32/2	Суп фасолевый	250	4,66	4,88	14,96	111,25
ТК № 6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8,38	2,08	3,84	68
ТК № 43/3	Макароны отварные с маслом	150	5,3	3,8	32,4	188
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
<i>Полдник</i>						
ТК № 9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209
ТК № 10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	Итого за день:		54,88	36,11	197,1	1323,5

День 8

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
<i>Завтрак</i>						
ТК № 21/2	Суп молочный с макаронами	200	3,44	3,67	11,96	95
ТК №1/13	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106
ТК № 14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134
<i>Второй завтрак 10.00</i>						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<i>Обед</i>						
ТК № 30/1	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,85	8,95	5,47	80
ТК № 25/2	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/6	3,46	4,88	17,12	126,4
ТК № 18/3	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	96,27
№ 23/8	Фрикадельки из мяса, тушеные в соусе	85	9,14	9,94	5,43	148
	Кисель	200	0,99	0,05	28,6	114,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
<i>Полдник</i>						
промышл.	Выпечка	50	5,1	4,6	0,3	63
ТК №13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7
	Итого за день:		38,82	47,63	165,33	1211,97

День 9

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
<i>Завтрак</i>						
ТК № 7/4	Каша рисовая с маслом	200	6,05	5,81	42,35	247
ТК № 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7
ТК № 1/13	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106
<i>Второй завтрак 10.00</i>						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
<i>Обед</i>						
ТК № 14/1	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,93	1,37	60
ТК № 2/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81
ТК № 11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,42	10,99	3,32	154
ТК № 3/3	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	4,2	20,6	135
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
<i>Полдник</i>						
ТК № 8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188
ТК № 10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8
	Итого за день:		37,16	43,58	197,76	1325,9

День 10

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
Завтрак						
ТК № 11/4	Каша вязкая пшениная молочная	200	6,53	5,97	31,23	205,6
ТК № 14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134
ТК № 3/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4
Второй завтрак 10.00						
	Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
Обед						
ТК № 10/1	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,69	3,97	6,59	63,5
ТК № 17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	118
ТК № 18/3	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	97
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
Полдник						
ТК № 6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,64	8,36	30,7	223
ТК № 10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8
	Итого за день :		33,12	33,44	195,12	1210,7

Технологию приготовления блюд просматривать в технологических картах.