"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"
города Рязани

Каминская И. В. _____
10.01.2022 г.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 73 "

Борентова И.А. _____
10.01.2022 г.

Примерное десятидневное цикличное меню приготавливаемых блюд
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Напиток кисломолочный	100	2,50	1,20	13,10	73,00	ПР
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	250	6,15	8,01	32,82	227,97	ТТК 1.1.1
Завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		**735**	**16,13**	**16,51**	**88,10**	**567,97**	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом	260	11,36	7,31	22,26	200,29	ТТК 4.2.1
	Картофель, тушенный с индейкой	250	16,13	18,13	26,12	332,17	ТТК 9.1.1
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		**895**	**33,43**	**26,74**	**103,61**	**790,75**	
Итого за день		**1630**	**49,56**	**43,25**	**191,71**	**1358,72**	

День 2							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Макароны отварные с сыром	160/20	10,82	9,73	39,85	290,22	3.1.1 (204М)
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		**600**	**19,76**	**16,52**	**82,32**	**564,31**	
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,13	6,08	11,99	108,33	ТТК 6.3.1
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	270	4,58	6,90	10,12	120,86	ТТК 4.1.1 (99М)
	Рагу из овощей с говядиной	200	16,81	15,5	14,11	263,16	ТТК 9.2.1
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		**855**	**27,92**	**29,61**	**92,95**	**753,24**	
Итого за день		**1455**	**47,68**	**46,13**	**175,27**	**1317,55**	
День 3							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Омлет натуральный	200	19,55	20,37	3,36	275,01	ТТК 8.2.1 (210М)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		**890**	**25,75**	**22,31**	**79,99**	**634,38**	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	6.2.1 (71М)
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом	260	4,92	7,01	16,10	147,15	ТТК 4.3.1 (96М)
	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	50/50	13,34	14,3	4,17	198,69	ТТК 9.3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	5,74	34,37	220,61	ТТК 3.2.1 (302М)
	Напиток лимонный	200/24	0,14	0,01	22,23	89,60	ТТК 5.5
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		**914**	**30,79**	**27,75**	**105,87**	**799,33**	
Итого за день		**1804**	**56,54**	**50,06**	**185,86**	**1433,71**	

День 4							
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250	6,04	6,63	39,13	240,29	ТТК 1.2.1 (175М)
	Кофейный напиток с молоком	200/15	3,05	2,97	21,07	123,18	ТТК 5.1
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	ПР
Итого за завтрак		**648**	**18,62**	**16,37**	**85,89**	**571,33**	
	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,53	8,08	12,34	129,18	ТТК 6.4.1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне с мясом	260	5,40	6,13	17,30	146,01	ТТК 4.4.1 (112М)
	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Пюре картофельное	180	3,72	6,43	24,14	169,33	ТТК 3.3.1 (312М)
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		**905**	**26,83**	**32,5**	**115,57**	**863,47**	
Итого за день		**1553**	**45,45**	**48,87**	**201,46**	**1434,8**	
День 5							
	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПР
	Запеканка из творога Неженка	150	21,21	16,07	24,7	328,28	ТТК 11.1.1 (КЛР)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		**585**	**24,56**	**17,95**	**65,46**	**524,68**	
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	6.2.1 (71М)
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,71	4,55	10,91	91,39	ТТК 4.5.1 (82М)
	Биточек куриный	100	15,7	15,93	14,31	263,42	ТТК 9.4
	Картофель, тушенный с овощами в соусе	180	3,68	5,88	27,10	176,04	ТТК 3.4.1
	Компот из свежих яблок	200/15	0,15	0,14	17,19	70,63	ТТК 5.6 (342М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		**1015**	**28,06**	**27,98**	**116,12**	**836,31**	
Итого за день		**1600**	**52,62**	**45,93**	**181,58**	**1360,99**	

Неделя 2							
День 6							
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338 М
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	6,74	7,66	46,58	282,24	ТТК 1.3.1
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6	6,2	9,0	120,0	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		**868**	**23,26**	**20,94**	**108,49**	**724,57**	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,52	4,88	17,54	136,17	ТТК 4.2.2 (102М)
	Котлета Аппетитная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Капуста тушеная	180	4,15	4,05	16,58	119,33	ТТК 3.5.1 (321М)
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		**895**	**29,58**	**30,97**	**94,46**	**774,94**	
Итого за день		**1763**	**52,84**	**51,91**	**202,95**	**1499,51**	
День 7							
	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Омлет натуральный	200	19,55	20,37	3,36	275,01	ТТК 8.2.1 (210М)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		**565**	**22,33**	**21,64**	**45,29**	**471,74**	
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	6.2.1 (71М)
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	250	2,08	4,64	11,10	94,53	ТТК 4.6.1 (88М)
	Индейка по-строгановски	50/50	13,83	19,07	3,45	240,82	ТТК 9.6
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	5,74	34,37	220,61	ТТК 3.2.1 (302М)
	Компот из свежих яблок	200/15	0,15	0,14	17,19	70,63	ТТК 5.6 (342М)
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		**1015**	**28,45**	**30,28**	**95,11**	**769,87**	
Итого за день		**1580**	**50,78**	**51,92**	**140,4**	**1241,61**	

День 8							
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250	7,13	7,68	36,19	242,42	ТТК 1.4.1 (181М)
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
	Коктейль молочный	200	5,8	4	18,8	134	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		**852**	**23,02**	**19,59**	**108,28**	**707,35**	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Суп картофельный с крупой и рыбой	260	4,71	3,82	15,52	115,29	ТТК 4.7.1 (101М)
	Котлета Аппетитная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Картофель, тушенный с овощами в соусе	180	3,68	5,88	27,10	176,04	ТТК 3.4.1
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		**905**	**28,46**	**31,67**	**106,36**	**824,37**	
Итого за день		**1757**	**51,48**	**51,26**	**214,64**	**1531,72**	
День 9							
	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПР
	Запеканка из творога Неженка	150	21,21	16,07	24,7	328,28	ТТК 11.1.1 (КЛР)
Завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		**585**	**24,56**	**17,95**	**65,46**	**524,68**	
	Салат из квашеной капусты	100	1,66	5,09	10,74	98,0	ТТК 6.5.1
	Суп рисовый с курицей	270	7,34	9,15	14,01	167,72	ТТК 4.8.1
	Жаркое по-домашнему	200	17,11	16,53	19,39	294,7	ТТК 9.7.1
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ТТК
Итого за обед		**835**	**29,86**	**31,38**	**87,36**	**754,19**	
Итого за день		**1420**	**54,42**	**49,33**	**152,82**	**1278,87**	

День 10							
	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,79	5,10	48,57	259,33	.ТТК 3.1.1
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
Итого за завтрак		**552**	**21,14**	**17,58**	**106,71**	**672,91**	
	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,53	8,08	12,34	129,18	ТТК 6.4.1
	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	260	4,16	6,92	11,06	123,14	ТТК 4.5.1.2 (82М)
	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	12,72	8,65	8,12	161,23	ТТК 9.8
	Пюре картофельное	180	3,72	6,43	24,14	169,33	ТТК 3.3.1 (312М)
	Компот из ягод с/м	200/15	0,09	0,00	14,42	58,07	ТТК 5.7
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		**905**	**25,65**	**30,57**	**95,28**	**760,23**	
Итого за день		**1457**	**46,79**	**48,15**	**201,99**	**1433,14**	
Итого средние показатели за цикл завтрак		**688,00**	**21,91**	**18,74**	**83,60**	**596,39**	
Итого средние показатели за цикл обед		**913,90**	**28,90**	**29,95**	**101,27**	**792,67**	
Итого средние показатели за цикл день		**1601,90**	**50,82**	**48,68**	**184,87**	**1389,06**	