

| | |
|---|--|
| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ | |
| СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП | |
| Сертификат | 52722742624774268629473590215989 0388589213147285 |
| Владелец | Сергеева Ирина Валентиновна |
| Действителен | С 16.09.2025 по 16.09.2026 |

**Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей от 12 лет и старше
на 2025-26 уч. год**

| 1 день | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| | масса | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | Метод.основ |
| ОБЕД | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 100 | 2,1 | 5 | 10,3 | 98 | ТТК №6, справочник 2024г. г. Уфа |
| суп картофельный с крупой (рис) | 300 | 3,2 | 3,1 | 23,2 | 141 | ТТК №63, справочник 2024г. г. Уфа |
| котлета рубленая из птицы | 120 | 18,2 | 26,1 | 18,2 | 385 | ТТК №136, справочник 2024г. г. Уфа |
| макаронные изделия отварные | 220/10 | 8 | 8,1 | 48,9 | 311 | ТТК №227, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 1070 | 41,6 | 48,8 | 163,4 | 1301,7 | |
| 2 день | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| салат "Мишат" | 100 | 1,7 | 9,3 | 6,9 | 122 | ТТК №35, справочник 2024г. г. Уфа |
| борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,4 | 7,4 | 15,4 | 142 | ТТК №58, справочник 2024г. г. Уфа |
| котлета мясная (говядина) | 120 | 11,1 | 11,5 | 14,8 | 210 | ТТК №99, справочник 2024г. г. Уфа |
| рис отварной | 200 | 5 | 8 | 50,4 | 302 | ТТК №8.1, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 1040 | 30,3 | 42,7 | 150,3 | 1142,7 | |
| 3 день | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---|
| салат "Студенческий" | 100 | 3,7 | 11,7 | 7,6 | 155 | ТТК №41, справочник 2024г. г. Уфа |
| суп картофельный с бобовыми с гренками | 250/20 | 13 | 11,5 | 56,6 | 223 | ТТК №65, справочник 2024г. г. Уфа |
| бифстроганов из мяса кур | 75/75 | 21 | 29 | 8 | 396 | ТТК №31 справоч.2003г. под ред.Варфаломеевой |
| каша гречневая рассыпчатая | 220/10 | 13 | 11,5 | 56,6 | 409 | ТТК №183, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 1070 | 60,8 | 70,2 | 191,6 | 1549,7 | |

4 день

ОБЕД

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,6 | 7,6 | 63 | ТТК №42, справочник 2024г. г. Уфа |
| рассольник Ленинградский | 300 | 2,9 | 6,9 | 18,9 | 156 | ТТК №56, справочник 2024г. г. Уфа |
| котлета рыбная | 120 | 18,6 | 14,1 | 17,8 | 276 | ТТК №83, справочник 2024г. г. Уфа |
| картофельное пюре | 230 | 4,7 | 7,4 | 30,7 | 216 | ТТК №146, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 1070 | 37,6 | 37,5 | 137,8 | 1077,7 | |

5 день

ОБЕД

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| салат Степной | 100 | 1,6 | 3,4 | 8,2 | 74 | ТТК №40, справочник 2024г. г. Уфа |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,4 | 7,4 | 10,6 | 124 | ТТК №55, справочник 2024г. г. Уфа |
| гуляш из мяса кур | 75/75 | 16 | 15 | 7 | 213 | ТТК № 487 |
| макаронные изделия отварные | 220/10 | 8 | 8,1 | 48,9 | 311 | ТТК №227, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 1100 | 38,1 | 40,4 | 137,5 | 1088,7 | |

6 день

ОБЕД

| | | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 4 | 10,2 | 5,5 | 134 | ТТК №9, справочник 2024г. г. Уфа |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 6,6 | 6 | 24,2 | 184 | ТТК №61, справочник 2024г. г. Уфа |
| плов из курицы | 300 | 28,7 | 34,5 | 50,9 | 639 | ТТК 138, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 1020 | 49,4 | 57,2 | 143,4 | 1323,7 | |

7 день**ОБЕД**

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| салат из минтая с морковью | 100 | 13,3 | 8,8 | 2,3 | 141 | ТТК №69, справочник г.Москва 2003г. |
| суп крестьянский с крупой (перловая) | 300 | 2,8 | 6,6 | 15,3 | 138 | ТТК №67, справочник 2024г. г. Уфа |
| запеканка картофельная с мясом | 318 | 23,2 | 20,7 | 38,8 | 446 | ТТК №122, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 1038 | 49,4 | 42,6 | 119,2 | 1091,7 | |

8 день**ОБЕД**

| | | | | | | |
|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| салат из свеклы с яблоками | 100 | 0,8 | 5 | 7,4 | 80 | ТТК №27, справочник 2024г. г. Уфа |
| Суп- пюре из гороха с гренками | 250/15 | 8,2 | 4,5 | 27 | 192 | ТТК №3.3, справочник 2024г. г. Уфа |
| котлета мясная (говядина) | 120 | 11,1 | 11,5 | 14,8 | 210 | ТТК №99, справочник 2024г. г. Уфа |
| макаронные изделия отварные | 220/10 | 8 | 8,1 | 48,9 | 311 | ТТК №227, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 1035 | 38,2 | 35,6 | 160,9 | 1159,7 | |

9 день**ОБЕД**

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|---|----|-----------------------------------|
| салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3 | 58 | ТТК №14, справочник 2024г. г. Уфа |
|-------------------------|-----|-----|-----|---|----|-----------------------------------|

| | | | | | | |
|-------------------|-------------|-------------|-----------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| уха рыбакская | 250/40 | 11,5 | 5,5 | 12,9 | 151 | ТТК №72, справочник 2024г. г. Уфа |
| котлета рыбная | 120 | 18,6 | 14,1 | 17,8 | 276 | ТТК №83, справочник 2024г. г. Уфа |
| картофельное пюре | 230 | 4,7 | 7,4 | 30,7 | 216 | ТТК №146, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 1060 | 45,7 | 38 | 127,2 | 1067,7 | |

10 день

ОБЕД

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|-----------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| салат "Школьный" | 100 | 1,5 | 8,3 | 5,5 | 106 | ТТК №32, справочник 2024г. г. Уфа |
| суп из овощей | 300 | 2,2 | 4,2 | 12,8 | 104 | ТТК №69, справочник 2024г. г. Уфа |
| котлета рубленая из птицы | 120 | 18,2 | 26,1 | 18,2 | 385 | ТТК №136, справочник 2024г. г. Уфа |
| каша гречневая рассыпчатая | 220/10 | 13 | 11,5 | 56,6 | 409 | ТТК №183, справочник 2024г. г. Уфа |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа |
| хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,3 | 128,7 | ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа |
| булочка с сыром | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа |
| итого | 870 | 45 | 56,6 | 155,9 | 1370,7 | |