

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 7 до 11 лет
на 2025-26 уч. год

1 день						
	масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Метод.основ
ОБЕД						
суп картофельный с крупой (рис)	250	2,6	2,6	19,3	117	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	180/5	6,5	4,4	40	233	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
йогурт	150	4,2	3,8	6,8	84,8	ТТК №46
итого	965	36,1	37,7	115,7	984,5	
2 день						
ОБЕД						
борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	ТТК №58, справочник 2024г. г. Уфа
котлеты,биточки, шицели	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
компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,2	0,1	29,5	127	ТТК №309, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	0	141,76	ТТК №47
итого	980	25,96	27,36	129,9	1028,46	
7						
ОБЕД						
суп картофельный с бобовыми с гречками	250/15	6,1	4	25,9	173	ТТК №65, справочник 2024г. г. Уфа
бефстроганов из мяса кур	50/50	14	22	6	283	ТТК №31 справоч.2003г. под ред.Варфаломеевой
каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	ТТК №183, справочник 2024г. г. Уфа

кофейный напиток на молоке	200	3	2,8	16,6	101	ТТК №304, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,46	14,7	68,26	ТТК №47
итого	965	38,7	36,86	131,8	1065,96	
4 день						
ОБЕД						
рассольник Ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130	ТТК №56, справочник 2024г. г. Уфа
котлета рыбная	120	18,6	14,1	17,8	276	ТТК №83, справочник 2024г. г. Уфа
картофельное пюре	200	4,1	6,4	26,7	188	ТТК №146, справочник 2024г. г. Уфа
компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	ТТК №310, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	ТТК №47
итого	980	30,6	27,7	128,1	916	
5 день						
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	ТТК №55, справочник 2024г. г. Уфа
гуляш из мяса кур	50/50	12	11	5	177	ТТК № 487
макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	ТТК №227, справочник 2024г. г. Уфа
напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	127	ТТК №319, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,2	54	ТТК №47
итого	945	26,95	23	117,3	822,7	
6 день						
ОБЕД						
суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5	20,2	153	ТТК №61, справочник 2024г. г. Уфа
плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	ТТК №138, справочник 2024г. г. Уфа
компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	17,2	70	ТТК №311, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
йогурт	150	4,2	3,8	6,8	84,8	ТТК №46
итого	910	38,3	38,5	108,9	969,5	
7 день						
ОБЕД						
суп крестьянский с крупой (перловая)	250	2,3	5,5	12,7	115	ТТК №67, справочник 2024г. г. Уфа
запеканка картофельная с мясом	270	19,7	17,6	33	378	ТТК №122, справочник 2024г. г. Уфа

компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,2	0,1	29,5	127	ТТК №309, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	0	141,76	ТТК №47
итого	930	29,86	24,76	97,5	890,46	
8 день						
ОБЕД						
Суп- пюре из гороха с гренками	200/10	6,4	3,6	20,5	148	ТТК №3.3, справочник 2024г. г. Уфа
котлеты,биточки,шницели	120	11,1	11,5	14,8	210	ТТК №99, справочник 2024г. г. Уфа
макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	ТТК №227, справочник 2024г. г. Уфа
чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	ТТК №302, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,46	14,7	68,26	ТТК №47
итого	925	29,2	20,76	121,6	825,96	
9 день						
ОБЕД						
уха рыбацкая	200/30	8,7	4,2	10,3	117	ТТК №72, справочник 2024г. г. Уфа
котлеты и биточки рыбные	120	18,6	14,1	17,8	276	ТТК №83, справочник 2024г. г. Уфа
картофельное пюре	200	4,1	6,4	26,7	188	ТТК №146, справочник 2024г. г. Уфа
кисель	200	0	0	20	76	ТТК №324, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	ТТК №47
итого	730	36,4	26,1	111,8	856	
10 день						
ОБЕД						
суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	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	180/5	10,6	6,8	46,3	312	ТТК №183, справочник 2024г. г. Уфа
какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	ТТК №306, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,2	54	ТТК №47
итого	965	39,75	40,6	123,3	1060,7	