

|  |
| --- |
| **Меню приготавливаемых блюд** |
| **Возрастная категория:** 7-11 лет |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **НЕДЕЛЯ 1** |
| **ДЕНЬ 1** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | 6,97 | 40,03 | 256,00 | №173-2015г. |
| Омлет с сыром | 55 | 7,13 | 8,15 | 0,96 | 106,00 | №211-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 25 | 2,00 | 0,75 | 13,50 | 70,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *485* | *17,36* | *15,89* | *69,49* | *492,00* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,48 | 8,15 | 16,33 | 150,00 | №1-2015г. |
| Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | №209-2015г. |
| Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | 6,97 | 40,03 | 256,00 | №173-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *485* | *15,79* | *19,74* | *71,64* | *529,00* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины | 90 | 10,68 | 14,88 | 15,12 | 237,24 | ТТК №25 |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | №304-2015г |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | ТТК №89 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *760* | *21,74* | *26,34* | *116,54* | *801,74* |  |
| ***Итого за день*** | ***1245*** | ***39,10*** | ***42,23*** | ***186,02*** | ***1 293,74*** |  |
| ***Итого за день (2-й вариант)*** | ***1245*** | ***37,53*** | ***46,08*** | ***188,18*** | ***1 330,74*** |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 2** |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 5,92 | 8,95 | 16,27 | 171,60 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,22 | 42,88 | 261,00 | №174-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *455* | *11,95* | *16,19* | *74,15* | *492,60* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | №71-2015г. |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| Гуляш из свинины | 45/45 | 9,58 | 25,37 | 2,60 | 278,10 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за обед* | *760* | *24,14* | *38,13* | *97,39* | *833,10* |  |
| ***Итого за день*** | ***1215*** | ***36,09*** | ***54,32*** | ***171,53*** | ***1 325,70*** |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 3** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 200/5 | 8,27 | 9,49 | 37,56 | 270,00 | №173-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПР |
| Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 16,20 | 84,00 | ПР |
| Груша свежая (порция) | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | *594* | *12,97* | *12,96* | *102,88* | *583,40* |  |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 90 | 13,70 | 19,98 | 13,79 | 289,80 | №295-2015г. |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/7,5 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | №203-2015г. |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *747* | *29,22* | *32,32* | *113,22* | *874,75* |  |
| ***Итого за день*** | ***1341*** | ***42,19*** | ***45,28*** | ***216,10*** | ***1 458,15*** |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 4** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | 6,97 | 40,03 | 256,00 | №173-2015г. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| Печенье "Молочное" | 10 | 0,71 | 1,51 | 6,77 | 43,50 | ПР |
| Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 16,20 | 84,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *445* | *14,44* | *12,06* | *78,95* | *484,10* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | №71-2015г. |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. |
| Плов из свинины | 60/120 | 15,14 | 33,80 | 31,07 | 489,60 | №265-2015г. |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 93,00 | №699-2004г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *715* | *21,69* | *40,52* | *91,88* | *825,45* |  |
| ***Итого за день*** | ***1160*** | ***36,12*** | ***52,58*** | ***170,83*** | ***1 309,55*** |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 5** |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 5,92 | 8,95 | 16,27 | 171,60 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,22 | 42,88 | 261,00 | №174-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *455* | *11,95* | *16,19* | *74,15* | *492,60* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая | 90 | 11,40 | 6,72 | 13,08 | 158,64 | ТТК №22 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| Батон | 25 | 2,00 | 0,75 | 13,50 | 70,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за обед* | *770* | *21,59* | *18,34* | *104,81* | *679,34* |  |
| ***Итого за день*** | ***1225*** | ***33,54*** | ***34,53*** | ***178,95*** | ***1 171,94*** |  |

|  |
| --- |
| **НЕДЕЛЯ 2** |
| **ДЕНЬ 1** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | 6,97 | 40,03 | 256,00 | №173-2015г. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПР |
| Батон | 25 | 2,00 | 0,75 | 13,50 | 70,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *469* | *15,28* | *12,74* | *96,39* | *563,10* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | №71-2015г. |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 45/45 | 14,04 | 7,56 | 2,97 | 136,08 | ТТК №48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | ТТК №89 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за обед* | *780* | *30,17* | *20,47* | *104,45* | *731,08* |  |
| ***Итого за день*** | ***1249*** | ***45,45*** | ***33,21*** | ***200,84*** | ***1 294,18*** |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 2** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 200/5 | 8,27 | 9,49 | 37,56 | 270,00 | №173-2015г. |
| Запеканка из творога с молоком сгущённым | 50/10 | 9,48 | 7,72 | 13,92 | 163,00 | №223-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 25 | 2,00 | 0,75 | 13,50 | 70,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *490* | *19,82* | *17,98* | *79,98* | *563,00* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Котлета из свинины | 90 | 12,13 | 25,04 | 12,76 | 327,60 | №268-2015г. |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 93,00 | №699-2004г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за обед* | *755* | *21,57* | *35,86* | *92,88* | *790,25* |  |
| ***Итого за день*** | ***1245*** | ***41,39*** | ***53,84*** | ***172,86*** | ***1 353,25*** |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 3** |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 5,92 | 8,95 | 16,27 | 171,60 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,22 | 42,88 | 261,00 | №174-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *455* | *11,95* | *16,19* | *74,15* | *492,60* |  |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Плов "Школьный" из филе цыплят | 50/125 | 17,50 | 17,63 | 30,63 | 350,88 | ТТК №20 |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| Апельсин свежий (порция) | 70 | 0,63 | 0,14 | 5,67 | 30,10 | №338-2015г |
| *Итого за обед* | *755* | *25,63* | *21,71* | *108,60* | *748,98* |  |
| **Итого за день** | ***1210*** | ***37,58*** | ***37,90*** | ***182,75*** | ***1 241,58*** |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 4** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,48 | 8,15 | 16,33 | 150,00 | №1-2015г. |
| Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | 6,97 | 40,03 | 256,00 | №173-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Молочное" | 10 | 0,71 | 1,51 | 6,77 | 43,50 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *455* | *11,42* | *16,65* | *78,13* | *509,50* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | №71-2015г. |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 90 | 12,60 | 19,98 | 12,60 | 280,08 | ТТК №26 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за обед* | *760* | *21,15* | *31,87* | *90,97* | *739,43* |  |
| ***Итого за день*** | ***1215*** | ***32,57*** | ***48,52*** | ***169,10*** | ***1 248,93*** |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 5** |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 5,92 | 8,95 | 16,27 | 171,60 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 200/5 | 8,27 | 9,49 | 37,56 | 270,00 | №173-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *455* | *14,26* | *18,46* | *68,83* | *501,60* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 25 | 0,18 | 0,03 | 0,48 | 3,00 | №71-2015г. |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Филе цыплёнка запечённое | 60 | 20,64 | 4,56 | 7,92 | 154,98 | ТТК №18 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/7,5 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | №203-2015г. |
| Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *742* | *36,32* | *16,99* | *111,10* | *753,53* |  |
| ***Итого за день*** | ***1197*** | ***50,58*** | ***35,45*** | ***179,93*** | ***1 255,13*** |  |
| **Среднее значение за период** | **1 230** | **39,46** | **43,79** | **182,89** | **1 295,21** |  |
| **Среднее значение за период (2-й вариант)** | **1 230** | **39,30** | **44,17** | **183,11** | **1 298,91** |  |
| \*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки. |
| **Составлено на основании:** |
|    Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.; |
|     Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.; |
|     Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.; |
|     Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.; |
|     Технико-технологических карт на разработанные блюд. |