

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	210
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		605	29,63	31,47	62,23	707,72	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	ТТК 73
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Вок "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	33,66	258,00	577
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		720	18,71	26,03	114,89	686,76	
Всего за день 1			48,34	57,50	177,12	1394,48	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	160	24,10	8,50	33,06	305,06	285
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТТК 101
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за завтрак:		610	39,17	25,24	100,78	679,55	
Обед:							
	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		930	36,36	41,95	121,36	932,70	
Всего за день 2			75,54	67,18	222,15	1612,24	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Митболы из говядины	90	15,55	18,67	8,06	191,86	542
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
Итого за завтрак:		590	21,61	27,59	88,32	637,28	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (ряженка 3,5 %)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за обед:		950	43,49	38,14	132,93	1063,48	
Всего за день 3			65,10	65,73	221,25	1700,76	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	ТТК 73
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	244
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
Итого за завтрак:		505	23,75	18,21	80,08	611,59	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	ТТК 160
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
Итого за обед:		900	18,96	19,95	110,57	844,51	
Всего за день 4			42,71	38,15	190,65	1456,10	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
Итого за завтрак:		595	23,01	11,06	65,35	460,46	
Обед:	Овощи по-сезону(помидор свежий/помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,64	22,47	118,86	703,66	
всего за день 5			48,66	33,52	184,22	1164,11	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Завтрак:	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша "Дружба "молочная	210	5,33	6,76	28,27	195,24	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		585	16,204	16,028	90,044	569,936	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за обед:		915	24,81	27,85	93,74	844,82	
Всего за день 6			41,01	43,87	183,78	1414,76	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за завтрак:		680	22,83	19,95	94,07	654,38	
Обед:							
	Овощи по- сезону (огурец свежий/огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	630
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
Итого за обед:		810	22,35	11,016	109,816	751,7	
Всего за день 7			45,18	30,96	203,89	1406,08	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
Итого за завтрак:		575	30,38	27,97	81,61	735,72	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	ТТК 454
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		880	23,95	23,70	109,85	764,20	
Всего за день 8			54,33	51,66	191,46	1499,92	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	ТТК 73
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
Итого за завтрак:		550	17,25	20,51	85,74	549,50	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за обед:		960	26,64	34,29	100,10	864,44	
Всего за день 9			43,89	54,80	185,84	1413,94	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	160	24,10	8,50	33,06	305,06	285
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТТК 101
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		590	35,76	22,78	115,84	709,17	
Обед:	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108
	Фишболы	90	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		780	19,53	18,08	110,20	777,23	
Всего за день 10			55,30	40,86	226,05	1486,40	
Среднее значение за период:			48,17	48,47	205,35	1473,38	

Литература:1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г

2.Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Первалов А.Я, Тапешкина Н.В. Пермь 2021

3.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детей

4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки

5 Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд.2-е Агропроиздат 1987. Кн.1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.- 224с.;Кн.2:Справочные таблицы содержания аминокислот,жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов.-360с.

6.СанПин 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

7. МР 2.4.0179-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Исполнитель: технолог

Лаврихина Н.А.