****

|  |
| --- |
| **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 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,03 | 6,45 | 8,26 | 105,95 | №88-2015г. |
| Котлета из свинины | 90 | 12,13 | 25,04 | 12,76 | 327,60 | №268-2015г. |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | №304-2015г |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *21,32* | *37,40* | *90,79* | *794,45* |   |
| *Итого за день* |  | *21,32* | *37,40* | *90,79* | *794,45* |   |
| День 2 |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Гуляш из говядины | 25/25 | 7,28 | 8,40 | 1,45 | 110,50 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 | №302-2015г. |
| 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,30 | 0,65 | 22,60 | 114,00 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *22,15* | *18,68* | *96,17* | *653,25* |   |
| *Итого за день* |  | *22,15* | *18,68* | *96,17* | *653,25* |   |
| День 3 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 85 | 11,90 | 18,87 | 11,90 | 264,52 | ТТК №26 |
| Макаронные изделия отварные | 160 | 5,88 | 4,82 | 28,21 | 179,68 | №309-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,87 | 0,59 | 20,34 | 102,60 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *23,74* | *29,38* | *87,43* | *714,05* |   |
| *Итого за день* |  | *23,74* | *29,38* | *87,43* | *714,05* |   |
| День 4 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | №259-2015г. |
| Сок фруктовый в ассортименте | 180 | 0,50 | 0,18 | 22,50 | 93,60 | №389-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* |  | *17,76* | *35,15* | *65,64* | *662,00* |   |
| *Итого за день* |  | *17,76* | *35,15* | *65,64* | *662,00* |   |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. |
| Плов "Школьный" из цыплят-бройлер | 40/100 | 14,00 | 14,10 | 24,50 | 280,70 | ТТК №20 |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | ТТК №89 |
| Печенье "Молочное" | 10 | 0,71 | 1,51 | 6,77 | 43,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,30 | 0,65 | 22,60 | 114,00 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *21,64* | *21,93* | *91,98* | *661,05* |   |
| *Итого за день* |  | *21,64* | *21,93* | *91,98* | *661,05* |   |

|  |
| --- |
| Неделя 2 |
| День 1 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью\*  | 30 | 0,39 | 0,97 | 1,94 | 18,12 | №45-2015г. |
| Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши 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 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *20,15* | *24,53* | *101,43* | *718,86* |   |
| *Итого за день* |  | *20,15* | *24,53* | *101,43* | *718,86* |   |
| День 2 |
| Обед | Бутерброд с маслом | 12/35 | 2,90 | 9,75 | 19,06 | 177,20 | №1-2015г. |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| Филе горбуши запечённое | 40 | 9,40 | 3,96 | 1,52 | 79,40 | ТТК №15 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,87 | 0,59 | 20,34 | 102,60 | ПР |
| *Итого за обед* |  | *21,20* | *24,82* | *84,44* | *654,30* |   |
| *Итого за день* |  | *21,20* | *24,82* | *84,44* | *654,30* |   |
| День 3 |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Запеканка из творога с молоком сгущённым | 100/29 | 19,64 | 15,46 | 32,95 | 349,40 | №223-2015г. |
|  *или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым* | *120/24* | *14,76* | *13,13* | *43,39* | *351,24* | ТТК №23 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,87 | 0,59 | 20,34 | 102,60 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *29,07* | *21,33* | *84,83* | *660,25* |   |
|  | *24,19* | *19,00* | *95,27* | *662,09* |   |
| *Итого за день* |  | *29,07* | *21,33* | *84,83* | *660,25* |   |
|  | *24,19* | *19,00* | *95,27* | *662,09* |   |
| День 4 |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 50/50 | 15,60 | 8,40 | 3,30 | 151,20 | ТТК №48 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | №309-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Молочное" | 20 | 1,42 | 3,02 | 13,54 | 87,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,30 | 0,65 | 22,60 | 114,00 | ПР |
| *Итого за обед* |  | *28,84* | *22,28* | *92,00* | *692,50* |   |
| *Итого за день* |  | *28,84* | *22,28* | *92,00* | *692,50* |   |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 80 | 12,18 | 17,76 | 12,26 | 257,60 | №295-2015г. |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | №304-2015г |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* |  | *20,49* | *28,63* | *89,48* | *702,95* |   |
| *Итого за день* |  | *20,49* | *28,63* | *89,48* | *702,95* |   |

|  |
| --- |
| Неделя 3 |
| День 1 |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Котлета (особая) из говядины и свинины | 60 | 10,04 | 11,00 | 7,87 | 172,80 | №269-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 | №302-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *26,50* | *22,09* | *90,98* | *683,50* |   |
| *Итого за день* |  | *26,50* | *22,09* | *90,98* | *683,50* |   |
| День 2 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе цыплёнка запечённое | 45 | 15,48 | 3,42 | 5,94 | 116,24 | ТТК №18 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,87 | 0,59 | 20,34 | 102,60 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *25,47* | *17,62* | *97,05* | *659,51* |   |
| *Итого за день* |  | *25,47* | *17,62* | *97,05* | *659,51* |   |
| День 3 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| Котлета из свинины | 95 | 12,81 | 26,43 | 13,47 | 345,80 | №268-2015г. |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | №309-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за обед* |  | *23,30* | *37,12* | *78,82* | *751,90* |   |
| *Итого за день* |  | *23,30* | *37,12* | *78,82* | *751,90* |   |
| День 4 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Гуляш из свинины | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | №260-2015г. |
| Рис с овощами | 140 | 3,45 | 4,57 | 33,51 | 189,14 | ТТК №82 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *19,19* | *38,33* | *79,20* | *745,19* |   |
| *Итого за день* |  | *19,19* | *38,33* | *79,20* | *745,19* |   |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. |
| Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая | 75 | 9,50 | 5,60 | 10,90 | 132,20 | ТТК №22 |
|  *или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины* | *75* | *8,90* | *12,40* | *12,60* | *197,70* | ТТК №25 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за обед* |   | *19,96* | *18,95* | *102,44* | *669,00* |   |
|  | *19,36* | *25,75* | *104,14* | *734,50* |   |
| *Итого за день* |  | *19,96* | *18,95* | *102,44* | *669,00* |   |
|  | *19,36* | *25,75* | *104,14* | *734,50* |   |
| Среднее значение за период |   | 22,72 | 26,55 | 88,84 | 694,85 |   |
|   | 22,35 | 26,85 | 89,65 | 699,34 |   |
| \*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. |