

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 пшённной крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	85/12	10,08	9,29	27,90	235,80	ТТК №23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>522</i>	<i>23,01</i>	<i>19,54</i>	<i>94,67</i>	<i>648,40</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный	85	9,18	9,27	21,08	204,60	ТТК №23
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,40	№380-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>510</i>	<i>21,88</i>	<i>18,82</i>	<i>92,83</i>	<i>630,00</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	80/200	19,68	47,20	26,53	612,80	№259-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>24,96</i>	<i>52,69</i>	<i>67,51</i>	<i>853,75</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1292</i>	<i>47,96</i>	<i>72,23</i>	<i>162,18</i>	<i>1 502,15</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>1280</i>	<i>46,84</i>	<i>71,51</i>	<i>160,34</i>	<i>1 483,75</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Гуляш из свинины или мяса тушёное (свинина)	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
		45/45	9,52	25,35	2,30	274,50	№256-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>29,06</i>	<i>43,77</i>	<i>86,07</i>	<i>858,25</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>30,19</i>	<i>15,55</i>	<i>90,68</i>	<i>632,88</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1230</i>	<i>59,25</i>	<i>59,33</i>	<i>176,75</i>	<i>1 491,13</i>	

День 3							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Картофель тушёный домашнему или пюре картофельное	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		175	3,58	5,60	23,85	160,13	№312-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>19,25</i>	<i>30,78</i>	<i>73,05</i>	<i>645,00</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Мясо отварное (свинина)	65	14,26	23,45	2,29	266,50	№241-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>26,73</i>	<i>32,24</i>	<i>83,97</i>	<i>733,84</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1237</i>	<i>45,99</i>	<i>63,02</i>	<i>157,02</i>	<i>1 378,84</i>	
День 4							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Рис отварной	170	4,14	6,09	41,58	237,66	№304-2015г.
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>28,65</i>	<i>16,92</i>	<i>80,33</i>	<i>588,21</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	175	10,03	7,11	45,08	284,38	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>785</i>	<i>34,28</i>	<i>22,82</i>	<i>94,10</i>	<i>724,27</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1285</i>	<i>62,93</i>	<i>39,74</i>	<i>174,43</i>	<i>1 312,48</i>	

День 5							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	179,68	№309-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>509</i>	<i>24,11</i>	<i>31,06</i>	<i>97,77</i>	<i>767,61</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Салат из свеклы отварной*	100	1,41	6,01	8,26	92,80	№52-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	170/3	10,31	18,16	33,70	339,49	№392-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>503</i>	<i>14,37</i>	<i>24,58</i>	<i>70,52</i>	<i>560,69</i>	
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка отварное	70	16,38	12,99	0,24	183,40	№288-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>23,02</i>	<i>23,58</i>	<i>54,24</i>	<i>519,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1219</i>	<i>47,13</i>	<i>54,64</i>	<i>152,01</i>	<i>1 287,56</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>1213</i>	<i>37,38</i>	<i>48,16</i>	<i>124,76</i>	<i>1 080,64</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	№15-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/3	5,94	5,78	42,86	247,80	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчики п/ф (вишнёвый джем)	108	3,40	6,40	31,80	199,00	ТТК №50
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>556</i>	<i>16,05</i>	<i>18,85</i>	<i>103,16</i>	<i>649,60</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Мясо отварное (свинина)	65	14,26	23,45	2,29	266,50	№241-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>26,73</i>	<i>32,24</i>	<i>83,97</i>	<i>733,84</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1291</i>	<i>42,79</i>	<i>51,08</i>	<i>187,13</i>	<i>1 383,44</i>	
День 2							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	№302-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>529</i>	<i>32,67</i>	<i>24,23</i>	<i>104,15</i>	<i>764,91</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка отварное	70	16,38	12,99	0,24	183,40	№288-2015г.
	Картофель тушёный подомашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>24,83</i>	<i>23,86</i>	<i>65,51</i>	<i>585,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1239</i>	<i>57,49</i>	<i>48,09</i>	<i>169,67</i>	<i>1 350,61</i>	

День 3							
Завтрак	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Фрукт свежий*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>585</i>	<i>15,50</i>	<i>21,17</i>	<i>71,86</i>	<i>546,45</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,80	№260-2015г.
	Рис отварной	170	4,14	6,09	41,58	237,66	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>22,18</i>	<i>45,41</i>	<i>86,03</i>	<i>849,41</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1365</i>	<i>37,68</i>	<i>66,58</i>	<i>157,88</i>	<i>1 395,86</i>	
День 4							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе цыплят	70/175	24,50	24,68	42,88	491,23	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Пряник "Ароматный"	35	1,75	1,93	25,20	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>517</i>	<i>28,96</i>	<i>27,01</i>	<i>96,84</i>	<i>744,13</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета из свинины	120	16,18	33,38	17,02	436,80	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	190	10,89	7,72	48,95	308,75	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>810</i>	<i>33,93</i>	<i>47,04</i>	<i>125,54</i>	<i>1 070,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1327</i>	<i>62,89</i>	<i>74,05</i>	<i>222,38</i>	<i>1 814,93</i>	

День 5							
Завтрак	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	90	13,20	6,96	14,40	174,00	ТТК №103
	Картофель тушёный домашнему или пюре картофельное	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		175	3,58	5,60	23,85	160,13	№312-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>513</i>	<i>20,69</i>	<i>15,59</i>	<i>82,66</i>	<i>554,94</i>	
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	70/70	21,84	11,76	4,62	211,68	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>31,44</i>	<i>21,62</i>	<i>65,87</i>	<i>582,58</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 293</i>	<i>52,14</i>	<i>37,21</i>	<i>148,53</i>	<i>1 137,52</i>	
Среднее значение за период		1278	51,62	56,60	170,80	1 405,45	
Среднее значение за период (2-й вариант)		1276	51	56	168	1383	

*фрукт свежий по сезону (мандарин, яблоко, банан, груша и др.); пищевая и энергетическая ценность указана по мандарину, вес фрукта по минимально допустимой норме действующего СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.