


«СФ.Д.И.С.В.С.В.»

Исполнительный директор
 Исполнительный Д.И.


Исполнительный директор
И.И.И.

«С.Д.И.С.В.С.В.»
для организации оказания услуг и предоставления информации
в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации

**Менюготавливаемых 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 пшениная	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

Проект меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Жиры г/100г
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:							
	Салат из свеклы с огурцами соевыми	80	0,70	1,00	7,00	23,00	
	Миндаль из говядины	90	13,55	18,67	8,06	191,80	
	Мясные изделия отварные с овощами	170	0,03	8,13	26,83	173,30	
	Чай с лимоном	300	0,11	0,03	13,30	51,30	
	Хлеб пшеничный	23	1,40	0,18	10,31	44,81	
	Хлеб ржаной	23	1,40	0,28	11,33	50,33	
	Бюджетное изделие (печенье промышленного производства)	30	1,00	2,23	13,00	63,00	
Итого за завтрак:		890	31,81	37,80	88,33	437,38	
Обед:							
	Салат из квашеной капусты	80	1,01	3,01	3,10	31,61	
	Суп картофельный с овощами	300	8,30	8,31	13,00	138,00	
	Суп из говядины	100	20,00	18,00	7,00	128,00	
	Салат овощной (разнообразный)	130	8,83	3,13	10,00	41,13	
	Салат из говядины отварной	300	0,11	0,00	10,00	38,00	
	Хлеб пшеничный	80	5,10	0,20	10,00	40,10	
	Хлеб ржаной	80	1,13	0,23	9,00	35,13	
	Индюшиный напиток (разовая 3,3 %)	100	8,30	3,70	7,30	101,30	
Итого за обед:		990	43,48	38,14	113,33	483,18	
Итого за день 1			85,10	85,94	191,66	920,56	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая 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 квашеной 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	

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
	Хлеб ржаной	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	915	24,81	27,85	93,74	844,82	
Итого за обед:			41,01	43,87	183,78	1414,76	
Всего за день 6							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты						
	Рагу из птицы	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Кисель из сока плодового	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Хлеб ржаной	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
Итого за завтрак:		180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
		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, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	209
	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	217,20	630
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,60	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
Итого за обед:		710	22,85	11,016	109,816	751,7	
Всего за день 7		810	45,18	30,96	203,89	1406,08	

Возрастная категория: 7-11 лет

Части меню	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Жиры г
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	60	2,40	2,30	7,70	66,90	131
Завтрак	Творог из сливочки	150	20,00	19,50	3,30	230,00	317
Завтрак	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	200,00	178
Завтрак	Начинка из плодов шиповника	200	0,20	0,00	25,20	62,00	200
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	36,86	89,30	174,11
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,48	0,28	31,25	90,12	174,12
Итого за завтрак:		575	30,38	27,87	88,41	738,72	
Обед							
Обед	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,70	0,00	2,60	21,20	55
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,40	9,20	92,60	113
Обед	Котлеты мясные - картофельные по - домашнему	90	12,70	10,20	31,70	191,70	274,454
Обед	Капуста тушеная	130	2,75	4,90	16,05	141,00	139
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,09	32,01	131,49	249
Обед	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	36,86	89,30	174,11
Обед	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	16,00	46,42	174,12
Обед	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	17,25	65,50	138
Итого за обед:		800	23,85	23,78	89,25	764,20	
Ужин за обед:			34,23	32,65	121,46	1000,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт №№№
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Икра кабачковая						
	Зразы рыбные рубленые	60	1,01	0,05	12,77	53,57	
	Картофель отварной	90	9,42	14,94	13,89	178,00	
	Сок фруктовый	150	2,41	5,06	17,39	126,80	
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Хлеб ржаной	25	1,49	0,18	10,54	55,81	
		25	1,40	0,28	11,35	50,52	
Итого за завтрак:		580	17,25	20,51	85,74	549,60	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,13	47,64	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,81	
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,89	102,96	
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						
	Пудинг из творога запеченый	60	0,09	1,30	7,81	62,20	
	Сгущенное молоко	160	24,10	8,50	33,06	305,06	
	Какао с молоком	30	4,50	7,50	23,76	63,54	
	Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	17,58	118,52	
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	20	1,19	0,14	8,43	44,65	
Итого за завтрак:		120	1,80	1,80	25,20	115,20	
		590	35,76	22,78	115,84	709,17	
Обед:	Салат из квашенной капусты						
	Суп картофельный с клецками	60	1,03	3,01	5,10	51,62	
	Фишболы	200	2,05	2,15	13,27	133,1	
	Каша рисовая с морковью	90	7,93	6,58	9,41	128,58	
	Сок фруктовый	150	2,90	5,40	27,20	209,00	
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	84,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	
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. Туельяна и М.П. Мосовляного 2017 г
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В. Пермь 2021
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Опищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр «Здоровья детей»
4. Технологические карты составлены на основании актов проработки
5. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е Агропрониздат 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"