

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: понедельник* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша вязкая молочная рисовая | | 150/5 | 4,23 | 7,64 | 37,29 | 235,3 | 174 | 2015 |
| Сыр (порциями) | | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 15 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 |  |
| Фрукты свежие | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи: (завтрак)*** | | ***570*** | ***10,1*** | ***11,36*** | ***86,49*** | ***493*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 47 | 2015 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,8 | 88 | 2015 |
| Котлета, рубленная с белокачанный капустой | | 90 | 11,7 | 13,7 | 12,0 | 216,9 | 455 | 2004 |
| Соус томатный | | 30 | 0,41 | 1,4 | 2,0 | 24,5 | 366 | 2016 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 171/302 | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***810*** | ***29,0*** | ***28,84*** | ***139,5*** | ***925*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 55,14 | ТТК6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи:*** | | **245** | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: вторник* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Котлета, рубленная из птицы (филе) | | 90 | 16 | 8,07 | 14 | 196 | 322 | 2016 |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22 | 366 | 2016 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 150 | 5,52 | 4,32 | 26,76 | 168,5 | 203 | 2015 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,3 | 14,48 | 70 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (второй завтрак):*** | | ***500*** | ***25,2*** | ***13,48*** | ***88,75*** | ***580,7*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 70 | 2015 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,6 | 102 | 2015 |
| Рагу из птицы (филе п/ф) | | 240 | 18,5 | 16,5 | 20,7 | 245 | 289 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***795*** | ***28,8*** | ***21,44*** | ***90,71*** | ***620,7*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 55,14 | ТТК6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **245** | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: среда* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Овощи по сезону  к***апуста квашеная***, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 47 | 2015 |
| Плов из птицы | | 175 | 16,4 | 13,95 | 29,27 | 308 | 291 | 2015 |
| Чай с лимоном | | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***507*** | ***21,3*** | ***17,22*** | ***73,91*** | ***536,29*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону  (капуста квашеная, ***огурец соленый***, помидор соленый, свекла отварная) | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 70 | 2015 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 2,15 | 2,27 | 14 | 94,6 | 103 | 2015 |
| Фрикадельки из птицы (филе) | | 90 | 14,0 | 15,9 | 8,78 | 181 | 325 | 2016 |
| Капуста тушёная | | 150 | 3,06 | 5,52 | 11,8 | 115,5 | 139 | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***780*** | ***25,6*** | ***24,44*** | ***106,0*** | ***714*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 55,14 | ТТК6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи:*** | | **245** | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: четверг* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Филе грудки куриные в панировке ПФ | | 90 | 10,2 | 8,82 | 10,17 | 160,5 | ТТК№8 |  |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22 | 366 | 2016 |
| Пюре из бобовых (горох) | | 150 | 12,9 | 6,53 | 33,4 | 242 | 199 | 2015 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,8 | 389 | 2017 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***520*** | ***28,1*** | ***15,6*** | ***88,14*** | ***602,17*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, ***свекла отварная)*** | | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 47 | 2015 |
| Суп картофельный с крупой (рис) | | 200 | 1,6 | 2,17 | 9,7 | 68,6 | 101 | 2015 |
| Котлеты рыбные любительские | | 90 | 11,2 | 13,05 | 11,7 | 162 | 234 | 2015 |
| Картофельное пюре | | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,8 | 312 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***795*** | ***22,2*** | ***23,64*** | ***101,4*** | ***663,7*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 55,14 | ТТК6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **245** | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |  |  |

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: пятница* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Овощи по сезону  (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 70 | 2015 |
| Фрикадельки из птицы | | 90 | 13,55 | 10,43 | 8,78 | 183 | 325д | 2016 |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22 | 366д | 2016 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,80 | 171/302 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***585*** | ***26,2*** | ***18*** | ***86,61*** | ***613,9*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону  (к***апуста квашеная***, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 47 | 2015 |
| Борщ из белокочанной капусты с картофелем | | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82 | 82 | 2015 |
| Тефтели с рисом | | 90 | 8,32 | 6,02 | 10,,06 | 128 | 329 | 2016 |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22 | 366 | 2016 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,5 | 309/203 | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***810*** | ***22,5*** | ***20,42*** | ***125*** | ***768,8*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 55,14 | ТТК6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **245** | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |  |  |
|  | | | | | | | | | |

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: вторая День: понедельник* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша вязкая молочная из пшена и риса | | 150/5 | 4,56 | 8,4 | 25,11 | 195 | 175 | 2015 |
| Блинчики п/ф со сгущённым молоком | | 80/40 | 6,4 | 5,46 | 33,8 | 164,2 | ТТК №3 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***530*** | ***14,1*** | ***14,08*** | ***93,41*** | ***511,1*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | | 60 | 1,03 | 3 | 5,1 | 51,4 | 47 | 2015 |
| Суп с макаронными изделиями | | 200 | 1,9 | 4,06 | 10,4 | 93,6 | 111 | 2015 |
| Птица, тушенная с овощами | | 200 | 17,8 | 14,7 | 17,2 | 264 | 319д | 2016 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***740*** | ***27,6*** | ***24,35*** | ***104,2*** | ***725,9*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 55,14 | ТТК6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **245** | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: вторая День: вторник* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Тефтели с рисом | | 90 | 12,5 | 11,07 | 15,09 | 192 | 329д | 2016 |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22 | 366д | 2016 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | 5,52 | 4,32 | 26,76 | 168,5 | 203 | 2015 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,3 | 14,48 | 70 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***500*** | ***21,8*** | ***17,04*** | ***90,75*** | ***585,5*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная***, огурец соленый***, помидор соленый, свекла отварная) | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 70 | 2015 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,8 | 88 | 2015 |
| Котлеты рубленые из птицы (филе п/ф) | | 90 | 14,5 | 13,02 | 14,97 | 233 | 322д | 2016 |
| Рагу из овощей | | 150 | 2,66 | 16,49 | 12,9 | 213 | 143 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***795*** | ***24,9*** | ***34,23*** | ***89,71*** | ***767,7*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 55,14 | ТТК6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **245** | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: вторая День: среда* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Птица, тушённая в соусе | | 120 | 12,1 | 11,44 | 4,78 | 176 | 318/366 | 2015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 171/302 | 2015 |
| Чай с лимоном | | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***542*** | ***24,6*** | ***17,8*** | ***82,99*** | ***596,67*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | | 60 | 1,03 | 3 | 5,1 | 51,4 | 47 | 2015 |
| Суп с рыбными консервами | | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,47 | 134 | 95 | 2016 |
| Кнели куриные (филе ) | | 90 | 16,0 | 15,5 | 5,68 | 220 | 329 | 2016 |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22 | 366 | 2016 |
| Картофельное пюре | | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,8 | 312 | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***810*** | ***33,2*** | ***32,0*** | ***116,6*** | ***882*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 55,14 | ТТК6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **245** | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: вторая День: четверг* | | | | | | | | | |
|  | Котлеты рыбные | | 90 | 7,82 | 6,93 | 11,21 | 135 | 234 | 2015 |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22 | 366 | 2016 |
| Рис отварной | | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 304 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,3 | 14,48 | 70 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***515*** | ***14,7*** | ***13,86*** | ***79,57*** | ***496*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону  (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый,*** свекла отварная) | | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 70 | 2015 |
| Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83 | 82 | 2015 |
| Биточки рубленные | | 90 | 13,9 | 12,5 | 8,9, | 202,5 | 323 | 2015 |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22 | 366д | 2016 |
| Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным | | 150 | 12,9 | 6,53 | 33,4 | 242 | 199 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***815*** | ***35*** | ***25,05*** | ***111,7*** | ***815,4*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | 2,8 | 0,3 | 11,7 | 55,14 | ТТК6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **245** | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | | | **№**  **рецепруры** | | | **Сборник рецептур** | | |
| **Б** | | **Ж** | | | **У** | | |  | | |  | | |  | |
| *Неделя: вторая День: пятница* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Овощи по сезону  (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый,*** свекла отварная) | | 60 | | 1,1 | | | 0,2 | | 3,8 | | | 22 | | | 70 | | | 2015 |
| Филе грудки куриные в панировке ПФ | | 90 | | 10,2 | | | 8,82 | | 10,17 | | | 160,5 | | | ТТК№8 | | |  |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | | 5,52 | | | 4,52 | | 26,45 | | | 168,5 | | | 309/203 | | | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,66 | | | 0,09 | | 32,01 | | | 133 | | | 349 | | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 45 | | 3,75 | | | 0,25 | | 24,37 | | | 114,87 | | | ТТК №6 | | |  |
| ***Итого за приём пищи:*** | | ***545*** | | ***21,2*** | | | ***13,88*** | | ***96,77*** | | | ***598,87*** | | |  | | |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, ***свекла отварная)*** | | 60 | | 1,02 | | | 3 | | 5,07 | | | 51,42 | | | 47 | | | 2015 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | | 200 | | 1,6 | | | 2,17 | | 9,7 | | | 68,6 | | | 101 | | | 2015 |
| Плов из птицы | | 230 | | 21,8 | | | 18,34 | | 38,46 | | | 405 | | | 291 | | | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,66 | | | 0,09 | | 32,01 | | | 133 | | | 349 | | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | 3 | | | 0,2 | | 19,5 | | | 91,9 | | | ТТК № 6 | | |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | | 2,2 | | | 0,4 | | 20 | | | 92 | | | ТТК № 6 | | |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***770*** | | ***30,3*** | | | ***25,2*** | | ***114,7*** | | | ***841,9*** | | |  | | |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 30 | | 2,8 | | 0,3 | | | 11,7 | | | 55,14 | | | ТТК6 | | |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | | 0,07 | | 0,02 | | | 15 | | | 60 | | | 376 | | | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **245** | | **2,87** | | **0,32** | | | **26,7** | | | **115,14** | | |  | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности | | | | | | | | | | |
| Дети с 7 до 11 лет (**завтрак)** | | | | | | | | | | |
| День | Вес | Б | | Ж | | У | | Эц. | |  |
| 1 | ***570*** | | ***10,1*** | | ***11,36*** | | ***86,49*** | | ***493*** | |
| 2 | ***500*** | | ***25,2*** | | ***13,48*** | | ***88,75*** | | ***580,7*** | |
| 3 | ***507*** | | ***21,3*** | | ***17,22*** | | ***73,91*** | | ***536,29*** | |
| 4 | ***520*** | | ***28,1*** | | ***15,6*** | | ***88,14*** | | ***602,17*** | |
| 5 | ***585*** | | ***26,2*** | | ***18*** | | ***86,61*** | | ***613,9*** | |
| 6 | ***530*** | | ***14,1*** | | ***14,08*** | | ***93,41*** | | ***511,1*** | |
| 7 | ***500*** | | ***21,8*** | | ***17,04*** | | ***90,75*** | | ***585,5*** | |
| 8 | ***542*** | | ***24,6*** | | ***17,8*** | | ***82,99*** | | ***596,67*** | |
| 9 | ***515*** | | ***14,7*** | | ***13,86*** | | ***79,57*** | | ***496*** | |
| 10 | ***545*** | | ***21,2*** | | ***13,88*** | | ***96,77*** | | ***598,87*** | |
| Итого за весь период | 5314 | | 207,3 | | 152,32 | | 867,39 | | 5 614,2 | |
| Среднее значение за период | 531,4 | | 20,73 | | 15,23 | | 86,74 | | 561,42 | |
| В норме 20-25% от суточной | 500 | | 15,4-19,25 | | 15,8-19,75 | | 67-83,75-83,75 | | 470-587,5 | |
| Итого за весь период | | | 517,36 | | 398,42 | | 1994,11 | | 13609,95 | |
| Среднее значение за период | | | 51,74 | | 39,84 | | 199,41 | | 1361 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности | | | | | |
| Дети с 7 до 11 лет (**обед)** | | | | | |
| День | Вес | Б | Ж | У | Эц. |
| 1 | ***810*** | ***29,0*** | ***28,84*** | ***139,5*** | ***925*** |
| 2 | ***795*** | ***28,8*** | ***21,44*** | ***90,71*** | ***620,7*** |
| 3 | ***780*** | ***25,6*** | ***24,44*** | ***106,0*** | ***714*** |
| 4 | ***795*** | ***22,2*** | ***23,64*** | ***101,4*** | ***663,7*** |
| 5 | ***810*** | ***22,5*** | ***20,42*** | ***125*** | ***768,8*** |
| 6 | ***740*** | ***27,6*** | ***24,35*** | ***104,2*** | ***725,9*** |
| 7 | ***795*** | ***24,9*** | ***34,23*** | ***89,71*** | ***767,7*** |
| 8 | ***810*** | ***33,2*** | ***32,0*** | ***116,6*** | ***882*** |
| 9 | ***815*** | ***35*** | ***25,05*** | ***111,7*** | ***815,4*** |
| 10 | ***770*** | ***30,3*** | ***25,2*** | ***114,7*** | ***841,9*** |
| Итого за весь период | 7620 | 279,10 | 259,61 | 1099,52 | 7 725,1 |
| Среднее значение за период | 762 | 27,91 | 25,96 | 109,95 | 772,5 |
| В норме 30-35% от суточной | 700 | 23,0-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705,0-882,5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность за 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности  ***( Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день )*** | | | | |
|  | Дети с 7 до 11 лет | | | |
|  | Б | Ж | У | Эц. |
| Итого за весь период | 28,7 | 3,2 | 267 | 1151,4 |
| Среднее значение за период | **2,87** | **0,32** | **26,7** | **115,14** |

|  |
| --- |
| Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  Сборник технических нормативов  / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с. |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с. |
| Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях  Сборник технических нормативов.  / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с./ |
| Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:  Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. |