

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

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *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 | | 200/5 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 174 | 2015 |
| Сырники классические (п/ф) со сгущённым молоком | | 50/20 | 10,8 | 8,97 | 17,14 | 193 | 219 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб | | 50 | 3,75 | 0,3 | 24,3 | 114 | ТТК№6 |  |
| Фрукты свежие | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***690*** | ***21,22*** | ***20,74*** | ***114,09*** | ***731,5*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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) | | 100 | 17,8 | 9,0 | 16 | 218 | 322 | | 2016 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,0 | 36,6 | 366 | | 2016 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,1 | 203 | | 2015 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***570*** | ***28,66*** | ***16,81*** | ***103,24*** | ***681,6*** |  | |  |

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

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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) | | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | 2015 |
| Плов из птицы | | 200 | 18,9 | 16,5 | 33 | 299 | 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):*** | | ***572*** | ***24,49*** | ***21,77*** | ***81,03*** | ***561,57*** |  |  |

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

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| *Неделя: первая День: четверг* | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Кнели куриные (филе п/ф) | | 100 | 17,5 | 16,65 | 6,2 | 245 | | 329 | 2016 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | | 366 | 2016 |
| Бобовые отварные (горох) | | 180 | 15,6 | 7,83 | 40,7 | 291,4 | | 198 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***595*** | ***37,5*** | ***26,85*** | ***90,28*** | ***748,52*** | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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) | | 100 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 22 | 70 | | 2015 |
| Рагу из птицы | | 250 | 18,3 | 15,2 | 21,7 | 297 | 289 | | 2015 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,8 | 389 | | 2017 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,36 | 29,16 | 136,8 | ТТК №6 | |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***610*** | ***24,8*** | ***15,76*** | ***74,86*** | ***540,6*** |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 риса и пшена | | 200/5 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 174 | 2015 |
| Сыр (порциями) | | 12 | 2,64 | 3,48 | 0,0 | 42,36 | 15 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,3 | 24,3 | 114 | ТТК№6 |  |
| Фрукты свежие | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***632*** | ***13,06*** | ***15,25*** | ***96,95*** | ***580,86*** |  |  |

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

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *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*** | Кнели куриные (филе п/ф) | | 100 | 17,5 | | 16,65 | 6,2 | 245 | 329 | 2016 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | | 2,1 | 4 | 36,6 | 366д | 2016 |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,62 | | 5,42 | 31,73 | 202,1 | 203 | 2015 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,0 | | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***570*** | ***28,36*** | | ***24,46*** | ***93,44*** | ***708,6*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 | | 180 | | 10,3 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 171/302 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| Чай с лимоном | | 200/15/7 | | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***572*** | | ***26,28*** | ***19,02*** | ***90,72*** | ***645,37*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: вторая День: четверг* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Котлеты рыбные | | 100 | 8,68 | 7,33 | 12,46 | 150 | 234 | 2015 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4 | 36,6 | 366д | 2016 |
| Рис отварной | | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,6 | 304 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи:*** | | ***595*** | ***17,49*** | ***16,13*** | ***99,65*** | ***612,37*** |  |  |

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

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *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*** | Биточки, рубленные из птицы | | 100 | 14,54 | 13,6 | | 9,0 | 216 | 323 | | 2016 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | | 4 | 36,6 | 366д | | 2016 |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,62 | 5,42 | | 31,73 | 202,1 | 203 | | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | | 32,01 | 133 | 349 | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 55 | 3,75 | 0,25 | | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 | |  |
| ***Итого за приём пищи:*** | | ***585*** | ***26,15*** | ***21,46*** | | ***101,11*** | ***702,57*** |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности | | | | | | |
| дети с 12 лет и старше (**завтрак)** | | | | | | |
| День | | Вес | Б | Ж | У | Эц. |
| 1 | ***690*** | | ***21,22*** | ***20,74*** | ***114,09*** | ***731,5*** |
| 2 | ***570*** | | ***28,66*** | ***16,81*** | ***103,24*** | ***681,6*** |
| 3 | ***572*** | | ***24,49*** | ***21,77*** | ***81,03*** | ***561,57*** |
| 4 | ***595*** | | ***37,5*** | ***26,85*** | ***90,28*** | ***748,52*** |
| 5 | ***610*** | | ***24,8*** | ***15,76*** | ***74,86*** | ***540,6*** |
| 6 | ***632*** | | ***13,06*** | ***15,25*** | ***96,95*** | ***580,86*** |
| 7 | ***570*** | | ***28,36*** | ***24,46*** | ***93,44*** | ***708,6*** |
| 8 | ***572*** | | ***26,28*** | ***19,02*** | ***90,72*** | ***645,37*** |
| 9 | ***595*** | | ***17,49*** | ***16,13*** | ***99,65*** | ***612,37*** |
| 10 | ***585*** | | ***26,15*** | ***21,46*** | ***101,11*** | ***702,57*** |
| Итого за весь период | 5991 | | 248,01 | 198,25 | 945,34 | 6 513,56 |
| Среднее значение за период | 599,1 | | 24,80 | 19,83 | 94,53 | 651,36 |
| В норме 20-25% от суточной | 550 | | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

|  |
| --- |
| 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 рецептурблюд 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,  2016. - 640с./ |