***C:\Users\школа\Downloads\CCI02022024.tif***

***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 |
| 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 | | 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)*** | | ***630*** | ***18,7*** | ***17,43*** | ***103,6*** | ***650,7*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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*** | ***25,3*** | ***14,04*** | ***89,65*** | ***589,50*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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*** |  |  |
|  |

***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: четверг* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Кнели куриные (филе п/ф) | | 90 | 15,75 | 14,45 | 5,58 | 220,5 | 329 | 2016 |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22 | 366 | 2016 |
| Бобовые отварные (горох) | | 150 | 12,9 | 6,53 | 33,4 | 242 | 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):*** | | ***535*** | ***32,82*** | ***22,51*** | ***80,75*** | ***659,37*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 |
| Рагу из птицы | | 200 | 14,64 | | 12,16 | | 17,38 | 237,5 | 289 | 2015 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | | 0,0 | | 20,2 | 84,8 | 389 | 2017 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 3,75 | | 0,25 | | 24,37 | 114,87 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***520*** | ***20,05*** | | ***12,53*** | | ***64,23*** | ***450,37*** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | **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 |
| 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 | | 60 | | 3,75 | | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК№6 |  |
| Фрукты свежие | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***592*** | | ***11,62*** | | ***12,75*** | ***79,18*** | ***482,73*** |  |  |

***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*** | Кнели куриная (филе п/ф) | | 90 | 15,75 | | 14,45 | 5,58 | 220,5 | 329 | 2016 |
| Соус томатный | | 30 | 0,35 | | 1,26 | 2,41 | 22 | 366д | 2016 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | 5,52 | | 4,32 | 26,76 | 168,5 | 203 | 2016 |
| 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*** | ***25,08*** | | ***20,42*** | ***81,24*** | ***614*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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*** | ***24,58*** | ***17,8*** | ***82,99*** | ***596,67*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 | | 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*** | ***14,72*** | ***13,86*** | ***79,57*** | ***496*** |  |  |

***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*** | Биточки, рубленные из птицы | | 90 | 13,1 | | 12,24 | 8,1 | 194 | 323 | 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 | | 45 | 3,75 | | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи:*** | | ***515*** | ***23,38*** | | ***18,36*** | ***93,34*** | ***632,37*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности | | | | | | |
| Дети с 7 до 11 лет (**завтрак)** | | | | | | |
| День | | Вес | Б | Ж | У | Эц. |
| 1 | ***630*** | | ***18,7*** | ***17,43*** | ***103,6*** | ***650,7*** |
| 2 | ***500*** | | ***25,3*** | ***14,04*** | ***89,65*** | ***589,50*** |
| 3 | ***507*** | | ***21,3*** | ***17,22*** | ***73,91*** | ***536,29*** |
| 4 | ***535*** | | ***32,82*** | ***22,51*** | ***80,75*** | ***659,37*** |
| 5 | ***520*** | | ***20,05*** | ***12,53*** | ***64,23*** | ***450,37*** |
| 6 | ***592*** | | ***11,62*** | ***12,75*** | ***79,18*** | ***482,73*** |
| 7 | ***500*** | | ***25,08*** | ***20,42*** | ***81,24*** | ***614*** |
| 8 | ***542*** | | ***24,6*** | ***17,8*** | ***82,99*** | ***596,67*** |
| 9 | ***515*** | | ***14,7*** | ***13,86*** | ***79,57*** | ***496*** |
| 10 | ***515*** | | ***23,38*** | ***18,36*** | ***93,17*** | ***632,37*** |
| Итого за весь период | 5356 | | 217,55 | 166,92 | 828,29 | 570,8 |
| Среднее значение за период | 535,6 | | 21,75 | 16,69 | 82,83 | 570,8 |
| В норме 20-25% от суточной | 500 | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75-83,75 | 470-587,5 |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 544с. |
| Сборник рецептурблюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с. | Сборник рецептур 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./ | Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях  2016 год. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП /  под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья  детей, 2016. - 560 с. |
|  | Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:  Справочник. - М.: ДеЛипринт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. |