

***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) | 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 | 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)*** | ***572*** | ***10,6*** | ***11,94*** | ***86,49*** | ***500,06*** |  |  |
| ***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 белокочанный 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 | 17,57 | 14,6 | 20,85 | 285 | 289 | 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 |  |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,0 | 0,5 | 24,0 | 112,0 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | ***815*** | ***29,44*** | ***19,76*** | ***99,66*** | ***702,8*** |  |  |
|  ***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** |  |  |

***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: 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** |  |  |
|  |

***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*** |  |  |
| ***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 | 50 | 3,75 | 0,3 | 24,3 | 114 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,0 | 0,5 | 24,0 | 112,0 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | ***815*** | ***23,7*** | ***23,84*** | ***110,2*** | ***705,82*** |  |  |
| ***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: 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*** | ***20,79*** | ***12,64*** | ***69,02*** | ***472,3*** |  |  |
| ***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 |
| 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 | 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*** | ***27,3*** | ***28,64*** | ***123,7*** | ***834,82*** |  |  |
|  ***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: 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*** | ***12,37*** | ***12,9*** | ***89,97*** | ***504,66*** |  |  |
| ***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*** | 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 | 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*** | ***25,08*** | ***20,42*** | ***81,23*** | ***614*** |  |  |
| ***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 |
| 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 |
| 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*** | ***30,3*** | ***28,71*** | ***119,0*** | ***878,1*** |  |  |
|  ***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 |
| Кнели куриные (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 |
| 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):*** | ***825*** | ***35,7*** | ***27,0*** | ***108,4*** | ***833,4*** |  |  |
|  ***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*** | 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*** | ***93,17*** | ***654,37*** |  |  |
| ***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 | ***572*** | ***10,6*** | ***11,94*** | ***86,49*** | ***500,06*** |
| 2 | ***500*** | ***25,2*** | ***13,48*** | ***88,75*** | ***580,7*** |
| 3 | ***507***  | ***21,3*** | ***17,22*** | ***73,91*** | ***536,29*** |
| 4 | ***535*** | ***32,82*** | ***22,51*** | ***80,75*** | ***659,37*** |
| 5 | ***520*** | ***20,79*** | ***12,64*** | ***69,02*** | ***472,3*** |
| 6 | ***592*** | ***12,37*** | ***12,9*** | ***89,97*** | ***504,66*** |
| 7 | ***500*** | ***25,08***  | ***20,42***  | ***81,23***  | ***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***  | ***654,37***  |
| Итого за весь период | 5298 | 210,84 | 161,09 | 825,85 | 5 614,42 |
| Среднее значение за период | 529,8 | 21,08 | 16,11 | 82,59 | 561,44 |
| В норме 20-25% от суточной | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75-83,75 | 470-587,5 |

|  |
| --- |
| 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 | ***815*** | ***29,44*** | ***19,76*** | ***99,66*** | ***702,8*** |
| 3 | ***780*** | ***25,6*** | ***24,44*** | ***106,0*** | ***714*** |
| 4 | ***815*** | ***23,7*** | ***23,84*** | ***110,2*** | ***705,82*** |
| 5 | ***810*** | ***27,3*** | ***28,64*** | ***123,7*** | ***834,82*** |
| 6 | ***740*** | ***27,6*** | ***24,35*** | ***104,2*** | ***725,9*** |
| 7 | ***795*** | ***24,9*** | ***34,23*** | ***89,71*** | ***767,7*** |
| 8 | ***810*** | ***30,3*** | ***28,71*** | ***119,0*** | ***878,1*** |
| 9 | ***825*** | ***35,7*** | ***27,0*** | ***108,4*** | ***833,4*** |
| 10 | ***770*** | ***30,3*** | ***25,2*** | ***114,7*** | ***841,9*** |
| Итого за весь период | 7970 | 283,84  | 265,01 | 1115,07 | 7929,4 |
| Среднее значение за период | 797 | 28,38 | 26,50 | 111,51 | 792,94 |
| В норме 30-35% от суточной | 700 | 23,0-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705,0-882,5 |

|  |  |
| --- | --- |
| 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. | Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛипринт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. |

***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 |
| 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 | 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*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | 2015 |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 250 | 1,8 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 88 | 2015 |
| Котлета, рубленная с белокочанный капустой  | 100 | 12,9 | 15,2 | 13,1 | 240,7 | 455 | 2004 |
| Соус томатный | 40 | 0,46 | 1,68 | 3,2 | 29 | 366 | 2016 |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 10,3 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 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):*** | ***950*** | ***33,03*** | ***34,83*** | ***150,5*** | ***1054,5*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи:***  | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***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: 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*** | ***103,2*** | ***681,6*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 70 | 2015 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,5 | 102 | 2015 |
| Рагу из птицы (филе п/ф) | 280 | 20,5 | 18,03 | 24,2 | 332,8 | 289 | 2015 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,36 | 29,16 | 136,8 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | 60 | 3,6 | 0,6 | 28,8 | 134,4 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | ***965*** | ***35,26*** | ***23,49*** | ***117,6*** | ***834,5*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***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***  | ***24,5*** | ***21,77*** | ***81,03*** | ***561,57*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, ***огурец соленый***, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70 | 2015 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17 | 118,3 | 103 | 2015 |
| Фрикадельки из птицы (филе п/ф) | 100 | 15,5 | 17,4 | 9,75 | 202 | 325 | 2016 |
| Капуста тушёная | 180 | 3,67 | 6,62 | 14,2 | 138,6 | 139 | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,3 | 24,3 | 114 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3 | 0,5 | 24 | 112 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | ***930*** | ***30,1*** | ***27,85*** | ***122,0*** | ***827,9*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи:***  | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***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*** | ***90,280*** | ***748,52*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, ***свекла отварная)*** | 100 | 1,43  | 6,08 | 8,36 | 93 | 34 | 2016 |
| Суп картофельный с крупой (рис) | 250 |  2 | 2,71  | 12,1 | 85,8 | 101 | 2015 |
| Котлеты рыбные любительские | 100 | 12,5 | 14,5 | 13,0 | 180 | 234 | 2015 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312 | 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 |  |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3 | 0,5 | 24 | 112 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | ***945*** | ***26,42*** | ***29,87*** | ***121,3*** | ***809,5*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |
|  |

***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: 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*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | 2015 |
| Борщ из белокочаннойкапусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,98 | 103,8 | 82 | 82 |
| Биточки, рубленные из птицы | 100 | 14,54 | 13,6 | 9,0 | 216 | 323 | 2016 |
| Соус томатный | 50 |  0,58 | 2,1 | 4,0 | 36,6 | 366 | 2016 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,1 | 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):*** | ***960*** | ***31,11*** | ***31,73*** | ***135,7*** | ***961,1*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи***  | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***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: 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*** | ***13,1*** | ***15,25*** | ***96,95*** | ***580,86*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | 2015 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,4 | 5,08 | 13,0 | 117 | 111 | 2015 |
| Птица, тушенная с овощами | 250 | 22,2 | 17,23 | 21,5 | 330 | 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):*** | ***880*** | ***32,2*** | ***28,87*** | ***114,3*** | ***849,6*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи***  | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***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*** | ***28,4*** | ***24,46*** | ***93,44*** | ***680,7*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, ***огурец соленый***, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70 | 2015 |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 250 | 1,8 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 88 | 2015 |
| Котлеты рубленые из птицы (филе п/ф) | 100 | 16,1 | 14,5 | 16,6 | 261 | 322д | 2016 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,19 | 19,78 | 17,2 | 255,6 | 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):*** | ***925*** | ***27,8*** | ***39,95*** | ***97*** | ***858,7*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи***  | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***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: 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*** | ***26,3*** | ***19,02*** | ***90,72*** | ***645,37*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | 2015 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 167 | 95 | 2016 |
| Биточки, рубленные из птицы | 100 | 14,54 | 13,6 | 9,0 | 216 | 323 | 2016 |
| Соус томатный | 50 |  0,58 | 2,1 | 4,0 | 36,6 | 366 | 2016 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 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):*** | ***910*** | ***35,0*** | ***35,56*** | ***131,8*** | ***986,9*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи***  | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***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: 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*** | ***17,5*** | ***16,13*** | ***99,65*** | ***612,37*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый,*** свекла отварная) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 70 | 2015 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,8 |  82 | 2015 |
| 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 |
| Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным | 180 | 15,6 | 7,83 | 40,7 | 291,4 | 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):*** | ***975*** | ***41,9*** | ***32,32*** | ***123,8*** | ***942,7*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи***  | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***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*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, ***свекла отварная)*** | 100 | 1,43  | 6,08 | 8,36 | 93 | 34 | 2016 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2 | 2,71 | 12,1 | 85,8 | 101 | 2015 |
| Плов из птицы | 280 | 26,5 | 22,33 | 46,83 | 493 | 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):*** | ***910*** | ***35,8*** | ***31,8*** | ***118,8*** | ***978*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** |
|  | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи***  | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

|  |
| --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности  |
| дети с 12 лет и старше (**завтрак)** |
| День | Вес | Б | Ж | У | Эц. |
| 1 | ***632*** | ***13,06*** | ***15,25*** | ***96,95*** | ***580,86*** |
| 2 | ***570*** | ***28,66*** | ***16,81*** | ***103,2*** | ***681,6*** |
| 3 | ***572***  | ***24,5*** | ***21,77*** | ***81,03*** | ***561,57*** |
| 4 | ***595*** | ***37,5*** | ***26,85*** | ***90,280*** | ***748,52*** |
| 5 | ***610*** | ***24,8***  | ***15,76***  | ***74,86*** | ***540,6*** |
| 6 | ***632*** | ***13,1*** | ***15,25*** | ***96,95*** | ***580,86*** |
| 7 | ***570*** | ***28,4*** | ***24,46*** | ***93,44*** | ***680,7*** |
| 8 | ***572*** | ***26,3*** | ***19,02*** | ***90,72*** | ***645,37*** |
| 9 | ***595*** | ***17,5*** | ***16,13*** | ***99,65*** | ***612,37*** |
| 10 | ***585*** | ***26,15***  | ***21,46***  | ***101,11***  | ***702,57***  |
| Итого за весь период | 5933 | 239,97 | 192,76 | 928,19 | 6 335,02 |
| Среднее значение за период | 593,3 | 23,99 | 19,28 | 92,82 | 633,5 |
| В норме 20-25% от суточной | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

|  |
| --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности  |
| дети с 12 лет и старше (**обед)** |
| День | Вес | Б | Ж | У | Эц. |
| 1 | ***950*** | ***33,03*** | ***34,83*** | ***150,5*** | ***1054,5*** |
| 2 | ***965*** | ***35,26*** | ***23,49*** | ***117,6*** | ***834,5*** |
| 3 | ***930*** | ***30,1*** | ***27,85*** | ***122,0*** | ***827,9*** |
| 4 | ***945*** | ***26,42*** | ***29,87*** | ***121,3*** | ***809,5*** |
| 5 | ***960*** | ***31,11***  | ***31,73***  | ***135,7***  | ***961,1***  |
| 6 | ***880*** | ***32,2*** | ***28,87*** | ***114,3*** | ***849,6*** |
| 7 | ***925*** | ***27,8*** | ***39,95*** | ***97*** | ***858,7*** |
| 8 | ***910*** | ***35,0***  | ***35,56***  | ***131,8***  | ***986,9*** |
| 9 | ***975*** | ***41,9***  | ***32,32***  | ***123,8***  | ***942,7***  |
| 10 | ***910*** | ***35,8*** | ***31,8*** | ***118,8*** | ***978*** |
| Итого за весь период | 9350 | 328,62 | 316,27 | 1232,82 | 9103,4 |
| Среднее значение за период | 935 | 32,86 | 31,62 | 123,28 | 910,34 |
| В норме 30-35% от суточной | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |

|  |
| --- |
| 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, 2016. - 640с./ |
| Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. |