

Разработано в ООО «Раздолье-Общепит»

Утверждаю



Директор ООО «Раздолье-Общепит»

О.Ю. Егуранова

М.П.



Согласовано

директор МАОУ «Первомайская СОШ»

Е.В. Безуглов



Меню приготавливаемых блюд

(основное)

для питания детей (с 12 лет)

Составлено на основании:

- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2011 г.
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2012 г.
- Рецептура блюд для детских учреждений (под редакцией Плотниковой Т.В.2013 г.)
- техничко-технологических карт, разработанных в ООО «Раздолье-Общепит»

2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 понедельник		грамм					
Завтрак	Печенье "Деревенское" сдобное сахарное	50	4.00	0.90	26.65	133.35	пром
	Макаронник	245	9.74	6.44	67.63	369.16	ТТК 78
	Хлеб пшеничный	25	1.88	0.25	12.00	60.00	пром
	Десерт фруктовый (яблоко)	30	0.12	0.12	2.94	14.10	ТТК 86
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	12.90	52.20	ТТК 28
Итого за завтрак		550	15.9	7.71	122.12	628.81	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1.07	0.17	8.52	39.90	59*
	Щи по-уральски (с крупой)	250	1.80	5.49	4.25	193.75	ТТК 9
	Рагу из овощей с кашей	200	5.16	16.72	38.57	323.81	144*
	Биточки мясо-капустные	100	15.29	16.66	8.14	132.95	ТТК 19
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.20	9.60	48.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	44.00	пром
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	342*
Итого за обед		890	26.28	39.70	105.56	897.01	
Итого за день		1440	42.2	47.4	227.7	1525.8	

Неделя 1 День 2 вторник		грамм					
Завтрак	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.44	75.06	67*
	Плов из птицы	250	20.13	13.59	51.65	412.16	ТТК 30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.60	17.20	88.00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	80.00	Тк 20
Итого за завтрак		550	23.6	20.21	92.29	655.22	
Обед	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3.36	6.38	24.76	169.90	41*
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	178.75	82*
	Кулеш с мясом	270	19.47	20.47	34.72	368.15	ТТК 50
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.20	9.60	48.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	44.00	пром
	Компот из смеси ягод "Смешарики"	200	0.16	0.00	27.88	114.60	ТТК 75
Итого за обед		860	27.59	32.27	116.49	923.40	
Итого за день		1410	51.2	52.5	208.8	1578.6	

Неделя 1 День 3 среда		грамм					
Завтрак	Огурцы натуральные свежие	20	0.22	0.04	0.76	4.40	71*
	Картофельное пюре	200	4.13	7.99	26.26	194.40	ТТК 25
	Котлетка "Аппетитка" с соусом томатным	90	9.81	5.75	12.03	170.78	ТТК 6 а
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	19.20	96.00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0.00	27.02	108.70	ТТК 33
Итого за завтрак		550	17.6	14.18	85.27	574.28	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.33	4.95	6.46	60.40	45*
	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.83	17.45	118.25	103*
	Плов из птицы	250	20.13	13.59	51.65	412.16	ТТК 30
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.20	9.60	48.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	44.00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	13.10	53.30	ТТК 29
Итого за обед		840	27.24	21.87	106.86	736.11	

Итого за день		1390	44.9	36.1	192.1	1310.4	
---------------	--	------	------	------	-------	--------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 четверг		грамм					
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3.92	4.56	0.00	53.10	15*
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7.28	7.69	50.05	304.05	ТТК 23
	Поджарка мясная	90	9.77	13.90	9.94	134.23	ТТК 70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.60	17.20	88.00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	13.10	53.30	ТТК 29
Итого за завтрак		550	23.9	26.75	90.29	632.68	
Обед	Салат овощной с яблоками	100	1.16	0.20	7.20	35.10	56*
	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.53	148.25	102*
	Капуста тушеная	200	4.08	7.36	15.80	154.00	139*
	Котлета "По-хлыновски"	100	10.70	12.16	7.55	182.26	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.20	9.60	48.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	44.00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0.00	27.02	108.70	ТТК 33
Итого за обед		890	24.71	25.49	92.30	720.31	
Итого за день		1440	48.6	52.2	182.6	1353.0	

Неделя 1 День 5 пятница		грамм					
Завтрак	Палочки творожные	45	6.48	6.35	20.03	162.90	ТТК 84
	Жаркое по-домашнему	255	11.08	8.48	40.40	237.19	ТТК 66
	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.50	24.00	120.00	пром
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	12.90	52.20	ТТК 28
Итого за завтрак		550	21.5	15.33	97.33	572.29	
Обед	Салат витаминный	100	1.60	6.23	22.14	154.90	49*
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9.18	6.88	15.65	174.64	104*
	Картофельное пюре	200	4.13	7.99	26.26	194.40	ТТК 25
	Кнели из мяса цыпленка с рисом	100	14.99	12.90	15.11	212.02	ТТК3а
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.20	9.60	48.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	44.00	пром
	Сок (нектар фруктовый)	200	0.00	0.00	22.40	90.00	пром
Итого за обед		890	32.70	34.50	119.76	917.96	
Итого за день		1440	54.2	49.8	203.0	1490.3	

Среднее зачение		1424	48	48	203	1452	
------------------------	--	------	----	----	-----	------	--

50-60% от суточной потребности, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1350

45-54

46-55,2

191,5-229,8

1360-1632

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1 понедельник		грамм					
	Картофельное пюре	160	3,05	5,99	21,09	151,72	ТТК 85
	Голубцы ленивые	100	5,96	6,52	13,28	114,17	ТТК 81
	Соус томатный с маслом сливочным	40	0,27	1,19	3,51	22,02	ТТК46
	Булочка хлебная	50	3,76	0,50	24,00	120,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
Итого за завтрак		550	13,2	14,20	74,78	460,11	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,07	0,17	8,52	39,90	59*
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102*
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,69	50,05	304,05	ТТК 23
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,34	1,49	4,39	27,53	247 ***
	Котлетка "Аппетитка"	100	17,49	12,36	15,62	206,80	ТТК 6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	48,00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	44,00	пром
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342*
Итого за обед		940	34,63	27,64	141,19	933,13	
Итого за день		1490	47,9	41,8	216,0	1393,2	

Неделя 2 День 2 вторник		грамм					
Завтрак	Печенье овсяное	50	2,90	7,00	27,90	183,50	пром
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,32	8,25	31,80	231,49	ТТК24
	"Ежики" мясные в соусе	100	8,32	6,53	9,13	124,13	ТТК 22
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,20	96,00	пром
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3,51	2,79	22,64	130,50	Тк 15
Итого за завтрак		550	25,1	24,97	110,67	765,62	
Обед	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,38	24,76	169,90	41*
	Свекольник со сметаной	250	3,78	10,26	17,35	182,01	ТТК 47
	Плов с мясом	250	18,85	16,23	64,18	481,18	ТТК 72
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	48,00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	44,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК33
Итого за обед		840	29,27	33,37	151,51	1033,79	
Итого за день		1390	54,3	58,3	262,2	1799,4	

Неделя 2 День 3 среда		грамм					
	Огурцы натуральные свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,40	71*
	Рагу из овощей	190	9,74	13,20	15,56	256,95	143*
	Котлета "По-хлыновски" с соусом томатным	90	8,43	10,95	8,13	160,58	ТТК 15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,75	21,50	110,00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Тк 20
Итого за завтрак		550	21,64	24,94	64,95	611,93	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	4,95	6,46	60,40	45*
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103*

	Жаркое по-домашнему	250	12,20	13,58	41,56	293,56	ТТК 66
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	48,00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	44,00	пром
	Компот из апельсинов	200	0,46	0,01	28,44	138,60	ТТК 69
Итого за обед		840	19,47	21,87	112,11	702,81	
Итого за день		1390	41,1	46,8	177,1	1314,7	

Неделя 2 День 4 четверг		<i>грамм</i>					
Завтрак	Сала картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,80	14,23	98,52	ТК 39
	Плов с мясом	250	18,85	16,23	64,18	481,18	ТТК 72
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,20	96,00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	13,10	53,30	ТТК 29
Итого за завтрак		550	24,0	20,43	110,71	729	
Обед	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,20	7,20	35,10	56*
	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,80	5,49	4,25	193,75	ТТК 9
	Картофельное пюре	200	4,13	7,99	26,26	194,40	ТТК 25
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,34	1,49	4,39	27,53	247 ***
	"Рыбник" из минтая	100	9,24	9,70	8,46	139,46	ТТК 18
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	48,00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	44,00	пром
Компот из клубники и смородины	200	0,10	0,00	27,00	113,46	ТТК 76	
Итого за обед		940	19,57	25,37	95,76	795,70	
Итого за день		1490	43,5	45,8	206,5	1524,7	

Неделя 2 День 5 пятница		<i>грамм</i>					
Завтрак	фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	368**
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,77	37,54	228,04	ТТК 23
	Птица, тушенная в соусе	90	7,74	11,11	8,17	164,00	ТТК 31
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,60	17,20	88,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК 33
Итого за завтрак		620	16,8	18,04	103,65	654,54	
Обед	Салат витаминный	100	1,60	6,23	22,14	154,90	49*
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96*
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,32	8,25	31,80	231,49	ТТК24
	Тефтели "Лукоморье" в соусе	100	10,29	6,10	9,30	132,79	ТТК 1а
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	48,00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	44,00	пром
Сок (нектар фруктовый)	200	0,00	0,00	22,40	90,00	пром	
Итого за обед		870	24,02	26,17	115,82	808,43	
Итого за день		1490	40,9	44,2	219,5	1463,0	

Среднее значение		1450	46	47	216	1499	
Среднее значение за период		1437	46,9	47,5	209,5	1475,3	