

Разработано в ООО «Раздолье-Общепит»

Утверждаю _____

Директор ООО «Раздолье-Общепит»

О.Ю. Егорова

М.П. 01.09.2024 г.



Согласовано _____

директор МАОУ «Первомайская СОШ»

Е.В. Безруков

М.П.



Меню приготавливаемых

блюдо(основное)

для питания детей (7-11 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.)
- технико-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	фрукты свежие (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	65.80	368**
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	5.77	6.26	25.44	182.48	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3.51	2.79	22.64	130.50	Тк 15
Итого за завтрак		500	12.1	9.91	76.20	450.78	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.10	5.11	23.94	59*
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1.47	4.39	3.40	155.00	ТТК9
	Рагу из овощей с кашей	155	4.00	12.96	28.34	250.95	144*
	Биточки мясо-капустные	90	13.90	15.60	7.40	124.95	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		745	22.97	33.71	90.33	761.44	
Итого за день		1245	35.06	43.62	166.53	1212.22	

Неделя 1 День 2 вторник		грамм					
Завтрак	фрукты свежие (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	65.80	368**
	Плов из птицы	150	12.08	8.15	30.99	247.30	ТТК 30
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0.00	0.00	17.10	72.00	Тк 20
Итого за завтрак		500	14.9	9.01	76.21	457.1	
Обед	Икра кабачковая	80	2.18	5.75	11.64	107.04	73*
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	8.75	143.00	82*
	Кулеш с мясом	230	16.59	17.43	29.58	313.61	ТТК 50
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	66.00	пром
	Компот из смеси ягод "Смешарики"	200	0.16	0.00	27.88	114.60	ТТК 75
Итого за обед		770	24.57	27.86	105.15	816.25	
Итого за день		1270	39.5	36.9	181.4	1273.4	

Неделя 1 День 3 среда		грамм					
Завтрак	Огурцы натуральные свежие	20	0.22	0.04	0.76	4.40	71*
	Картофельное пюре	150	3.10	5.99	26.26	145.80	ТТК 25
	Котлетка "Аппетитка" с соусом томатным	90	10.35	7.91	12.71	163.07	ТТК 6а
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Печенье сахарное	30	2.40	1.20	19.50	129.00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.43	0.00	24.32	97.83	ТТК 33
Итого за завтрак		500	18.8	15.44	97.95	612.10	
Обед	Салат из квашенной капусты	60	1.60	5.00	8.40	84.00	47*
	Суп картофельный с вермишелью	200	2.15	2.27	13.96	94.60	103*
	Плов из птицы	200	16.10	10.87	41.32	329.73	ТТК 30
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	66.00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	13.10	53.30	ТТК 29
Итого за обед		720	24.35	18.89	104.08	699.63	
Итого за день		1220	43.1	34.3	202.0	1311.7	

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	150	5.46	5.77	37.54	228.04	ТТК 23
	Поджарка мясная	90	9.77	13.90	9.94	134.23	ТТК 70
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Пряник клюквенный	35	2.00	1.51	26.22	114.00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.27	0.00	11.79	47.97	ТТК 29
Итого за завтрак		500	23.7	26.04	99.89	649.34	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.81	3.80	14.23	98.52	39*
	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.21	13.23	118.60	102*
	Капуста тушеная	150	3.06	5.52	11.85	114.50	139*
	Котлета "По-хлыновски" с соусом	90	8.43	10.95	8.13	160.58	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	66.00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0.00	27.02	108.70	ТТК 33
Итого за обед		760	22.37	25.23	101.76	738.90	
Итого за день		1260	46.0	51.3	201.7	1388.2	

Неделя 1 День 5 пятница		грамм					
Завтрак	Палочки творожные	45	6.48	6.35	20.03	162.90	ТТК 84
	Огурцы натуральные свежие	20	0.22	0.04	0.76	4.40	71*
	Жаркое по-домашнему	205	9.76	10.86	33.25	234.85	ТТК 66
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	12.90	52.20	ТТК 28
Итого за завтрак		500	18.9	17.55	81.34	526.35	
Обед	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.44	75.06	67*
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8.74	6.32	12.57	153.44	104*
	Картофельное пюре	150	3.10	5.99	26.26	145.80	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		750	30.47	31.73	98.98	768.32	
Итого за день		1250	49.4	49.3	180.3	1294.7	

Среднее значение	1-я неделя	1249	42.6	43.1	186.4	1296.0	
------------------	-------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

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

1200 38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1 понедельник		грамм					
Завтрак	фрукты свежие (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	65.80	368**
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	155	5.41	6.12	26.92	184.13	ТТК 22
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	12.90	52.20	ТТК 28
Итого за завтрак		525	8.4	6.98	67.94	374.13	
Обед	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.44	75.06	67*
	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.21	13.23	118.60	102*
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.77	37.54	228.04	ТТК 23
	Котлетка "Аппетитка" с соусом томатным	90	10.35	7.91	12.71	163.07	ТТК 6а
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	66.00	пром
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	342*
Итого за обед		760	25.40	24.82	123.10	837.37	
Итого за день		1285	33.8	31.8	191.0	1211.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2 вторник		грамм					
Завтрак	Печенье овсяное	50	2.90	7.00	27.90	183.50	пром
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6.10	6.88	26.50	192.91	ТТК24
	"Ежики" мясные в соусе	90	8.25	6.23	8.25	118.62	ТТК 22
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3.51	2.79	22.64	130.50	Тк 15
Итого за завтрак		500	23.0	23.20	99.69	697.53	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.81	3.80	14.23	98.52	39*
	Свекольник со сметаной	200	3.02	8.21	13.88	145.61	ТТК 47
	Плов с мясом	200	15.08	12.98	51.34	384.94	ТТК 72
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	66.00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0.00	27.02	108.70	ТТК33
Итого за обед		720	24.59	25.74	133.77	875.77	
Итого за день		1220	47.6	48.9	233.5	1573.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3 среда		грамм					
Завтрак	Огурцы натуральные свежие	20	0.22	0.04	0.76	4.40	71*
	Рагу из овощей	150	7.87	10.68	12.44	206.12	143*
	Котлета "По-хлыновски" с соусом томатным	90	8.43	10.95	8.13	160.58	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Печенье сахарное	30	2.40	1.20	19.50	129.00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0.00	0.00	17.10	72.00	Тк 20

Итого за завтрак		500	21.17	23.17	72.33	644.1	
Обед	Салат из квашенной капусты	60	1.60	5.00	8.40	84.00	47
	Суп картофельный с вермишелью	200	2.15	2.27	13.96	94.60	103*
	Жаркое по-домашнему	200	9.76	10.86	33.25	234.85	ТТК 66
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	66.00	пром
	Компот из апельсинов	180	0.41	0.01	25.60	124.74	ТТК 69
Итого за обед		700	18.12	18.89	108.51	676.19	
Итого за день		1200	39.3	42.1	180.8	1320.3	

Неделя 2 День 4 четверг		грамм					
Завтрак	Фрукты-свежие- бананы	140	3.50	1.17	49.00	221.67	368**
	Плов с мясом	150	11.31	9.74	38.51	288.71	ТТК 72
	Хлеб пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	66.00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.27	0.00	11.79	47.97	ТТК 29
Итого за завтрак		500	17.0	11.36	112.20	624.35	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0.88	0.16	3.04	17.60	71*
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1.47	4.39	3.40	155.00	ТТК 9
	Картофельное пюре	150	3.10	5.99	26.26	145.80	ТТК 25
	"Рыбник" из минтая	100	9.24	9.70	8.46	139.46	ТТК 18
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	66.00	пром
	Компот из клубники и смородины	200	0.10	0.00	27.00	113.46	ТТК 76
Итого за обед		790	18.99	20.99	95.46	709.32	
Итого за день		1290	36.0	32.4	207.7	1333.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5 пятница		грамм					
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3.92	4.56	0.00	53.10	15*
	Макаронные изделия отварные с маслом	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 пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Пряник шоколадный	35	2.38	2.00	25.48	127.40	пром
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.43	0.00	24.32	97.83	ТТК 33
Итого за завтрак		500	22.2	23.74	109.91	742.37	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.64	4.25	5.74	67.62	40*
	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	96*
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6.10	6.88	26.50	192.91	ТТК24
	Тефтели "Лукоморье" в соусе	90	10.17	5.80	8.32	138.67	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.30	14.40	72.00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	66.00	пром
	Сок (нектар фруктовый)	200	0.00	0.00	22.40	90.00	пром
Итого за обед		760	23.72	21.75	99.84	713.00	
Итого за день		1260	45.9	45.5	209.8	1455.4	

Среднее значение		1251	40.5	40.1	204.6	1378.8	
Среднее значение за период		1250	41.6	41.6	195.5	1337.4	

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

1200 38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410