

Разработано в ООО «Раздолье-Общепит»

Утверждаю



Директор ООО «Раздолье-Общепит»

Согласовано



директор МАОУ «Первомайская СОШ»



Меню приготавливаемых блюд

(основное)

для питания детей (с 12 лет)

Составлено на основании:

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2011 г.
- сборника рецептов 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	250	9,74	6,44	67,63	369,16	ТТК 78
	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	17,7	7,84	131,18	674,71	
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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	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		930	29,18	40,15	124,26	991,01	
Итого за день		1480	46,9	48,0	255,4	1665,7	

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 пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Тк 20
Итого за завтрак		560	24,7	20,11	99,09	687,22	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,08	9,56	112,70	40*
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	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		900	29,87	33,42	119,99	960,20	
Итого за день		1460	54,6	53,5	219,1	1647,4	

Неделя 1 День 3 среда		грамм					
Завтрак	Огурцы натуральные свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,80	71*
	Картофельное пюре	200	4,13	7,99	26,26	194,40	ТТК 25
	Котлетка "Аппетитка" с соусом томатным	100	9,88	6,05	12,91	176,29	ТТК 6 а
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК 33
Итого за завтрак		590	18,7	14,62	91,71	608,19	
Обед	Салат из квашенной капусты	100	2,66	8,34	14,00	140,00	47*
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	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		880	31,47	25,71	133,10	909,71	

Итого за день		1470	50,2	40,3	224,8	1517,9	
---------------	--	------	------	------	-------	--------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 четверг		грамм					
Завтрак	Сыр российский (порциями)	20	5,23	6,08	0,00	70,80	15*
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,69	50,05	304,05	ТТК 23
	Поджарка мясная	100	9,77	13,90	9,94	134,23	ТТК 70
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	13,10	53,30	ТТК 29
Итого за завтрак		570	26,3	28,17	97,09	682,38	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,01	6,36	23,73	164,20	39*
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	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		930	29,46	32,10	127,53	943,41	
Итого за день		1500	55,8	60,3	224,6	1625,8	

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	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,40	125,10	67*
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	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		930	35,40	38,75	123,72	982,16	
Итого за день		1480	56,9	54,1	203,0	1554,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6 суббота		грамм					
Завтрак	Печенье овсяное	50	2,90	7,00	27,90	183,50	пром
	Кукуруза отварная	30	0,64	0,00	3,52	16,00	ТТК 80
	Омлет с картофелем	230	12,98	13,45	28,78	336,19	ТТК82
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Сок (нектар фруктовый)	200	0,00	0,00	22,40	90,00	пром
Итого за завтрак		560	20,3	20,95	106,60	745,69	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	9,12	7,30	89,57	53*
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103*
	Пюре из гороха с маслом	250	15,43	14,98	55,00	537,98	199*
	Птица, тушенная в соусе	100	8,60	12,34	9,08	182,22	ТТК 31
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45		66,00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Тк 5
Итого за обед		980	34,06	40,22	131,83	1194,02	
Итого за день		1540	54,3	61,2	238,4	1939,7	
Среднее зачение		1488	53,1	52,9	227,6	1658,5	

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

Сезон: весна 2023-24 уч.г.

ВОЗРАСТ с 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1 понедельник		грамм					
	Картофельное пюре	120	2,29	4,49	15,82	113,79	ТТК 85
	Голубцы ленивые	120	7,15	7,82	15,94	137,00	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
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,00	60,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
Итого за завтрак		555	15,6	14,25	84,17	505,01	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	9,12	7,30	89,57	53*
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	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		980	38,11	37,04	158,67	1076,80	
Итого за день		1535	53,7	51,3	242,8	1581,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2 вторник		грамм					
Завтрак	Печенье сахарное	40	2,28	1,72	29,96	130,28	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3,51	2,79	22,64	130,50	Тк 15
Итого за завтрак		550	25,2	19,79	117,53	736,4	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,01	6,36	23,73	164,20	39*
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	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		880	31,82	33,80	169,18	1122,09	
Итого за день		1430	57,0	53,6	286,7	1858,5	

Неделя 2 День 3 среда		грамм					
	Рагу из овощей	210	10,76	14,59	17,20	284,00	143*
	Котлета "По-хлыновски" с соусом томатным	90	8,43	10,95	8,13	160,58	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Тк 20
Итого за завтрак		550	22,94	26,04	68,33	644,58	
Обед	Салат из квашенной капусты	100	2,66	8,34	14,00	140,00	47*
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	12,90	66,00	пром
	Компот из апельсинов	200	0,46	0,01	28,44	138,60	ТТК 69
Итого за обед		880	23,70	25,71	138,35	876,41	
Итого за день		1430	46,6	51,8	206,7	1521,0	

Неделя 2 День 4 четверг		грамм					
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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	13,10	53,30	ТТК 29
Итого за завтрак		560	24,7	20,53	115,51	753	
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
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	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		980	22,38	25,79	115,78	894,50	
Итого за день		1540	47,1	46,3	231,3	1647,5	

Сезон: весна 2023-24 уч.г.

ВОЗРАСТ с 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5 пятница		грамм					
Завтрак	фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	368**
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,69	50,05	304,05	ТТК 23
	Птица, тушенная в соусе	100	8,60	12,34	9,08	182,22	ТТК 31
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,40	72,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК 33
Итого за завтрак		670	19,2	20,89	114,27	732,77	
Обед	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,40	125,10	67*
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	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		910	26,72	30,42	119,78	872,63	
Итого за день		1580	45,9	51,3	234,1	1605,4	

Неделя 2 День 6 суббота		грамм					
Завтрак	Булочка ванильная	50	4,6	2,8	33,1	126	пром
	Горошек овощной отварной	30	1,92	0,12	4,89	28,32	ТТК 79
	Картофель, запеченный брусочками	220	5,62	19,38	43,08	376,85	147*
	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	16,1	22,80	117,97	703,37	
Обед	Винегрет овощной с фасолью	100	1,73	7,14	6,01	95,20	68*
	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	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	12,90	66,00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Тк 20
Итого за обед		880	30,24	24,51	131,01	891,61	
Итого за день		1430	46,3	47,3	249,0	1595,0	
Среднее зачение		1491	49	50	242	1635	
Среднее зачение за период		1490	51,3	51,6	234,7	1646,7	