

Разработано в ООО «Раздолье-Общепит»

Утверждаю



Директор ООО «Раздолье-Общепит»

О.Ю. Егузанова



Согласовано



директор МАОУ «Первомайская СОШ»

Е.В. Безуглов



Меню приготавливаемых блюд

(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	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,44	75,06	67*
	Плов из птицы	200	16,10	10,87	41,32	329,73	ТТК 30
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,20	96,00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Тк 20
Итого за завтрак		500	19,9	17,29	83,96	580,79	
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	44,5	45,2	189,1	1397,0	

Неделя 1 День 3 среда		грамм					
Завтрак	Огурцы натуральные свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,80	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	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		520	17,4	14,38	86,71	522,37	
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		1240	41,7	33,3	190,8	1222,0	

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	150	5,46	5,77	37,54	228,04	ТТК 23
	Поджарка мясная	100	9,77	13,90	9,94	134,23	ТТК 70
	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		510	23,8	26,15	79,78	582,37	
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		1270	46,1	51,4	181,5	1321,3	

Неделя 1 День 5 пятница		грамм					
Завтрак	Палочки творожные	45	6,48	6,35	20,03	162,90	ТТК 84
	Запеканка из бобовых и картофеля	140	6,78	5,85	50,29	233,37	201*
	Птица тушеная	90	7,74	11,47	8,18	167,30	ТТК 83
	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		505	23,5	23,97	105,80	687,77	
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		1255	53,9	55,7	204,8	1456,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 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	200	10,38	10,76	23,02	268,95	ТТК 82
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,40	72,00	пром
	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,40	90,00	пром
Итого за завтрак		510	16,2	18,06	91,24	630,45	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	59*
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103*
	Пюре из гороха с маслом	150	9,26	8,99	33,00	322,79	199*
	Птица, тушенная в соусе	90	7,74	11,11	8,17	164,00	ТТК 31
	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
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Тк 5
Итого за обед		740	22,59	22,97	97,44	777,33	
Итого за день		1250	38,8	41,0	188,7	1407,8	
Среднее значение	1-я неделя	1255	43,4	45,0	186,9	1336,1	

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

Сезон: весна 2023-24 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 1 понедельник		грамм					
Завтрак	Сыр российский (порциями)	20	5,23	6,08	0,00	70,80	15*
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	205	7,15	8,10	35,61	243,53	ТТК 22
	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		500	18,2	14,93	84,51	546,53	
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		1260	43,6	39,8	207,6	1383,9	

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	150	6,10	6,88	26,50	192,91	ТТК24
	"Ежики" мясные в соусе	100	8,32	6,53	9,13	124,13	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	22,5	18,22	102,63	649,82	
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	47,1	44,0	236,4	1525,6	

Неделя 2 День 3 среда		грамм					
Завтрак	Рагу из овощей	170	8,92	12,10	14,10	233,60	143*
	Котлета "По-хлыновски" с соусом томатным	90	8,43	10,95	8,13	160,58	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,20	96,00	пром
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Тк 20
Итого за завтрак		500	20,35	23,45	60,43	570,18	
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	38,5	42,3	168,9	1246,4	

Неделя 2 День 4 четверг		грамм					
Завтрак	Фрукты-свежие- бананы	60	1,50	0,50	21,00	95,00	
	Плов с мясом	200	15,08	12,98	51,34	384,94	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		500	19,9	13,88	104,64	629,24	
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	38,9	34,9	200,1	1338,6	

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 - яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,80	368**
	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	20	1,50	0,20	9,60	48,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК 33
Итого за завтрак		600	15,7	17,64	96,05	614,54	
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		1360	39,5	39,4	195,9	1327,5	

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	ТТК79
	Картофель, запеченный брусочками	170	4,34	14,98	33,29	291,20	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		500	14,8	18,40	108,18	617,72	
Обед	Винегрет овощной с фасолью	60	1,04	5,06	3,61	57,12	68*
	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
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Тк 20
Итого за обед		720	23,49	18,95	105,19	699,45	
Итого за день		1220	38,3	37,4	213,4	1317,2	
Среднее зачение		1258	41,0	39,6	203,7	1356,5	
Среднее зачение за период		1257	42,2	42,3	195,3	1346,3	

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