Согласовано директор МБОУ "Прогимназия № 360" О.Р. Сатомадзе

Меню раскладка
для организации питания детей
от 7 до 11 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	ые веществ а			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом		200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
	Крупа манная		20,00	20,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	вода		76,00	76,00					
	сахар		3,00	3,00					
	Соль		1,50	1,50					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром		200/8			0,07	0,02	5,60	23,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,35	0,35					
	сахар		8	8					
	Вода		200	200					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		448			12,37	14,52	45,50	362,00	
	ОБЕД								
Салат из свежей капусты		60			0,84	3,00	5,40	52,00	№21, Дели 2016
	Капуста свежая		64,50	51,60					
	Морковь		7,50	6,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	соль		0,30	0,30					

Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Картофель		79,80	60,00					
	Крупа перловая		8,00	8,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		4,76	4,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Огурцы соленые		21,84	12,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
Тефтели из говядины с соусом томатным		70/30			7	7,2	10	133	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
	фарш из говядины		48	48					
	Хлеб пшеничный 1с		6	6					
	Вода		6	6					
	Лук репчатый		14,28	12					
	Крупа манная		3	3					
	Соль		0,5	0,5					
	масса полуфабриката			74					
	Масло растительное		2	2					
	соус томатный			30,0					
	вода		27,0	27,0					
	Масло растительное		1,2	1,2					
	Мука пшеничная		1,2	1,2					
	морковь		2,3	1,8					
	Лук репчатый		0,7	0,6					
	Томат-паста		3,0	3,0					
	Масло растительное		0,1	0,1					
	соль		0,3	0,3					
	сахар		0,6	0,6					
Макароны отварные		150			5,54	4,15	33,92	195,23	№218 Дели 2016

	макаронные изделия		52,50	52,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,80	0,80					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	
Итого:		757,5			21,04	22,39	102,76	696,23	
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	0,50	0,10	12,00	51,00	№ 368 Дели 2010
Булочка Домашняя		50			4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		34,00	34,00					
	Сахар		7,00	7,00					
	вода		14,00	14,00					
	Масло растительное		7,00	7,00					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,30	0,30					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масса полуфабриката			60,50					
	Масло растительное		0,20	0,20					
Рагу с курицей		40/120			6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
	цыплята		86,12	50,00					
	Картофель		117,04	88,00					
	Морковь		14,00	11,20					
	Соль		0,50	0,50					
	вода		32,00	32,00					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	сахар		0,38	0,38					
Чай фруктовый		200/8			0,20	0,10	19,60	80,10	ТТК №56
	Заварка		0,35	0,35					

	урюк		8,00	8,00					
	сахар		8,00	8,00					
	Вода		200,00	200,00					
Хлеб пшеничный 1с		40,00	40,00	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	
Итого:		558			14,80	15,60	95,20	582,10	
ВСЕГО:		1763,5			48,21	52,51	243,46	1640,33	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная с маслом		200/5			5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
	Крупа рисовая		15,00	15,00					
	Крупа пшенная		11,00	11,00					
	Молоко		86,00	86,00					
	Вода		86,00	86,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком		200			2,42	2,58	13,61	88,33	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00					
	Сахар		10,00	10,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	Вода		110,00	110,00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					

	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		447			12,42	15,58	54,21	408,13	
	ОБЕД								
Салат из свеклы		60			0,72	3,00	5,04	50,00	№34, Дели2016
	Свекла		71,25	57,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками		200/15			3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		53,2	40					
	Лук репчатый		9,52	8					
	Морковь		10	8					
	Масло растительное		1,7	1,7					
	соль		1	1					
	вода		152	152					
	клецки			25					
	Мука пшеничная		8,30	8,30					
	Яйцо		2,08	2,08					
	Масло сливочное		1,00	1,00					
	вода		12,50	12,50					
	масса теста			23,40					
Биточки рубленые из рыбы		90			11,30	8,80	10,50	166,50	ТТК №3Д
	рыба		88,82	67,50					
	Яйцо		13,50	13,50					
	крупа манная		2,25	2,25					
	Лук репчатый		19,90	16,70					
	вода		6,80	6,80					
	Соль		0,60	0,60					
	сухари панировочные		6,00	6,00					

	Масло растительное		1,90	1,90					
	Сахар		0,25	0,25					
	Масса полуфабриката			106,70					
Пюре Картофельное		150			4,27	5,13	28,85	178,85	№137 Партнер 2014
	Картофель		171,27	128,77					
	Молоко		23,66	22,50					
	Масло сливочное		3,47	3,47					
	Соль		1,16	1,16					
Кисель		180					10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	
Итого:		742,5			22,29	25,23	102,79	726,85	
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	0,50	0,10	12,00	51,00	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови		60			0,90	0,08	10,20	45,95	№42 Дели2016г
	Морковь		75	60					
	Сахар		0,6	0,6					
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным		150			7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
	Творог		98,8	97,5					
	Крупа рисовая		18	18					
	Сахар		9	9					
	Яйцо		7,8	7,8					
	Масло сливочное		3,9	3,9					
	Сметана		3,9	3,9					
	Масса полуфабриката			153,4					
	молоко сгущенное		20	20					
Чай с сахаром и лимоном		200/5/7					8,00	32,00	№ 393 Дели2010
	Заварка		0,35	0,35					
	Сахар		5,00	5,00					

	лимон		8,00	7,00					
	Вода		200,00	200,00					
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	1,50	0,30	14,40	66,00	
Итого:		552			10,40	12,48	70,60	436,95	
ВСЕГО:		1741,50	0,00	0,00	45,11	53,29	227,60	1571,93	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
	Крупа Геркулесовая		25,00	25,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	вода		76,00	76,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром		200/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		5	5					
	Молоко		53	53					
	Вода		144	144					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,30	№1 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		445			11,60	14,30	51,70	382,60	
	ОБЕД								

Огурцы свежие порционно		60			0,42	0,06	1,14	6,80	стр563,сб1996
	огурцы свежие		61,20	60,00					
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной		200/15/6			3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Свекла		63,75	51,00					
	Картофель		45,89	34,50					
	Морковь		11,00	8,80					
	Лук репчатый		10,59	8,90					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Томат-паста		1,00	1,00					
	Сахар		1,30	1,30					
	Сметана		6,00	6,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		160,00	160,00					
Гуляш из куриной грудки		45/45			7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
	куриная грудка		85,33	64,00					
	Масло растительное		6,00	6,00					
	Томат-паста		3,00	3,00					
	Морковь		5,00	4,00					
	Лук репчатый		1,20	1,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	Сахар		0,45	0,45					
	Соль		1,00	1,00					
Каша гречневая вязкая		150/3			5,66	4,04	24,23	155,89	№182,Дели 2016
	Крупа гречневая		37,50	37,50					
	Вода		124,62	124,62					
	Масло сливочное		3,00	3,00					

Напиток из урюка	Соль	180	0,50	0,50	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	
Итого:		751,5			19,80	18,73	95,91	630,69	
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	0,50	0,10	12,00	51,00	№ 368 Дели 2010
Булочка Дорожная		50			3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
	Мука пшеничная		31,50	31,50					
	Сахар		6,00	6,00					
	Масло сливочное		6,50	6,50					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,30	0,30					
	вода		15,20	15,20					
	крошка								
	Масло сливочное		1,00	1,00					
	мука пшеничная		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Голубцы ленивые		150			6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С
	Капуста свежая		121,90	97,50					
	Фарш из говядины		60,70	60,70					
	крупа рисовая		8,20	8,20					
	Лук репчатый		17,80	15,00					
	Масло растительное		7,50	7,50					
	соль		1,50	1,50					
Чай с сахаром		200/8			0,07	0,02	5,60	23,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,35	0,35					
	сахар		8	8					
	Вода		200	200					

Хлеб пшеничный 1с	30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	
Итого:	538			12,67	15,92	85,60	537,00	
ВСЕГО:	1734,5			44,07	48,95	233,21	1550,29	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша пшенная молочная с маслом		200/5			8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
	Крупа пшенная		30,00	30,00					
	Молоко		88,00	88,00					
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком		200			1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50					
	Сахар		10,00	10,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		128,00	128,00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		447			14,02	15,14	53,34	406,40	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		60			0,66	0,12	2,28	12,80	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		61,20	60,00					

Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		200/5			4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00					
	Картофель		31,92	24,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		160,00	160,00					
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		180			10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
	говядина		47	47					
	Масса тушеного мяса			29					
	Картофель		160,4	120,6					
	Лук репчатый		18,2	15,3					
	Масло растительное		6	6					
	соль		1,5	1,5					
	масса готовых овощей			151					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	
Итого:		672,5			18,36	18,16	95,08	617,00	
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	0,50	0,10	12,00	51,00	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками		60			0,45	2,40	4,30	37,00	№41Дели2016
	Морковь		39,90	31,92					
	Яблоки		29,34	25,80					
	Масло растительное		2,40	2,40					
Суфле из творога с молоком сгущенным		150/20			9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567

	Творог		109,28	107,14					
	крупа манная		11,40	11,40					
	Яйцо		7,14	7,14					
	Сахар		11,40	11,40					
	Молоко		21,40	21,40					
	Сметана		14,28	14,28					
	соль		0,30	0,30					
	Масло растительное		0,60	0,60					
	молоко сгущенное		20,00	20,00					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,7	2,7					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	
Итого:		525			12,95	15,60	61,50	435,60	
ВСЕГО:		1644,5			45,33	48,90	209,92	1459,00	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	ые веществ			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом		200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
	Полба		25,00	25,00					
	Молоко		88,00	88,00					
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					

	соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком		200			2,42	2,58	13,61	88,33	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00					
	Сахар		10,00	10,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	Вода		110,00	110,00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,30	№1 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		440			12,02	14,50	51,81	386,83	
	ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов		60			0,60	3,60	2,40	44,40	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие		28,76	28,20					
	помидоры свежие		29,38	28,80					
	Масло растительное		3,60	3,60					
	Соль		0,24	0,24					
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками		200/15			4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		79,80	60,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Вермишель		8,00	8,00					
	Масло растительное		2,40	2,40					
	Соль		1,00	1,00					

Плов из курицы	Вода	160	152,00	152,00	11,8	13,5	38,9	324.	№321 Дели 2016
	Цыплята		104,58	68					
	Масло растительное		3	3					
	масса готового мяса			50					
	Масло растительное		3	3					
	Морковь		17,88	14,3					
	Лук репчатый		7,7	7					
	крупа рисовая		38,50	38,50					
	соль		0,80	0,80					
	масса гарнира			110,00					
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0					
	вода		155,0	155,0					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	
Итого:		662,5			19,76	23,50	91,14	654,00	
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	0,50	0,10	12,00	51,00	№ 368 Дели 2010
Пицца с сыром		50			4,40	3,50	21,30	134,30	ТТК №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		22,10	22,10					
	сахар		1,38	1,38					
	соль		0,10	0,10					
	дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Масло растительное		1,38	1,38					
	Вода		11,20	11,20					
	Начинка								
	Сыр		18,00	17,70					
	Сметана		10,38	10,29					
	Масло сливочное		1,20	1,20					
	Яйцо		1,40	1,40					

	Мука пшеничная		0,60	0,60					
Омлет натуральный		150			9,11	9,30	14,58	179,36	№229 Дели2016
	Яйцо		112,50	112,50					
	Молоко		42,86	42,86					
	масса омлетной смеси			155,36					
	Масло сливочное		4,29	4,29					
	Соль		1,18	1,18					
Чай с сахаром		200/8			0,07	0,02	5,60	23,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,35	0,35					
	сахар		8	8					
	Вода		200	200					
Хлеб пшеничный 1с		40,00	40,00	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	
Итого:		548			17,28	13,32	73,08	483,66	
ВСЕГО:		1650,50			49,06	51,32	216,03	1524,49	

2 неделя

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
	Крупа Геркулесовая		25,00	25,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	вода		76,00	76,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром		200/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					

	Сахар		5	5					
	Молоко		53	53					
	Вода		144	144					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		452			14,10	17,00	51,70	417,30	
	ОБЕД								
Салат из свежей капусты		60			0,84	3,00	5,40	52,00	№21, Дели 2016
	Капуста свежая		64,50	51,60					
	Морковь		7,50	6,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	соль		0,30	0,30					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками		200/15/10			3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		53,20	40,00					
	Горох		20,25	20,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		144,00	144,00					
	гренки								
	Хлеб пшеничный 1с			12,00					
	Масло сливочное			2,00					
Биточки куриные "Солнышко"		90			10,30	14,00	8,00	199,50	ТТК №97Д

	цыплята		108,80	70,72					
	Морковь		28,13	22,50					
	Лук репчатый		15,29	12,85					
	Яйцо		2,70	2,70					
	соль		0,70	0,70					
	сухари панировочные		7,70	7,70					
	Масса полуфабриката			101,00					
	Масло растительное		2,57	2,57					
Макароны отварные		150			5,54	4,16	33,93	195,23	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		52,50	52,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,81	0,81					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	105,00	
Итого:		752,5			22,93	24,69	103,13	726,23	0,00
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	1,20	0,80	6,80	39,00	№ 368 Дели 2010
Булочка сдобная		50			2,2	4,8	19,3	130	Партнер2014 г. Уфа
	Мука пшеничная		30	30					
	Сахар		8	8					
	Яйцо		4	4					
	соль		0,3	0,3					
	дрожжи сухие		0,38	0,38					
	Молоко		4,5	4,5					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Вода		9	9					
	Яйцо		0,9	0,9					
	масса полуфабриката			61					
	Масло растительное		1	1					

Гречка с фаршем и овощами		160			9,20	12,90	36,00	285,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		53	53					
	вода		65	65					
	Крупа гречневая		32	32					
	Морковь		18,13	14,5					
	Лук репчатый		8,7	7,3					
	Масло растительное		7,2	7,2					
	соль		1	1					
Чай фруктовый		200/8			0,20	0,10	19,60	80,10	ТТК №56
	Заварка		0,35	0,35					
	урюк		8,00	8,00					
	сахар		8,00	8,00					
	Вода		200,00	200,00					
Хлеб пшеничный 1с		40,00	40,00	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	
Итого:		558			16,00	19,00	101,30	630,10	
ВСЕГО:		1762,5			53,03	60,69	256,13	1773,63	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша пшенная молочная с маслом		200/5			8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
	Крупа пшенная		30,00	30,00					
	Молоко		88,00	88,00					
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					

	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком		200			1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50					
	Сахар		10,00	10,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		128,00	128,00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,30	№1 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		440			11,52	12,44	53,34	370,30	
	ОБЕД								
Салат из свеклы		60			0,72	3,00	5,04	50,00	№34, Дели2016
	Свекла		71,25	57,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Картофель		79,80	60,00					
	Крупа перловая		8,00	8,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		4,76	4,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Огурцы соленые		21,84	12,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
Биточки рубленые из рыбы		90			11,30	8,80	10,50	166,50	ТТК №3Д
	рыба		88,82	67,50					
	Яйцо		13,50	13,50					
	крупа манная		2,25	2,25					
	Лук репчатый		19,90	16,70					
	вода		6,80	6,80					

	Соль		0,60	0,60					
	сухари панировочные		6,00	6,00					
	Масло растительное		1,90	1,90					
	Сахар		0,25	0,25					
	Масса полуфабриката			106,70					
Пюре Картофельное		150			4,27	5,13	28,85	178,85	№137 Партнер 2014
	Картофель		171,27	128,77					
	Молоко		23,66	22,50					
	Масло сливочное		3,47	3,47					
	Соль		1,16	1,16					
Кисель		180					10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	
Итого:		747,5			23,25	24,93	89,83	676,15	
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	1,20	0,80	6,80	39,00	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками		60			0,45	2,40	4,30	37,00	№41Дели2016
	Морковь		39,90	31,92					
	Яблоки		29,34	25,80					
	Масло растительное		2,40	2,40					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		150/20			9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
	Творог		140,00	138,00					
	Крупа манная		9,00	9,00					
	Яйцо		6,00	6,00					
	Сахар		12,00	12,00					
	Сметана		6,00	6,00					
	Масло сливочное		6,00	6,00					
	Сухари панировочные		6,00	6,00					

	Соль		0,50	0,50					
	молоко сгущенное		20,00	20,00					
Чай с сахаром и лимоном		200/5/7					8,00	32,00	№ 393 Дели2010
	Заварка		0,35	0,35					
	Сахар		5,00	5,00					
	лимон		8,00	7,00					
	Вода		200,00	200,00					
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	
Итого:		572			13,85	13,50	62,10	421,00	
ВСЕГО:		1759,5			48,62	50,87	205,27	1467,45	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом		200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
	Крупа манная		20,00	20,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	вода		76,00	76,00					
	сахар		3,00	3,00					
	Соль		1,50	1,50					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком		200			2,42	2,58	13,61	88,33	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00					
	Сахар		10,00	10,00					
	Молоко		100,00	100,00					

	Вода		110,00	110,00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		447			17,22	19,78	53,51	462,33	
	ОБЕД								
Огурцы свежие порционно		60			0,42	0,06	1,14	6,80	стр563,сб1996
	огурцы свежие		61,20	60,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной		200/5			3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00					
	Картофель		21,28	16,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Свекла		43,52	32,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Томат-паста		1,00	1,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,60	1,60					
	Вода		160,00	160,00					
Плов из отварной говядины		180			15,00	13,00	45,00	357,00	№108"Партнер"2014
	Говядина		52,00	52,0					
	масса вареного мяса			32,0					
	Масло растительное		7,0	7,0					
	Лук репчатый		10,7	9,0					
	Морковь		14,6	11,7					
	Крупа рисовая		51,3	51,3					
	вода		77,4	77,4					
	Соль		1,8	1,8					
	масса гарнира			151,0					

Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	
Итого:		677,5			21,52	21,50	105,74	701,80	
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	1,20	0,80	6,80	39,00	№ 368 Дели 2010
Плюшка новомосковская		50			2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		35	35					
	дрожжи сухие		0,25	0,25					
	соль		0,5	0,5					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
	яйцо		1,08	1,08					
	Молоко		3	3					
	Вода		14,00	14,00					
	масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		0,16	0,16					
Яйцо вареное		48			5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
	Яйцо		48,00	48,00					
Макароны отварные		100			3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		35,00	35,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Соль		0,50	0,50					
Чай с сахаром		200/8			0,07	0,02	5,60	23,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,35	0,35					
	сахар		8	8					
	Вода		200	200					
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	
Итого:		543			14,87	12,72	74,40	475,00	
ВСЕГО:		1667,5			53,61	54,00	233,65	1639,13	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом		200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
	Полба		25,00	25,00					
	Молоко		88,00	88,00					
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром		180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,30	№1 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		425			12,20	14,22	52,50	387,50	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		60			0,66	0,12	2,28	12,80	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		61,20	60,00					

Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной		200/15/5			4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Капуста свежая		50,00	40,00					
	Картофель		31,92	24,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		160,00	160,00					
Запеканка картофельная с мясом		150/20			12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010
	фарш из говядины		58,00	58,00					
	Картофель		190,19	143,00					
	Лук репчатый		12,26	10,30					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Соль		1,80	1,80					
	сухари панировочные		2,00	2,00					
	Соус :								
	Сметана		5,00	5,00					
	Мука пшеничная		1,30	1,30					
	вода		15,00	15,00					
	Соус сметанный			20,00					
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0					
	вода		155,0	155,0					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	
Итого:		677,5			20,36	19,02	89,88	604,30	
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	1,20	0,80	6,80	39,00	№ 368 Дели 2010
Запеканка из творога с крошкой		150			10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г

	Мука пшеничная		40,5	40,5					
	Сахар		15	15					
	соль		0,5	0,5					
	масло сливочное		18	18					
	Творог		85	83,75					
	Яйцо		10,5	10,5					
	Масло растительное		1	1					
	масса полуфабриката			170					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,7	2,7					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	
Итого:		465			14,20	11,40	63,20	413,10	
ВСЕГО:		1567,5			46,76	44,64	205,58	1404,90	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом		200/5			7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
	крупа рисовая		25,00	25,00					
	Молоко		88,00	88,00					
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком		200			1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50					
	Сахар		10,00	10,00					

	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		128,00	128,00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		447			13,02	14,89	43,34	359,00	
	ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов		60			0,60	3,60	2,40	44,40	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие		28,76	28,20					
	помидоры свежие		29,38	28,80					
	Масло растительное		3,60	3,60					
	Соль		0,24	0,24					
Суп-лапша домашняя с курицей		200/15			4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
	цыплята		33,85	22					
	Мука пшеничная		15,00	15,00					
	Яйцо		4,00	4,00					
	Вода		2,80	2,80					
	Соль		0,20	0,20					
	Масса лапши			16,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	Вода		190,00	190,00					
	соль		1,00	1,00					
Котлеты "Аппетитные"		90			8,25	9,65	22,50	209,83	ТТК №7Д акт к.п.2014
	Фарш из говядины		53,62	53,62					
	Цыплята		61,37	39,90					
	Лук репчатый		13,39	11,25					
	Яйцо		4,50	4,50					

	Хлеб пшеничный 1с		11,58	11,58					
	Сухари панировочные		7,46	7,46					
	Вода		11,58	11,58					
	Соль		0,65	0,65					
	Масло растительное		2,58	2,58					
Каша перловая с овощами		150/4			5,66	8,66	28,85	214,62	№180,Дели 2016
	Крупа перловая		29,43	29,43					
	Вода		103,85	103,85					
	Морковь		24,53	19,62					
	Лук репчатый		2,75	1,25					
	Соль		0,58	0,58					
	Масло сливочное		5,15	5,15					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	105,00	
Итого:		746,5			22,47	26,04	105,99	746,35	
	ПОЛДНИК								
Фрукты свежие		100	114	100	1,20	0,80	6,80	39,00	№ 368 Дели 2010
Пирожок печёный с картофелем		50			3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели2016
	Мука пшеничная		23,30	23,30					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	сахар		1,60	1,60					
	Яйцо		2,50	2,50					
	соль		0,30	0,30					
	дрожжи сухие		0,30	0,30					
	Вода		10,50	10,50					
	масса теста			35,80					
	Фарш картофельный с луком								
	Картофель		25,01	18,80					

	Лук репчатый		6,43	5,40					
	Масло растительное		0,80	0,80					
	Соль		0,20	0,20					
	масса фарша			20,80					
	Мука пшеничная		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
	Яйцо		1,00	1,00					
Омлет натуральный		140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00					
	Молоко		40,00	40,00					
	масса омлетной смеси			145,30					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Соль		1,10	1,10					
Чай с сахаром		200/8			0,07	0,02	5,60	23,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,35	0,35					
	сахар		8	8					
	Вода		200	200					
Хлеб пшеничный 1с		40,00	40,00	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00	
Итого:		538			16,27	16,60	85,40	557,40	
ВСЕГО:		1731,5			51,76	57,53	234,73	1662,75	
ИТОГО за 10 дней:		17023,00	0,00	0,00	485,54	522,72	2265,58	15693,91	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей разрешается их замена на равноценные
по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

3. При разработке меню были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003

"Партнер", 2010-2014гг.

образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детскиз оздоровительных учреждений г.

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскозозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук …) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%