

[illegible]

Утверждаю:
Директор
Фонда "Содружество"
МБОУ СОШ

ООО "Общественное питание"
Фонд "АИИ".

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Под ред. Ф.А.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,98	5,78	34,50	217,8	11/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	75	10,88	15,83	16,24	246,67	90
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		515	20,70	22,09	74,12	573,89	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	106
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,68	3,16	7,22	64,96	6/2
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,37	3,63	1,11	200,14	43/3
ОБЕД	Гуляш из мяса	100	9,99	36,55	4,94	388,89	11/8
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Компот из яблок и изюма	200	0,16	0,04	18,66	71,94	2/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	24,00	44,38	72,41	924,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	44,70	66,47	146,53	1498,86	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,46	5,46	46,86	262,1	7/4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,66	1,24	12,42	66,82	12/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	13,06	16,30	88,14	551,92	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3,88	4,38	13,54	107,32	134
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,30	4,11	22,72	141,48	3/3
ОБЕД	Суфле из рыбы	90	15,54	4,21	3,56	114,74	14/7
ОБЕД	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0	618
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Сок мультифрукт	200	6,66	0,00	22,46	90,66	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		990	36,30	13,64	101,74	649,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	49,36	29,94	189,88	1201,62	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,40	6,28	22,62	236,78	165
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,12	3,24	25,26	144,26	14/10
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	50	2,30	15,62	12,50	194,9	94
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	18,06	26,22	88,44	716,04	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	100	2,52	10,14	10,38	143,87	1
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,92	5,18	9,44	92,7	2/2
ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,76	3,00	39,29	199,14	45/3
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	18,90	19,31	16,65	315,95	5/9
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	26,14	107,1	510
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	34,02	38,71	139,86	1045,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	52,08	64,93	228,30	1761,9	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	150	15,63	20,90	2,96	262,58	2/6
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	30	0,95	0,98	1,98	20,49	1/1
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	21,72	31,48	43,82	545,89	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	6,05	1,40	61,75	14/1
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	200	5,04	3,54	15,78	114,14	27/2
ОБЕД	Гренки (сухарики)	20	1,82	0,19	11,81	56,4	34/2
ОБЕД	Плов из мяса	230	14,95	34,32	43,88	544,59	4/8
ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,26	0,20	25,06	101,68	509
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1000	29,95	45,18	156,09	1150,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	51,67	76,66	199,91	1695,99	

Меню Приготавливаемых Блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	24,89	15,30	19,52	312,83	9/5
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	11/10
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40 ужин	30	4,80	0,30	21,00	100,65	110
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	35,89	18,55	91,93	670,9	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	106
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с гречками	200	5,64	4,56	21,92	151,64	17/2
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,36	3,32	14,15	96,78	18/3
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные паровые	90	14,58	9,49	6,72	170,6	14/8
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,34	73,2	15/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40 ужин	30	4,80	0,30	21,00	100,65	110
ОБЕД	Плоды свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		930	34,03	19,04	140,75	866,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	69,92	37,59	232,68	1537,21	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,82	7,30	30,16	213,38	8/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	75	10,88	15,83	16,24	246,67	90
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,78	15,08	96,86	13/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		515	23,52	26,39	74,84	626,51	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,98	1,36	13,22	73,12	18/2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,95	6,87	41,04	258,09	44/3
ОБЕД	Мясо кур отварное в соусе	90	12,16	13,13	2,02	174,19	2/9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	0,00	0	619
ОБЕД	Сок вишневый	200	8,06	0,00	46,86	196,66	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		990	37,07	22,30	142,60	897,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	60,59	48,69	217,44	1524,07	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,66	4,78	30,50	187,56	5/4
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,66	1,24	12,42	66,82	12/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	12,21	7,37	71,70	402,58	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,33	6,10	2,31	64,88	15/1
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,22	4,38	19,70	127,38	16/2
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,30	4,11	22,72	141,48	3/3
ОБЕД	Суфле из рыбы	90	15,54	4,21	3,56	114,74	14/7
ОБЕД	Компот из яблок и изюма	200	0,16	0,04	18,66	71,94	2/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		940	28,59	20,32	119,61	778,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	40,80	27,69	191,31	1180,6	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,56	9,43	7,07	155,42	3/6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) 10	10	2,32	2,95	0,00	36,4	5/13
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,12	3,24	25,26	144,26	14/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	21,89	16,97	61,11	484,28	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	6,05	1,40	61,75	14/1
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,92	5,18	9,44	92,7	2/2
ОБЕД	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	22,64	22,86	0,22	296,7	1/9
ОБЕД	Макароны отварные с овощами	150	6,46	6,43	31,62	209,25	294
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
ОБЕД	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		990	39,10	41,40	110,86	971,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	60,99	58,37	171,97	1456,04	

Меню Приготавливаемых Блю

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	150	21,54	17,57	31,33	364,47	17/5
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	60	3,93	6,55	24,77	174,11	1/13
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	11/10
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	30,51	27,15	96,27	748,1	
ОБЕД	Салат из редиса с растительным маслом	60	0,66	6,05	1,87	64,94	18/1
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	1,64	6,20	9,10	99,42	14/2
ОБЕД	Мясо тушенное с овощами	200	17,62	19,32	21,76	331,56	3/8
ОБЕД	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0	617
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	27,16	32,65	78,19	721,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	57,67	59,80	174,46	1469,12	

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,70	5,74	30,30	199,4	2/4
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	1/6
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,78	15,08	96,86	13/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	19,85	14,47	74,44	507,26	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,70	4,68	14,24	130,28	19/2
ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	230	16,88	13,73	34,45	329,13	38/8
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,34	73,2	15/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ОБЕД	Сок вишневый	200	8,06	0,00	46,86	196,66	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	39,80	19,45	153,35	924,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	59,65	33,92	227,79	1432,03	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14270	547,43	504,06	1980,27	14757,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1427	54,74	50,41	198,03	1475,74	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,84	30,74	53,68	14757,44	