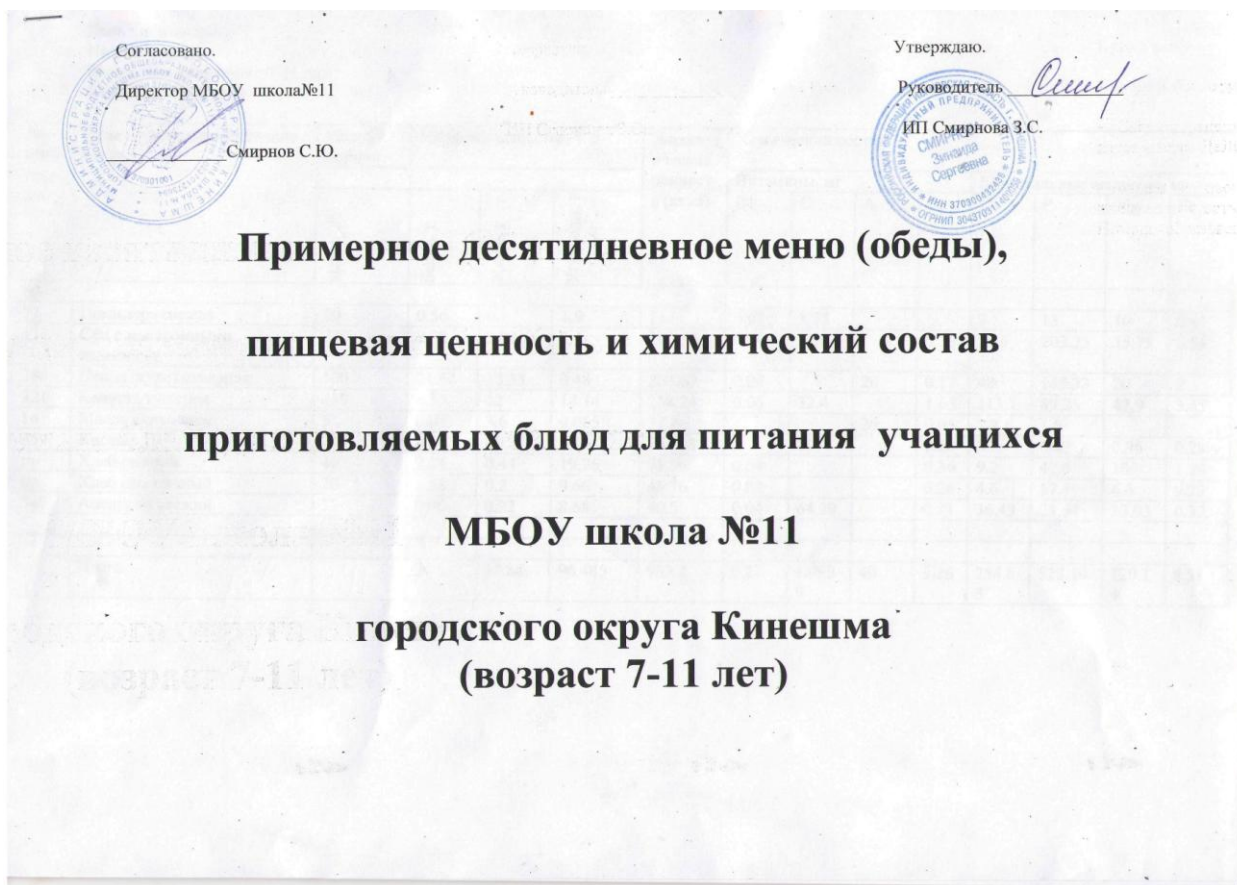




День:Понедельник

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	0,19	11,00
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	2,40	100,13
288	Птица(кура) отварная с соусом	80	17,33	10,66	0,38	165,34
321	Капуста тушеная	150	4,35	12	14,14	258,24
359	Кисель	200	0,24	0,12	39,4	145,08
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		28,72	26,24	80,99	795,52

День:Вторник

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

73	Кабачковая икра	50	0,50	2,42	2,69	34,63
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,14	75,03
234	Котлета рыбная с соусом	80	6,95	5,86	9,97	120,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		16,49	19,22	83,16	597,10

День:Среда

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90
268	Котлета рубленая с соусом	80	8,05	9,19	8,60	151,00

309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,50	201,90
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,80	92,27
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		19,90	25,42	105,03	730,22

День:Четверг

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед

120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150,00
259	Жаркое по домашнему	175	16,67	18,32	13,89	287,20
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338	Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,35	33,30
	Итого:		26,23	23,89	73,14	626,23

День:Пятница

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУР Ы	Прием пищи,наименовани е блюд	Вес блю д а	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
		Выхо д	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
обед						
70	Огурцы соленые	60	0,67	0,06	2,10	6,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40
278	Тефтели	110	7,83	8,75	10,25	151,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		22,85	18,38	111,98	699,03

День:Понедельник

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

306	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48
295	Биточки рубленые из птицы с соусом	80	8,15	9,07	9,85	154,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,50	201,90
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		20,39	22,18	84,08	617,81

День:Вторник

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

71	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90
268	Котлеты с соусом	80	6,58	14,63	8,60	194,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86

389	Сок фруктовый	200	0,27		22,80	92,27
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	ИТОГО:		21,56	24,51	112,25	757,76

День:Среда

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	1,90	11,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25
260	Гуляш	100	14,55	16,79	6,86	221,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		28,06	28,11	95,91	746,09

День:Четверг

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2,09	6,40	12,11	114,40
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	77	7,77	17,78	0,98	197,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86

349	Компот из сухофруктов	200	1,99	0,09	32,01	132,80
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		25,59	29,10	119,08	838,95

День:пятница

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00
265	Плов	175	16,49	16,89	26,02	322,00
375	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		23,63	23,43	97,28	706,05

Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

"Сборник технических нормативов",2015 г,издательство ДеЛи-Плюс,г.Москва,Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с 01.01.2021 г до 01.01.2027 г, Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

День:пятница

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Затрак

306	Горошек зеленый консервированный отварной	25	0,78	0,05	1,63	10,05
215	Омлет натуральный	140	13,73	19,32	2,69	239,56
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		17,04	19,75	46,30	431,11

Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

"Сборник технических нормативов", 2015 г, издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва, Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с 01.01.2021 г до 01.01.2027 г, Методические рекомендации МР 2.4.0179-20