

Разработано в ООО «Раздолье-Общепит»

Утверждаю

С. Егуру

Директор ООО «Раздолье-Общепит»

О.Ю. Егуранова

М.П. 17.02.2023 г.



Согласовано

Е.В. Безуглов

директор МАОУ «Первомайская СОШ»

Е.В. Безуглов



Меню приготавливаемых блюд

(основное)

для питания детей (с 12 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»

2023 г.

-Реце

13 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 понедельник		грамм					
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	132,20	ТТК 35
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	250	9,62	10,43	42,40	304,13	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	368**
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3,51	2,79	22,64	130,50	Тк 15
Итого за завтрак		635	19,2	22,18	113,66	743,23	
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	68,75	ТТК38
	Рагу из овощей с кашей	200	5,16	16,72	38,57	323,81	144*
	Биточки мясо-капустные	100	9,11	12,77	8,50	185,04	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	23,00	36,26	124,62	918,10	
полдник 2-я смена	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	132,20	ТТК 35
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	250	9,62	10,43	42,40	304,13	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	368**
	Какао с молоком и витаминами	180	3,51	2,79	22,64	130,50	Тк 15
Итого за полдник 2-я смена		635	19,24	22,18	113,66	743,23	
Итого за день		1565	42,2	58,4	238,3	1661,3	

День 2 вторник		грамм					
Завтрак	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,25	5,74	67,62	40*
	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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
Итого за завтрак		560	25,5	18,34	105,39	694,78	
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	103,75	82*
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,32	8,25	31,80	231,49	ТТК24
	Бефстроганов из отварного мяса	100	10,03	11,99	4,71	140,41	ТТК 39
	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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
Итого за обед		910	27,59	33,19	117,90	869,35	
полдник 2-я смена	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,25	5,74	67,62	40*
	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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
Итого за полдник 2-я смена		560	25,52	18,34	105,39	694,78	
Итого за день		1470	53,1	51,5	223,3	1564,1	

Сезон: весна 2022-23 уч.г.

ВОЗРАСТ с 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 среда		грамм					
Завтрак	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,44	75,06	67*
	Картофельное пюре	200	4,13	7,99	26,26	194,40	ТТК 25
	Котлетка "Аппетитка" с соусом томатным	100	10,47	6,21	13,69	152,21	ТТК 6
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,73	ТТК 33
Итого за завтрак		610	19,7	20,72	95,41	650,4	
Обед	Салат из квашеной 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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,73	ТТК 33
Итого за обед		880	31,65	25,71	147,02	965,14	
полдник 2-я смена	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,44	75,06	67*
	Картофельное пюре	200	4,13	7,99	26,26	194,40	ТТК 25
	Котлетка "Аппетитка" с соусом томатным	100	10,47	6,21	13,69	152,21	ТТК 6
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,73	ТТК 33
Итого за полдник 2-я смена		610	19,67	20,72	95,41	650,40	
Итого за день		1490	51,3	46,4	242,4	1615,5	
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	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,40	125,10	67*
	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**
	"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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
Итого за обед		930	26,11	33,31	97,99	805,01	
полдник 2-я смена	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 полдник 2-я смена		570	26,33	28,17	97,09	682,38	
Итого за день		1500	52,4	61,5	195,1	1487,4	

Сезон: весна 2022-23 уч.г.

ВОЗРАСТ с 12 лет

Неделя 1 День 5 пятница		грамм					
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	132,20	ТТК 35
	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	139,79	ТТК 21
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,75	21,50	110,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
Итого за завтрак		565	22,9	23,08	88,36	665,68	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,01	6,36	23,73	164,20	39*
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	15,65	174,64	104*
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	200	4,20	10,09	20,46	198,00	99***
	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	37,08	37,18	134,25	1024,86	
полдник 2-я смена	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	132,20	ТТК 35
	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	139,79	ТТК 21
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,75	21,50	110,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
Итого за полдник 2-я смена		565	22,94	23,08	88,36	665,68	
Итого за день		1495	60,0	60,3	203,0	1690,5	

Неделя 1 День 6 суббота		грамм					
Завтрак	Булочка творожная	70	5,07	8,02	29,30	193,00	пром
	Каша молочная манная с маслом	250	6,92	8,59	31,13	226,13	ТТК 42
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	5,60	4,45	20,35	146,33	ТТК 26
Итого за завтрак		570	21,3	21,56	104,78	685,46	
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	11,67	13,78	5,64	190,44	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	37,13	41,66	128,39	1202,24	
Итого за день		1550	58,5	63,2	233,2	1887,7	
Итого за зачетное		1512	52,9	56,9	222,5	1651,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1 понедельник		грамм					
Завтрак	Сыр российский (порциями)	20	5,23	6,08	0,00	70,80	15*
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250	10,39	11,68	41,29	316,00	ТТК 21
	Печенье "Нарезное"	35	2,35	2,64	25,22	116,05	пром
	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		555	21,9	20,90	103,41	675,05	
Обед	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,40	125,10	67*
	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
	Котлетка "Аппетитка" с соусом томатным	100	10,47	6,21	13,69	152,21	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		930	30,50	30,31	152,45	1030,21	
полдник 2-я смена	Сыр российский (порциями)	20	5,23	6,08	0,00	70,80	15*
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250	10,39	11,68	41,29	316,00	ТТК 21
	Печенье "Нарезное"	35	2,35	2,64	25,22	116,05	пром
	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 полдник 2-я смена		555	21,92	20,90	103,41	675,05	
Итого за день		1485	52,4	51,2	255,9	1705,3	

Неделя 2 День 2 вторник		грамм					
Завтрак	фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	368**
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,32	8,25	31,80	231,49	ТТК 24
	"Ежики" мясные в соусе	100	8,47	6,24	8,65	125,09	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		630	23,5	18,26	98,85	663,48	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,08	9,56	112,70	40*
	Свекольник со сметаной	250	3,78	10,26	17,35	182,01	ТТК 47
	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 сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК 33
Итого за обед		900	32,17	38,76	125,55	957,56	
полдник 2-я смена	фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	368**
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,32	8,25	31,80	231,49	ТТК 24
	"Ежики" мясные в соусе	100	8,47	6,24	8,65	125,09	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 полдник 2-я смена		630	23,53	18,26	98,85	663,48	
Итого за день		1530	55,7	57,0	224,4	1621,0	

Сезон: весна 2022-23 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 3 среда		грамм					
	Рагу из овощей	205	10,76	14,59	17,20	284,00	143*
	Шницель "Домашний" с соусом томатным	100	8,18	13,14	11,04	195,54	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
Итого за завтрак		555	22,69	28,23	76,24	694,54	
Обед	Салат из квашеной 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*
	Гарнир из каши перловой рассыпчатой	200	5,94	5,79	32,25	244,80	302**
	Птица, тушенная в соусе	100	11,67	13,78	5,64	190,44	ТТК 31
	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	374**
Итого за обед		930	29,11	31,70	134,68	1018,09	
полдник	Рагу из овощей	205	10,76	14,59	17,20	284,00	143*
2-я смена	Шницель "Домашний" с соусом томатным	100	8,18	13,14	11,04	195,54	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,00	120,00	пром
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
Итого за полдник 2-я смена		555	22,69	28,23	76,24	694,54	
Итого за день		1485	51,8	59,9	210,9	1712,6	
Неделя 2 День 4 четверг		грамм					
завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	5,47	4,38	53,74	53*
	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	23,9	22,20	105,66	708,22	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	9,12	7,30	89,57	53*
	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,80	5,49	4,25	68,75	ТТК 38
	Пюре из гороха и картофеля	250	11,82	14,95	48,68	443,90	200*
	"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
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	13,10	53,30	ТТК 29
Итого за обед		980	30,51	40,21	118,69	980,98	
полдник	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	5,47	4,38	53,74	53*
2-я смена	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 полдник 2-я смена		560	23,88	22,20	105,66	708,22	
Итого за день		1540	54,4	62,4	224,4	1689,2	

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)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	368**
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,69	50,05	304,05	ТТК 23
	Птица, тушенная в соусе	100	11,67	13,78	5,64	190,44	ТТК 31
	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 завтрак		650	21,9	22,40	107,37	725,59	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,01	6,36	23,73	164,20	39*
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	87**
	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	34,92	30,07	138,46	971,73	
полдник 2-я смена	фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	368**
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,69	50,05	304,05	ТТК 23
	Птица, тушенная в соусе	100	11,67	13,78	5,64	190,44	ТТК 31
	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 полдник 2-я смена		650	21,86	22,40	107,37	725,59	
Итого за день		1560	56,8	52,5	245,8	1697,3	
Неделя 2 День 6 суббота		грамм					
Завтрак	Пирожок печеный с повидлом	70	4,69	3,71	44,17	224,20	пром
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250	8,72	9,99	43,65	298,75	ТТК 22
	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		570	17,4	14,20	124,72	695,15	
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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
Итого за обед		880	30,24	24,51	136,01	906,61	
Итого за день		1450	47,6	38,7	260,7	1601,8	
Среднее значение		1508	53	54	237	1671	
Значение за период		1510	53,0	55,3	229,8	1661,2	

показатели для 2-х разового питания (завтрак+обед)