

Разработано в ООО «Раздолье-Общепит»

Утверждаю О.Ю. Егуранова

Директор ООО «Раздолье-Общепит»



Согласовано Е.В. Безуглов

директор МАОУ «Первомайская СОШ»

Е.В. Безуглов

М.П.

# 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»

2023 г.

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 понедельник		грамм					
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	132,20	ТТК 35
	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
	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
<b>Итого за завтрак</b>		515	13,9	17,81	87,10	573,58	
<b>Обед</b>	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	55,00	ТТК38
	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	224,95	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*
<b>Итого за обед</b>		745	22,97	33,71	90,33	761,44	
<b>обед 2-я смена</b>	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	55,00	ТТК38
	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	224,95	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*
<b>Итого за обед 2-я смена</b>		745	22,97	33,71	90,33	761,44	
<b>полдник</b>	Булочка творожная	100	10,10	7,39	64,80	247,00	пром
	Кисломолочный продукт ( варенец)	200	5,80	5,00	8,40	102,20	пром
<b>итого за полдник</b>		300	15,90	12,39	73,20	349,20	
<b>Итого за день</b>		1560	52,76	63,91	250,63	1684,22	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ / - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>	<b>День</b>						
<b>2 вторник</b>		<i>грамм</i>					
<b>Завтрак</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,25	5,74	67,62	40*
	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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
<b>Итого за завтрак</b>		500	20,7	15,52	90,26	588,35	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,25	5,74	67,62	40*
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	143,00	82*
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,10	6,88	26,50	192,91	ТТК24
	Бефстроганов из отварного мяса	100	10,03	11,99	4,71	140,41	ТТК 39
	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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
<b>Итого за обед</b>		770	23,41	27,80	97,00	776,94	
<b>обед</b> <b>2-я смена</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,25	5,74	67,62	40*
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	143,00	82*
	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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
<b>Итого за обед 2-я смена</b>		720	23,38	19,80	107,11	773,35	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка ванильная	100	9,20	5,60	66,20	252,00	пром
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	пром
<b>Итого за полдник</b>		300	9,20	5,60	88,60	342,00	
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>53,4</b>	<b>48,9</b>	<b>275,9</b>	<b>1707,3</b>	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 среда		грамм					
<b>Завтрак</b>	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,44	75,06	67*
	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 6
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,20	96,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,73	ТТК 33
<b>Итого за завтрак</b>		540	17,8	20,32	89,63	588,66	
<b>Обед</b>	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,73	ТТК 33
<b>Итого за обед</b>		720	24,53	18,89	118,00	755,06	
<b>обед 2-я смена</b>	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*
	Картофельное пюре	150	3,10	5,99	19,70	145,80	ТТК 25
	Котлетка "Аппетитка"	90	15,90	11,60	14,20	232,95	ТТК 6
	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 смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,73	ТТК 33
<b>Итого за обед 2-я смена</b>		740	26,03	25,36	101,48	758,08	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка маковая	100	9,20	4,00	68,50	247,00	пром
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,90	3,10	25,16	145,00	Тк 15
<b>Итого за полдник</b>		300	13,10	7,10	93,66	392,00	
<b>Итого за день</b>		1560	55,4	46,3	301,3	1735,7	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 4 четверг		грамм					
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		510	23,8	26,15	79,78	582,37	
<b>Обед</b>	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*
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,85	114,50	139**
	"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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
<b>Итого за обед</b>		770	21,93	26,20	78,18	637,82	
<b>обед 2-я смена</b>	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
	Поджарка мясная	100	9,77	13,90	6,94	134,23	ТТК 70
	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
<b>Итого за обед 2-я смена</b>		770	24,96	30,65	102,55	747,23	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	100	9,00	9,20	67,70	252,00	пром
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,20	пром
<b>итого за полдник</b>		300	14,80	14,20	76,10	354,20	
<b>Итого за день</b>		1580	60,5	66,6	234,1	1574,4	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 пятница		грамм					
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	132,20	ТТК 35
	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
<b>Итого за завтрак</b>		505	20,6	20,96	74,98	587,98	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,80	14,23	98,52	39*
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,74	6,32	12,57	153,44	104*
	Сложный гарнир ( рис отварной, овощи тушеные)	150	3,15	7,57	15,35	148,50	99***
	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
<b>Итого за обед</b>		750	31,49	31,09	97,86	794,48	
<b>Обед 2-я смена</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,38	43,74	53*
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,74	6,32	12,57	153,44	104*
	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	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 апельсинов	200	0,46	0,01	28,44	138,60	374**
<b>Итого за обед 2-я смена</b>		740	29,25	21,98	98,41	759,36	
<b>Итого за полдник</b>	Ватрушка с повидлом	100	6,70	2,60	66,80	287,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
<b>Итого за полдник</b>		300	6,90	2,60	79,70	339,20	
<b>Итого за день</b>		1555	59,0	54,7	252,5	1721,7	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6 суббота		грамм					
Завтрак	Булочка творожная	70	5,07	8,02	29,30	188,00	пром
	Каша молочная манная с маслом	200	5,53	6,87	24,90	180,90	ТТК 42
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,40	72,00	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	5,60	4,45	20,35	146,33	ТТК 26
Итого за завтрак		500	18,5	19,64	88,95	587,23	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	5,47	4,38	53,74	53*
	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	22,93	28,34	96,71	807,13	
полдник	Булочка "Конопушка"	100	8,80	4,50	67,90	247,00	пром
	Молоко кипяченое	200	6,30	5,25	9,87	111,30	400**
Итого за полдник		300	15,10	9,75	77,77	358,30	
Итого за день		1540	56,5	57,7	263,4	1752,7	
Среднее значение	1-я неделя	1561	56,2	56,3	263,0	1696,0	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1 понедельник		грамм					
<b>Завтрак</b>	Сыр российский (порциями)	20	5,23	6,08	0,00	70,80	15*
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	205	8,31	9,34	33,03	252,80	ТТК 21
	Печенье "Нарезное"	35	2,35	2,64	25,22	116,05	пром
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,20	96,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
<b>Итого за завтрак</b>		500	19,1	18,46	90,35	587,85	
<b>Обед</b>	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 6
	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*
<b>Итого за обед</b>		760	25,40	24,82	123,10	837,37	
<b>обед 2-я смена</b>	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*
	Сложный гарнир ( рис отварной, овощи тушеные)	150	3,15	7,57	15,35	148,50	99***
	Котлетка "Аппетитка"	90	15,90	11,60	14,20	232,95	ТТК 6
	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*
<b>Итого за обед 2-я смена</b>		740	27,24	30,06	93,30	781,71	
<b>полдник</b>	Булочка домашняя	100	9,00	9,20	67,70	252,00	пром
	Кисломолочный продукт ( варенец)	200	5,80	5,00	8,40	102,20	пром
<b>итого за полдник</b>		300	14,80	14,20	76,10	354,20	
<b>Итого за день</b>		1560	59,3	57,5	289,6	1779,4	



Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
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	150	6,10	6,88	26,50	192,91	ТТК24
	"Ежики" мясные в соусе	90	8,25	6,23	8,25	118,62	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		570	20,6	16,68	83,55	570,43	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,25	5,74	67,62	40*
	Свекольник со сметаной	200	3,02	8,21	13,88	145,61	ТТК 47
	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 сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК33
Итого за обед		750	25,93	30,64	103,52	773,54	
обед 2-я смена	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	59*
	Свекольник со сметаной	200	3,02	8,21	13,88	145,61	ТТК 47
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,10	6,88	26,50	192,91	ТТК24
	"Ежики" мясные в соусе	120	12,24	8,75	10,62	166,92	ТТК 22а
	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 2-я смена		790	26,68	24,69	110,43	776,08	
полдник	Булочка маковая	100	9,20	4,00	68,50	247,00	пром
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	пром
Итого за полдник		300	9,20	4,00	90,90	337,00	
Итого за день		1620	55,7	51,3	278,0	1681,0	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 3 среда		грамм					
<b>Завтрак</b>	Рагу из овощей	170	8,92	12,10	14,10	233,60	143*
	Шницель "Домашний" с соусом томатным	90	8,06	12,84	10,06	162,42	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,20	96,00	пром
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
<b>Итого за завтрак</b>		500	19,98	25,34	67,36	587,02	
<b>Обед</b>	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*
	Гарнир из каши перловой рассыпчатой	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302**
	Птица, тушенная в соусе	90	7,74	11,11	8,17	164,00	ТТК 31
	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	374**
<b>Итого за обед</b>		740	20,56	23,48	115,12	788,94	
<b>обед</b> 2-я смена	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103*
	Рагу из овощей	170	2,92	18,10	14,10	233,60	143*
	Шницель "Домашний"	90	12,40	16,19	11,50	241,89	ТТК 20а
	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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
<b>Итого за обед 2-я смена</b>		700	20,27	37,06	81,76	757,09	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом	100	13,10	3,30	45,70	264,00	пром
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,90	3,10	25,16	145,00	Тк 15
<b>Итого за полдник</b>		300	17,00	6,40	70,86	409,00	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1540</b>	<b>57,5</b>	<b>55,2</b>	<b>253,3</b>	<b>1785,0</b>	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4 четверг		грамм					
<b>Завтрак</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	5,47	4,38	53,74	53*
	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
<b>Итого за завтрак</b>		500	19,4	18,85	88,02	587,98	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	5,47	4,38	53,74	53*
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,47	4,39	3,40	155,00	ТТК38
	Пюре из гороха и картофеля	150	7,09	8,97	29,21	266,34	200*
	"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
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	13,10	53,30	ТТК 29
<b>Итого за обед</b>		770	23,28	29,28	85,85	805,84	
<b>обед 2-я смена</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	5,47	4,38	53,74	53*
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,47	4,39	3,40	155,00	ТТК38
	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
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	13,10	53,30	ТТК 29
<b>Итого за обед 2-я смена</b>		720	22,03	23,59	99,52	784,98	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Кругляшка"	100	8,80	4,50	67,90	247,00	пром
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,20	пром
<b>Итого за полдник</b>		300	14,60	9,50	76,30	349,20	
<b>Итого за день</b>		1570	57,2	57,6	250,2	1743,0	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5 пятница		грамм					
<b>Завтрак</b>	фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	368**
	Макаронные изделия отварные	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 ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	44,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК 33
<b>Итого за завтрак</b>		580	15,5	17,66	93,09	601,14	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,80	14,23	98,52	39*
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,80	87**
	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
<b>Итого за обед</b>		760	29,16	23,95	110,21	791,90	
<b>обед</b> 2-я смена	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,80	14,23	98,52	39*
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,80	87**
	Макаронные изделия отварные	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	30	2,25	0,30	14,40	72,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК 33
<b>Итого за обед 2-я смена</b>		730	24,62	27,70	112,82	805,06	
<b>полдник</b>	Булочка "Конопушка"	100	8,80	4,50	67,90	247,00	пром
	Молоко кипяченое	200	6,30	5,25	9,87	111,30	400**
<b>Итого за полдник</b>		300	15,10	9,75	77,77	358,30	
<b>Итого за день</b>		1640	59,7	51,4	281,1	1751,3	

Сезон: весна 2022-23 уч.год

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
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	200	6,98	7,99	34,92	239,00	ТТК 22
	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		500	14,1	12,00	106,39	587,4	
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
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	Тк 4
Итого за обед		720	23,49	18,95	110,19	714,45	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	13,10	3,30	45,70	264,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,90	52,20	ТТК 28
Итого за полдник		300	13,30	3,30	58,60	316,20	
Итого за день		1520	50,9	34,3	275,2	1618,1	
Среднее значение		1575	56,7	51,2	271,2	1726,3	
Среднее значение за период		1568	56,5	53,8	267,1	1711,1	