

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 3 г. Ейска

В.И. Мерзлова

« 19 » 09 202 4 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

« 19 » 09 202 4 г.



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Ейского района

возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2024-2025 гг

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**Возрастная категория 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |                                  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| <b>неделя 1</b>          |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>день 1</b>            |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Зеленый горошек консервированный | 60                 | 3,40                | 2,50         | 7,70          | 66,90                                | 131                 |
|                          | Омлет натуральный                | 170                | 14,86               | 20,48        | 2,81          | 308,96                               | 210                 |
|                          | Сыр порциями                     | 15                 | 3,90                | 3,99         | 0,00          | 51,51                                | 15                  |
|                          | Какао с молоком                  | 200                | 4,08                | 3,54         | 17,58         | 118,52                               | 382                 |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 25                 | 1,49                | 0,18         | 10,54         | 55,81                                | ТТК 11              |
|                          | Хлеб ржаной                      | 25                 | 1,40                | 0,28         | 11,35         | 50,52                                | ТТК 12              |
|                          | Фрукты свежие (яблоко кубанское) | 120                | 0,50                | 0,50         | 12,25         | 55,50                                | 338                 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                  | <b>615</b>         | <b>29,63</b>        | <b>31,47</b> | <b>62,23</b>  | <b>707,72</b>                        |                     |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Обед:</b>             |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          | Икра кабачковая                  | 60                 | 1,01                | 0,05         | 12,57         | 53,57                                | ТТК 73              |
|                          | Борщ с картофелем                | 200                | 2,00                | 6,50         | 13,44         | 120,26                               | 83                  |
|                          | Вок "Курица с рисом и овощами"   | 180                | 10,08               | 18,54        | 33,66         | 258,00                               | 577                 |
|                          | Сок фруктовый                    | 200                | 1,00                | 0,20         | 20,20         | 84,80                                | 389                 |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                | ТТК 11              |
|                          | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                | ТТК 12              |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                  | <b>720</b>         | <b>18,71</b>        | <b>26,03</b> | <b>114,89</b> | <b>686,76</b>                        |                     |
| <b>Всего за день 1</b>   |                                  |                    | <b>48,34</b>        | <b>57,50</b> | <b>177,12</b> | <b>1394,48</b>                       |                     |

**Возрастная категория 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |                                                           |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| неделя 1                 |                                                           |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| день 2                   |                                                           |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из моркови с яблоком                                | 60                 | 0,09                | 1,30         | 7,81          | 62,20                                | <b>61</b>           |
|                          | Пудинг из творога запеченый                               | 170                | 24,10               | 8,50         | 33,06         | 305,06                               | <b>285</b>          |
|                          | Сгущенное молоко                                          | 30                 | 4,50                | 7,50         | 23,76         | 63,54                                | <b>ТТК 101</b>      |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                | 200                | 2,79                | 3,19         | 19,71         | 118,69                               | <b>379</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                                            | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 20                 | 1,69                | 2,25         | 13,95         | 82,89                                | <b>ТТК 20</b>       |
|                          |                                                           |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                           | <b>520</b>         | <b>35,55</b>        | <b>23,03</b> | <b>115,15</b> | <b>721,68</b>                        |                     |
|                          |                                                           |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Обед:</b>             |                                                           |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          | Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)            | 60                 | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 6,00                                 | <b>70</b>           |
|                          | Суп с крупой и томатом                                    | 200                | 1,10                | 4,79         | 4,88          | 67,03                                | <b>116</b>          |
|                          | Шницель натуральный рубленный                             | 90                 | 15,55               | 18,67        | 8,06          | 191,86                               | <b>267</b>          |
|                          | Каша вязкая пшенная                                       | 150                | 4,94                | 7,89         | 32,18         | 219,00                               | <b>303</b>          |
|                          | Фрукты свежие (яблоко кубанское)                          | 120                | 1,80                | 1,80         | 25,20         | 115,20                               | <b>338</b>          |
|                          | Чай черный с сахаром                                      | 200                | 0,07                | 0,02         | 15,00         | 60,46                                | <b>376</b>          |
|                          | Сыр порциями                                              | 30                 | 7,8                 | 7,98         | 0             | 103,02                               | <b>15</b>           |
|                          | Хлеб пшеничный                                            | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Хлеб ржаной                                               | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                | <b>ТТК 12</b>       |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                           | <b>930</b>         | <b>36,36</b>        | <b>41,95</b> | <b>121,36</b> | <b>932,70</b>                        |                     |
| <b>Всего за день 2</b>   |                                                           |                    | <b>71,92</b>        | <b>64,97</b> | <b>236,52</b> | <b>1654,37</b>                       |                     |

| Прием пищи               | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |                                       |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| неделя 1                 |                                       |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| день 3                   |                                       |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из свеклы с огурцами солеными   | 60                 | 0,70                | 1,00         | 2,60          | 22,20                                | 55                  |
|                          | Митболы из говядины                   | 90                 | 15,55               | 18,67        | 8,06          | 191,86                               | 542                 |
|                          | Макаронные изделия отварные с овощами | 170                | 0,65                | 5,19         | 26,62         | 172,50                               | 205                 |
|                          | Чай с лимоном                         | 200                | 0,13                | 0,02         | 15,20         | 61,50                                | 377                 |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 25                 | 1,49                | 0,18         | 10,54         | 55,81                                | ТТК 11              |
|                          | Хлеб ржаной                           | 25                 | 1,40                | 0,28         | 11,35         | 50,52                                | ТТК 12              |
|                          |                                       |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                       | <b>570</b>         | <b>19,92</b>        | <b>25,34</b> | <b>74,37</b>  | <b>554,39</b>                        |                     |
|                          |                                       |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Обед:</b>             |                                       |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          | Салат из квашенной капусты            | 60                 | 1,03                | 3,01         | 5,10          | 51,62                                | 47                  |
|                          | Суп картофельный с бобовыми           | 200                | 4,40                | 4,21         | 12,00         | 118,60                               | 102                 |
|                          | Жаркое по-домашнему                   | 175                | 18,80               | 14,30        | 25,80         | 307,00                               | 328                 |
|                          | Кисель из сока плодового              | 200                | 0,31                | 0,00         | 39,40         | 158,84                               | 358                 |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                | ТТК 11              |
|                          | Хлеб ржаной                           | 20                 | 1,12                | 0,22         | 9,08          | 40,42                                | ТТК 12              |
|                          |                                       |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                       | <b>695</b>         | <b>28,04</b>        | <b>22,03</b> | <b>108,24</b> | <b>765,77</b>                        |                     |
| <b>Всего за день 3</b>   |                                       |                    | <b>47,96</b>        | <b>47,37</b> | <b>182,61</b> | <b>1320,16</b>                       |                     |



Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи        | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------|---------------------|
|                   |                                                      |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                            |                     |
| неделя 1          |                                                      |                    |                     |       |          |                            |                     |
| день 4            |                                                      |                    |                     |       |          |                            |                     |
| Завтрак:          | Икра кабачковая                                      | 60                 | 1,01                | 0,05  | 12,27    | 53,57                      | ТТК 73              |
|                   | Плов из отварной говядины                            | 180                | 18,36               | 17,19 | 29,20    | 356,40                     | 244                 |
|                   | Фруктовый чай ( с яблоком)                           | 200                | 0,60                | 0,40  | 10,40    | 61,80                      | ТТК 17              |
|                   | Хлеб пшеничный                                       | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                      | ТТК 11              |
|                   | Хлеб ржаной                                          | 25                 | 1,40                | 0,28  | 11,35    | 50,52                      | ТТК 12              |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                            |                     |
| Итого за завтрак: |                                                      | 505                | 23,75               | 18,21 | 80,08    | 611,59                     |                     |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                            |                     |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                            |                     |
| Обед:             | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 60                 | 0,71                | 1,92  | 5,33     | 47,64                      | 49                  |
|                   | Рассольник                                           | 200                | 2,02                | 5,00  | 11,98    | 101,81                     | 94                  |
|                   | Голубцы ленивые                                      | 90                 | 7,50                | 7,65  | 5,63     | 171,40                     | ТТК 160             |
|                   | Каша вязкая (ячневая)                                | 150                | 3,23                | 4,22  | 25,80    | 231,80                     | 303                 |
|                   | Фрукты свежие (Яблоко кубанское)                     | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                      | 338                 |
|                   | Напиток из плодов шиповника                          | 200                | 0,30                | 0,00  | 15,20    | 62,00                      | 388                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                       | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                     | ТТК 11              |
|                   | Хлеб ржаной                                          | 20                 | 1,12                | 0,22  | 9,08     | 40,42                      | ТТК 12              |
| Итого за обед:    |                                                      | 900                | 18,96               | 19,95 | 110,57   | 844,51                     |                     |
| Всего за день 4   |                                                      |                    | 42,71               | 38,15 | 190,65   | 1456,10                    |                     |

| Прием пищи        | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                                  |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 1          |                                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 5            |                                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Зеленый горошек консервированный                 | 60                 | 3,40                | 2,50  | 7,70     | 66,90                                | 131                 |
|                   | Рыба, тушенная с овощами                         | 140                | 11,71               | 1,97  | 5,74     | 88,28                                | 299                 |
|                   | Пюре картофельное                                | 150                | 4,05                | 6,00  | 8,70     | 105,00                               | 377                 |
|                   | Чай черный с сахаром                             | 200                | 0,07                | 0,02  | 15,00    | 60,46                                | 376                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                   | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | ТТК 11              |
|                   | Хлеб ржаной                                      | 25                 | 1,40                | 0,28  | 11,35    | 50,52                                | ТТК 12              |
|                   |                                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за завтрак: |                                                  | 615                | 23,01               | 11,06 | 65,35    | 460,46                               |                     |
|                   |                                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Овощи по-сезону( помидор свежий/помидор соленый) | 60                 | 0,67                | 0,06  | 2,10     | 12,00                                | 70                  |
|                   | Щи из квашенной капусты с картофелем             | 200                | 1,35                | 4,29  | 6,96     | 71,8                                 | 92                  |
|                   | Рагу из птицы                                    | 175                | 12,56               | 11,72 | 15,20    | 216,52                               | 289                 |
|                   | Сок фруктовый                                    | 200                | 1,00                | 0,20  | 20,20    | 84,80                                | 389                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                   | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | ТТК 11              |
|                   | Хлеб ржаной                                      | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | ТТК 12              |
|                   | Пирог "Южный"                                    | 80                 | 5,44                | 5,46  | 39,38    | 148,41                               | 414                 |
|                   |                                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за обед:    |                                                  | 795                | 25,64               | 22,47 | 118,86   | 703,66                               |                     |
| всего за день 5   |                                                  |                    | 48,66               | 33,52 | 184,22   | 1164,11                              |                     |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи        | Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------------|--------------------|
|                   |                                                           |                    | Белки               | Жиры   | Углеводы |                                      |                    |
| неделя 2          |                                                           |                    |                     |        |          |                                      |                    |
| день 6            |                                                           |                    |                     |        |          |                                      |                    |
| Завтрак:          | Сыр порциями                                              | 15                 | 3,90                | 3,99   | 0,00     | 51,51                                | 15                 |
|                   | Каша "Дружба "молочная                                    | 210                | 5,33                | 6,76   | 28,27    | 195,24                               | 229                |
|                   | Кофейный напиток с молоком                                | 200                | 2,79                | 3,19   | 19,71    | 118,69                               | 379                |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 40                 | 2,38                | 0,29   | 16,86    | 89,30                                | ТТК 11             |
|                   | Фрукты свежие (яблоко кубанское)                          | 120                | 1,80                | 1,80   | 25,20    | 115,20                               | 338                |
| Итого за завтрак: |                                                           | 585                | 16,204              | 16,028 | 90,044   | 569,936                              |                    |
| Обед:             | Салат из свеклы отварной.                                 | 60                 | 0,85                | 3,62   | 4,98     | 55,89                                | 52                 |
|                   | Суп из овощей со сметаной                                 | 200                | 1,27                | 3,99   | 7,31     | 76,87                                | 99                 |
|                   | Жаркое по-домашнему                                       | 175                | 18,80               | 14,30  | 25,80    | 307,00                               | 328                |
|                   | Фруктовый чай ( с яблоком)                                | 200                | 0,60                | 0,40   | 10,40    | 61,80                                | ТТК 17             |
|                   | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 20                 | 1,69                | 2,25   | 13,95    | 82,89                                | ТТК 20             |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 60                 | 3,58                | 0,43   | 25,30    | 133,94                               | ТТК 11             |
|                   | Хлеб ржаной                                               | 20                 | 1,12                | 0,22   | 9,08     | 40,42                                | ТТК 12             |
| Итого за обед:    |                                                           | 735                | 27,91               | 25,22  | 96,82    | 758,81                               |                    |
| Всего за день 6   |                                                           |                    | 44,11               | 41,24  | 186,86   | 1328,75                              |                    |



Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|-------------------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |                                                 |                    | Белки               | Жиры          | Углеводы       |                                      |                     |
| неделя 2                 |                                                 |                    |                     |               |                |                                      |                     |
| день 7                   |                                                 |                    |                     |               |                |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из белокочанной капусты                   | 60                 | 0,78                | 1,90          | 3,87           | 36,24                                | 45                  |
|                          | Рагу из птицы                                   | 180                | 12,56               | 11,72         | 15,20          | 216,52                               | 289                 |
|                          | Кисель из сока плодового                        | 200                | 0,31                | 0,00          | 39,40          | 158,84                               | 358                 |
|                          | Хлеб ржаной                                     | 25                 | 1,40                | 0,28          | 11,35          | 50,52                                | ТТК 12              |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 40                 | 2,38                | 0,29          | 16,86          | 89,30                                | ТТК 11              |
|                          |                                                 |                    |                     |               |                |                                      |                     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                 | <b>505</b>         | <b>17,43</b>        | <b>14,19</b>  | <b>86,68</b>   | <b>551,42</b>                        |                     |
|                          |                                                 |                    |                     |               |                |                                      |                     |
| <b>Обед:</b>             |                                                 |                    |                     |               |                |                                      |                     |
|                          | Овощи по- сезону (огурец свежий/огурец соленый) | 60                 | 0,48                | 0,06          | 1,02           | 6,00                                 | 70                  |
|                          | Борщ с капустой и картофелем                    | 200                | 1,44                | 3,93          | 8,75           | 106,76                               | 82                  |
|                          | Рыба, тушенная с овощами                        | 120                | 11,71               | 1,97          | 5,74           | 88,28                                | 299                 |
|                          | Ризотто с овощами                               | 150                | 3,50                | 4,22          | 31,07          | 257,20                               | 630                 |
|                          | Компот из яблок                                 | 200                | 0,52                | 0,18          | 28,86          | 119,10                               | 342                 |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 60                 | 3,58                | 0,43          | 25,30          | 133,94                               | ТТК 11              |
|                          | Хлеб ржаной                                     | 20                 | 1,12                | 0,22          | 9,08           | 40,42                                | ТТК 12              |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                 | <b>810</b>         | <b>22,35</b>        | <b>11,016</b> | <b>109,816</b> | <b>751,7</b>                         |                     |
| <b>Всего за день 7</b>   |                                                 |                    | <b>39,78</b>        | <b>25,20</b>  | <b>196,50</b>  | <b>1303,12</b>                       |                     |



| Прием пищи        | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                            |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 2          |                                            |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 8            |                                            |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Зеленый горошек консервированный           | 60                 | 3,40                | 2,50  | 7,70     | 66,90                                | 131                 |
|                   | Гуляш из говядины                          | 100                | 20,00               | 19,50 | 3,30     | 258,00                               | 327                 |
|                   | Каша рисовая с морковью                    | 150                | 2,90                | 5,40  | 27,20    | 209,00                               | 178                 |
|                   | Напиток из плодов шиповника                | 200                | 0,30                | 0,00  | 15,20    | 62,00                                | 388                 |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | ТТК 11              |
|                   | Хлеб ржаной                                | 25                 | 1,40                | 0,28  | 11,35    | 50,52                                | ТТК 12              |
|                   |                                            |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за завтрак: |                                            | 575                | 30,38               | 27,97 | 81,61    | 735,72                               |                     |
|                   |                                            |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Салат из свеклы с огурцами солеными        | 60                 | 0,70                | 1,00  | 2,60     | 22,20                                | 55                  |
|                   | Суп-лапша домашняя                         | 200                | 2,05                | 4,43  | 9,30     | 92,60                                | 113                 |
|                   | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 90                 | 12,78               | 10,26 | 11,70    | 191,70                               | ТТК 454             |
|                   | Капуста тушеная                            | 150                | 3,75                | 6,90  | 16,05    | 141,00                               | 139                 |
|                   | Компот из смеси сухофруктов                | 200                | 0,66                | 0,09  | 32,01    | 131,49                               | 349                 |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | ТТК 11              |
|                   | Хлеб ржаной                                | 20                 | 1,12                | 0,22  | 9,08     | 40,42                                | ТТК 12              |
|                   | Фрукты свежие (яблоко кубанское)           | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                                | 338                 |
| Итого за обед:    |                                            | 880                | 23,95               | 23,70 | 109,85   | 764,20                               |                     |
| Всего за день 8   |                                            |                    | 54,33               | 51,66 | 191,46   | 1499,92                              |                     |

| Прием пищи        | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                                      |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 2          |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 9            |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Икра кабачковая                                      | 60                 | 1,01                | 0,05  | 12,27    | 53,57                                | ТТК 73              |
|                   | Зразы рыбные рубленые                                | 90                 | 9,42                | 14,94 | 13,99    | 178,00                               | 237                 |
|                   | Картофель отварной                                   | 150                | 2,93                | 5,06  | 17,39    | 126,80                               | 125                 |
|                   | Сок фруктовый                                        | 200                | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                                | 389                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                       | 25                 | 1,49                | 0,18  | 10,54    | 55,81                                | ТТК 11              |
|                   | Хлеб ржаной                                          | 25                 | 1,40                | 0,28  | 11,35    | 50,52                                | ТТК 12              |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за завтрак: |                                                      | 550                | 17,25               | 20,51 | 85,74    | 549,50                               |                     |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 60                 | 0,71                | 1,92  | 5,33     | 47,64                                | 49                  |
|                   | Суп картофельный с бобовыми                          | 200                | 4,40                | 4,21  | 12,00    | 118,60                               | 102                 |
|                   | Фрикадельки из кур                                   | 90                 | 10,34               | 15,75 | 5,60     | 214,00                               | 297                 |
|                   | Макароны отварные с овощами                          | 150                | 0,57                | 5,51  | 24,36    | 149,31                               | 205                 |
|                   | Фруктовый чай (с яблоком)                            | 200                | 0,60                | 0,40  | 10,40    | 61,80                                | ТТК 17              |
|                   | Хлеб пшеничный                                       | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | ТТК 11              |
|                   | Хлеб ржаной                                          | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | ТТК 12              |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за обед:    |                                                      | 780                | 21,24               | 28,53 | 92,71    | 761,48                               |                     |
| Всего за день 9   |                                                      |                    | 38,49               | 49,04 | 178,45   | 1310,98                              |                     |



| Прием пищи                         | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                                    |                                  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| неделя 2                           |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| день 10                            |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>                    | Салат из моркови с яблоком       | 60                 | 0,09                | 1,30         | 7,81          | 62,20                                | <b>61</b>           |
|                                    | Пудинг из творога запеченый      | 170                | 24,10               | 8,50         | 33,06         | 305,06                               | <b>285</b>          |
|                                    | Сгущенное молоко                 | 30                 | 4,50                | 7,50         | 23,76         | 63,54                                | <b>ТТК 101</b>      |
|                                    | Какао с молоком                  | 200                | 4,08                | 3,54         | 17,58         | 118,52                               | <b>382</b>          |
|                                    | Хлеб пшеничный                   | 20                 | 1,19                | 0,14         | 8,43          | 44,65                                | <b>ТТК 11</b>       |
|                                    | Фрукты свежие (яблоко кубанское) | 120                | 1,80                | 1,80         | 25,20         | 115,20                               | <b>338</b>          |
| <b>Итого за завтрак:</b>           |                                  | <b>600</b>         | <b>35,76</b>        | <b>22,78</b> | <b>115,84</b> | <b>709,17</b>                        |                     |
| <b>Обед:</b>                       | Салат из квашенной капусты       | 60                 | 1,03                | 3,01         | 5,10          | 51,62                                | <b>47</b>           |
|                                    | Суп картофельный с клецками      | 200                | 2,05                | 2,15         | 13,27         | 133,1                                | <b>108</b>          |
|                                    | Фишболы                          | 90                 | 7,93                | 6,58         | 9,41          | 128,58                               | <b>471</b>          |
|                                    | Каша рисовая с морковью          | 150                | 2,90                | 5,40         | 27,20         | 209,00                               | <b>178</b>          |
|                                    | Сок фруктовый                    | 200                | 1,00                | 0,20         | 20,20         | 84,80                                | <b>389</b>          |
|                                    | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                | <b>ТТК 11</b>       |
|                                    | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                | <b>ТТК 12</b>       |
| <b>Итого за обед:</b>              |                                  | <b>780</b>         | <b>19,53</b>        | <b>18,08</b> | <b>110,20</b> | <b>777,23</b>                        |                     |
| <b>Всего за день 10</b>            |                                  |                    | <b>55,30</b>        | <b>40,86</b> | <b>226,05</b> | <b>1486,40</b>                       |                     |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                  |                    | <b>48,17</b>        | <b>48,47</b> | <b>205,35</b> | <b>1473,38</b>                       |                     |

Литература:1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г

2.Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я, Тапешкина Н.В. Пермь 2021

3.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детей

4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки

5 Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд.2-е Агропроиздат 1987. Кн.1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.- 224с.;Кн.2:Справочные таблицы содержания аминокислот,жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов.-360с.

6.СанПин 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

7. МР 2.4.0179-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Исполнитель: технолог

Лаврихина Н.А.



Прошнуровано,  
пронумеровано и  
скреплено печатью

\_\_\_\_) листов

Директор  
ООО «Ваша Сервисная  
Компания»

Ю.С. Белова