



**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	6,04	10,6	9,9	162,0	№ 6 шк.сб.
	Каша пшеничная(манная) с маслом	200/10	5,74	15,12	32,76	308,0	ТТК 3
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,95</b>	<b>25,72</b>	<b>62,66</b>	<b>568,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7,1	5,4	28,9	183,0	№139 шк.сб.
	Бефстроганов из говядины с макаронами	40/40/150	23,23	16,04	54,48	429,56	№423 шк.сб., №516 шк.сб.
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>34,25</b>	<b>21,68</b>	<b>138,34</b>	<b>842,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201,0</b>	<b>1410,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	20/18	8,04	6,5	9,3	161,0	№3 шк.сб.
	Омлет натур.	105	10,6	16,0	21,2	320,0	№340 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	20	2,48	0,16	7,44	32,96	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,32</b>	<b>22,66</b>	<b>57,94</b>	<b>611,96</b>	
ОБЕД	Щи из св.капусты со сметаной	250/10	1,9	6,9	21,8	138,3	№124 шк.сб.
	Курица тушеная в соусе с овощами	50/150	19,1	17,6	66,3	430,3	№488 шк.сб.
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>24,92</b>	<b>24,74</b>	<b>143,06</b>	<b>798,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,24</b>	<b>47,4</b>	<b>201,0</b>	<b>1410,0</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
ЗАВТРАК	Филе куриное тушеное с морковью в соусе с макаронами	50/50/150	19,16	19,3	42,7	418,0	ТТК 101 №516 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,08</b>	<b>19,54</b>	<b>73,86</b>	<b>565,44</b>	
ОБЕД	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,1	6,9	20,5	153,0	№110 шк.сб.
	Шницель по- ижорски с рисом	50/150	17,1	20,72	51,7	462,12	ТТК 121 №511 шк.сб.
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>23,12</b>	<b>27,86</b>	<b>127,16</b>	<b>844,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201,02</b>	<b>1410,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущен.молоком	100/30	27,17	15,7	43,5	383,2	№326 сб.2003
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб пшеничный с микронут.	18	1,37	0,5	9,25	47,16	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28,74</b>	<b>16,2</b>	<b>72,75</b>	<b>528,36</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,4	7,0	26,9	140,5	№157 сб.2003
	Шницель школьный с карт.пюре	50/150	11,15	23,96	46,39	511,7	ТТК 5 №520 шк.сб.
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,47</b>	<b>31,2</b>	<b>128,25</b>	<b>881,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,21</b>	<b>47,4</b>	<b>201,0</b>	<b>1410,0</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с гречей	60/50/150	17,56	24,2	55,7	536,0	№461 шк.сб. №508 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,48</b>	<b>24,44</b>	<b>86,86</b>	<b>683,44</b>	
ОБЕД	Похлебка по- Суворовски	12,5/250	6,6	3,3	18,8	134,0	№89 нац.кух.2001
	Плов из курицы	50/150	14,2	19,42	40,38	363,22	№492 шк.сб.
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>24,72</b>	<b>22,96</b>	<b>114,14</b>	<b>726,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201,0</b>	<b>1410,0</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	20/18	8,04	6,5	9,3	161,0	№3 шк.сб.
	Каша геркулесовая (рисовая) с маслом	200/10	3,91	18,6	33,76	313,0	ТТК 3
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,15</b>	<b>25,1</b>	<b>63,06</b>	<b>572,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	4,5	26,0	150,0	№140 шк.сб.
	Гуляш из говядины с гречей	45/45/150	27,23	17,56	56,98	458,56	№437 шк.сб. №508 шк.сб.
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>34,05</b>	<b>22,3</b>	<b>137,94</b>	<b>838,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201,0</b>	<b>1410,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	115	13,8	24,0	26,4	366,0	№342 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,72</b>	<b>24,24</b>	<b>57,56</b>	<b>513,44</b>	
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	250/10	2,2	4,4	22,4	199,0	ТТК 143
	Шницель рыбный с картоф.пюре	50/150	22,36	18,52	66,08	468,12	№388 шк.сб. №520 шк.сб.
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,48</b>	<b>23,16</b>	<b>143,44</b>	<b>896,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201,0</b>	<b>1410,0</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
ЗАВТРАК	Сосиски отварные с макаронами	40/150	9,95	16,2	35,7	358,82	№413 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,87</b>	<b>16,44</b>	<b>66,86</b>	<b>506,26</b>	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,3	7,1	26,8	157,3	№132 шк.сб.
	Шницель куриный натуральный с рисом	50/150	26,11	23,63	52,38	517,0	№450 шк.сб. №511 шк.сб.
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>32,33</b>	<b>30,97</b>	<b>134,14</b>	<b>903,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,2</b>	<b>47,41</b>	<b>201,0</b>	<b>1410,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный со сгущен.молоком	100/30	13,78	14,1	51,7	429,0	№362 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,7</b>	<b>14,34</b>	<b>82,86</b>	<b>576,41</b>	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	6,9	25,5	163,0	№110 шк.сб.
	Жаркое по- ингушки	50/150	22,48	25,92	37,68	441,12	ТТК 76
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,5</b>	<b>33,07</b>	<b>118,14</b>	<b>833,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201,0</b>	<b>1410,0</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
	Филе куриное туш. в смет.соусе с рисом	50/50/150	16,7	20,8	40,3	418,0	№493 шк.сб. №511 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,62</b>	<b>21,04</b>	<b>71,46</b>	<b>565,44</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп рыбный с перловкой	12,5/250	2,6	2,8	24,5	133,0	№138 шк.сб.
	Биточки из говядины с макаронами	50/150	19,06	23,32	50,08	482,13	№451 шк.сб. №516 шк.сб.
	Компот из свежих ягод и фруктов	200	0,2	-	43,8	180,0	№631 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>25,58</b>	<b>26,36</b>	<b>129,54</b>	<b>844,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201,0</b>	<b>1410,01</b>	

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Итого за весь период	462,05	474,01	2010,02	14100,11
2	Среднее значение за период	46,2	47,4	201,0	1410,0

\* Примерное меню разработано в соответствии с:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Составитель Л.Е. Голунова, ПрофиКС, 2003.

- Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛи принт, 2008г.

Данные сборники являются нормативными документами и содержат единые требования к технологическим процессам, полуфабрикатам и готовой продукции с учетом спецификации детского питания и безопасности, а также расчета потерь, закладки сырья и выхода готовой продукции.

Технико-технологические карты(ТТК) разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»