

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: понедельник* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша вязкая молочная рисовая | | 200/5 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 174 | 2015 |
| Сыр (порциями) | | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 15 | 2011 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб | | 50 | 3,75 | 0,3 | 24,3 | 114 | ТТК№6 |  |
| Фрукты свежие | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***630*** | ***12,62*** | ***14,67*** | ***96,95*** | ***573,8*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | 2015 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | 1,8 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 88 | 2015 |
| Котлета, рубленная с белокочанный капустой | | 100 | 12,9 | 15,2 | 13,1 | 240,7 | 455 | 2004 |
| Соус томатный | | 40 | 0,46 | 1,68 | 3,2 | 29 | 366 | 2016 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 10,3 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 171/302 | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***950*** | ***33,03*** | ***34,83*** | ***150,5*** | ***1054,5*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи:*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: вторник* | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Котлета рубленная из птицы (филе) | | 100 | 17,8 | 9,0 | 16 | 218 | 322 | | 2016 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,0 | 36,6 | 366 | | 2016 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,1 | 203 | | 2015 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***570*** | ***28,66*** | ***16,81*** | ***103,2*** | ***681,6*** |  | |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 70 | | 2015 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,5 | 102 | | 2015 |
| Рагу из птицы (филе п/ф) | | 280 | 20,5 | 18,03 | 24,2 | 286 | 289 | | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,3 | 24,3 | 114 | ТТК № 6 | |  |
| Хлеб пеклеванный | | 50 | 3 | 0,5 | 24 | 112 | ТТК № 6 | |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***945*** | ***33,9*** | ***24,6*** | ***121,9*** | ***795,5*** |  | |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  | |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 | |
| ***Итого за приём пищи*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  | |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: среда* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Овощи по сезону  ( к***апуста квашеная***, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | 2015 |
| Плов из птицы | | 200 | 18,9 | 16,5 | 33 | 299 | 291 | 2015 |
| Чай с лимоном | | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***572*** | ***24,5*** | ***21,77*** | ***81,03*** | ***561,57*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону  (капуста квашеная, ***огурец соленый***, помидор соленый, свекла отварная) | | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70 | 2015 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | | 250 | 2,69 | 2,84 | 17 | 118,3 | 103 | 2015 |
| Фрикадельки из птицы (филе п/ф) | | 100 | 15,5 | 17,4 | 9,75 | 202 | 325 | 2016 |
| Капуста тушёная | | 180 | 3,67 | 6,62 | 14,2 | 138,6 | 139 | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,3 | 24,3 | 114 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 50 | 3 | 0,5 | 24 | 112 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***930*** | ***30,1*** | ***27,85*** | ***122,0*** | ***827,9*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи:*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: четверг* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Филе грудки куриные в панировке ПФ | | 100 | 11,3 | 9,8 | 11,3 | 178,4 | ТТК№8 |  |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 366 | 2016 |
| Бобовые отварные (горох) | | 180 | 15,6 | 7,83 | 40,7 | 291,4 | 198 | 2015 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,8 | 389 | 2017 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***580*** | ***32,3*** | ***19,98*** | ***100,6*** | ***706,72*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, ***свекла отварная)*** | | 100 | 1,43 | 6,08 | 8,36 | 93 | 34 | 2016 |
| Суп картофельный с крупой (рис) | | 250 | 2 | 2,71 | 12,1 | 85,8 | 101 | 2015 |
| Котлеты рыбные любительские | | 100 | 12,5 | 14,5 | 13,0 | 180 | 234 | 2015 |
| Картофельное пюре | | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***925*** | ***24,9*** | ***29,67*** | ***112,0*** | ***767,0*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |
|  | | | | | | | | |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: первая День: пятница* | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | | 100 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 22 | 70 | | 2015 |
| Фрикадельки из птицы | | 100 | 15,05 | 11,58 | 9,75 | 203 | 325д | | 2016 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4 | 36,6 | 366д | | 2015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 171/302 | | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 | |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***695*** | ***30,76*** | ***21,46*** | ***103,3*** | ***728,97*** |  | |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | | 2015 |
| Борщ из белокачанной  капусты с картофелем | | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,98 | 103,8 | 82 | | 82 |
| Тефтели с рисом | | 100 | 13,8 | 12,03 | 16,8 | 213 | 329 | | 2016 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,0 | 36,6 | 366 | | 2016 |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,1 | 309/203 | | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 | |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***960*** | ***30,37*** | ***32,42*** | ***133,0*** | ***868*** |  | |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  | |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 | |
| ***Итого за приём пищи*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  | |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: вторая День: понедельник* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша вязкая молочная из риса и пшена | | 200/5 | 5,67 | 10,42 | 40,5 | 279,55 | 175 | 2015 |
| Блинчики п/ф со сгущённым молоком | | 80/40 | 6,4 | 5,46 | 33,8 | 164,2 | ТТК №3 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***590*** | ***15,9*** | ***16,15*** | ***113,7*** | ***618,62*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | 2015 |
| Суп с макаронными изделиями | | 250 | 2,4 | 5,08 | 13,0 | 117 | 111 | 2015 |
| Птица, тушенная с овощами | | 250 | 22,2 | 17,23 | 21,5 | 330 | 319д | 2016 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***880*** | ***32,2*** | ***28,87*** | ***114,3*** | ***849,6*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: вторая День: вторник* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Тефтели с рисом | | 100 | 13,8 | 12,03 | 16,8 | 213 | 329д | 2016 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4 | 36,6 | 366д | 2016 |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,1 | 203 | 2015 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***570*** | ***24,7*** | ***19,84*** | ***101,0*** | ***676,6*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, ***огурец соленый***, помидор соленый, свекла отварная) | | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70 | 2015 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | 1,8 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 88 | 2015 |
| Котлеты рубленые из птицы (филе п/ф) | | 100 | 16,1 | 14,5 | 16,6 | 261 | 322д | 2016 |
| Рагу из овощей | | 180 | 3,19 | 19,78 | 17,2 | 255,6 | 143 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***925*** | ***27,8*** | ***39,95*** | ***97*** | ***858,7*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: вторая День: среда* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Птица, тушённая в соусе | | 120 | 12,1 | 11,44 | 4,78 | 176 | 318/366 | 2015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 10,3 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 171/302 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| Чай с лимоном | | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | | ***572*** | ***26,3*** | ***19,02*** | ***90,72*** | ***645,37*** |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 | 47 | 2015 |
| Суп с рыбными консервами | | 200 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 167 | 95 | 2016 |
| Кнели куриные (филе п/ф) | | 100 | 17,8 | 17,22 | 6,3 | 245 | 329 | 2016 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,0 | 36,6 | 366 | 2016 |
| Картофельное пюре | | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312 | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***910*** | ***39,2*** | ***39,18*** | ***129,1*** | ***1012*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| *Неделя: вторая День: четверг* | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Котлеты рыбные | | 100 | 8,68 | 7,33 | 12,46 | 150 | 234 | 2015 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4 | 36,6 | 366д | 2016 |
| Рис отварной | | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,6 | 304 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 |  |
| ***Итого за приём пищи:*** | | ***595*** | ***17,5*** | ***16,13*** | ***99,65*** | ***612,37*** |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону  (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый,*** свекла отварная) | | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 70 | 2015 |
| Борщ с капустой и картофелем | | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,8 | 82 | 2015 |
| Биточки рубленные | | 100 | 15,4 | 13,9 | 9,9 | 225 | 323 | 2015 |
| Соус томатный | | 50 | 0,58 | 2,1 | 4 | 36,6 | 366д | 2016 |
| Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным | | 180 | 15,6 | 7,83 | 40,7 | 291,4 | 199 | 2015 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | 20 | 92 | ТТК № 6 |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***975*** | ***42,8*** | ***30,57*** | ***123,8*** | ***862*** |  |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 |  |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| ***Итого за приём пищи*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | **151,9** |  |  |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая**  **ценность,**  **(ккал)** | **№**  **рецепруры** | **Сборник рецептур** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| *Неделя: вторая День: пятница* | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, ***свекла отварная)*** | | 100 | 1,43 | 6,08 | | 8,36 | 93 | 34 | | 2016 |
| Филе грудки куриные в панировке ПФ | | 100 | 11,3 | 9,8 | | 11,3 | 178,4 | ТТК№8 | |  |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | 6,62 | 5,42 | | 31,73 | 202,1 | 203 | | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | | 32,01 | 133 | 349 | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 55 | 3,75 | 0,25 | | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 | |  |
| ***Итого за приём пищи:*** | | ***635*** | ***23,76*** | ***21,64*** | | ***107,8*** | ***721,37*** |  | |  |
| ***Обед*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, ***свекла отварная)*** | | 100 | 1,43 | 6,08 | | 8,36 | 93 | 34 | | 2016 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | | 250 | 2 | 2,71 | | 12,1 | 85,8 | 101 | | 2015 |
| Плов из птицы | | 280 | 26,5 | 22,33 | | 46,83 | 493 | 291 | | 2015 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | | 32,01 | 133 | 349 | | 2015 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,2 | | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |  |
| Хлеб пеклеванный | | 40 | 2,2 | 0,4 | | 20 | 92 | ТТК № 6 | |  |
| ***Итого за приём пищи (обед):*** | | ***910*** | ***35,8*** | ***31,8*** | | ***118,8*** | ***978*** |  | |  |
| ***Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день*** | | | | | | | | | | | |
|  | Батон | | 50 | 3,95 | 0,5 | 19,5 | | 91,9 | ТТК№6 |  | |
| Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | | 60 | 376 | 2015 | |
| ***Итого за приём пищи*** | | **265** | **4,02** | **0,52** | **34,5** | | **151,9** |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности | | | | | | |
| дети с 12 лет и старше (**завтрак)** | | | | | | |
| День | | Вес | Б | Ж | У | Эц. |
| 1 | ***630*** | | ***12,62*** | ***14,67*** | ***96,95*** | ***573,8*** |
| 2 | ***570*** | | ***28,66*** | ***16,81*** | ***103,2*** | ***681,6*** |
| 3 | ***572*** | | ***24,5*** | ***21,77*** | ***81,03*** | ***561,57*** |
| 4 | ***580*** | | ***32,3*** | ***19,98*** | ***100,6*** | ***706,72*** |
| 5 | ***695*** | | ***30,76*** | ***21,46*** | ***103,3*** | ***728,97*** |
| 6 | ***590*** | | ***15,9*** | ***16,15*** | ***113,7*** | ***618,62*** |
| 7 | ***570*** | | ***24,7*** | ***19,84*** | ***101,0*** | ***676,6*** |
| 8 | ***572*** | | ***26,3*** | ***19,02*** | ***90,72*** | ***645,37*** |
| 9 | ***595*** | | ***17,5*** | ***16,13*** | ***99,65*** | ***612,37*** |
| 10 | ***635*** | | ***23,76*** | ***21,64*** | ***107,8*** | ***721,37*** |
| Итого за весь период | 6 009 | | 237,0 | 187,17 | 997,95 | 6 526,99 |
| Среднее значение за период | 600,9 | | 23,7 | 18,72 | 99,8 | 6 526 |
| В норме 20-25% от суточной | 550 | | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности | | | | | |
| дети с 12 лет и старше (**обед)** | | | | | |
| День | Вес | Б | Ж | У | Эц. |
| 1 | ***950*** | ***33,03*** | ***34,83*** | ***150,5*** | ***1054,5*** |
| 2 | ***945*** | ***33,9*** | ***24,6*** | ***121,9*** | ***795,5*** |
| 3 | ***930*** | ***30,1*** | ***27,85*** | ***122,0*** | ***827,9*** |
| 4 | ***925*** | ***24,9*** | ***29,67*** | ***112,0*** | ***767,0*** |
| 5 | ***960*** | ***30,37*** | ***32,42*** | ***133,0*** | ***868*** |
| 6 | ***880*** | ***32,2*** | ***28,87*** | ***114,3*** | ***849,6*** |
| 7 | ***925*** | ***27,8*** | ***39,95*** | ***97*** | ***858,7*** |
| 8 | ***910*** | ***39,2*** | ***39,18*** | ***129,1*** | ***1012*** |
| 9 | ***975*** | ***42,8*** | ***30,57*** | ***123,8*** | ***862*** |
| 10 | ***910*** | ***35,8*** | ***31,8*** | ***118,8*** | ***978*** |
| Итого за весь период | 9310 | 330,1 | 319,74 | 1 222,4 | 8 873,2 |
| Среднее значение за период | 931 | 33,01 | 319,74 | 122,24 | 887,32 |
| В норме 30-35% от суточной | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность за 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности  ***( Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день )*** | | | | |
|  | Дети от 12 и старше | | | |
|  | Б | Ж | У | Эц. |
| Итого за весь период | 40,2 | 5,2 | 345 | 1519 |
| Среднее значение за период | 4,02 | 0,52 | 34,5 | 151,9 |

|  |
| --- |
| Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  Сборник технических нормативов  / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с. |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с. |
| Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях  Сборник технических нормативов.  / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с./ |
| Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:  Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. |