

|  |
| --- |
| **Меню приготавливаемых блюд** |
| **Возрастная категория:** 12-18 лет |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 |
| День 1 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 20/5/30 | 7,08 | 10,43 | 16,27 | 189,00 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/10 | 6,00 | 10,85 | 42,95 | 294,00 | №174-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* |  | *13,15* | *21,30* | *74,22* | *543,00* |  |
| *Итого за день* |  | *13,15* | *21,30* | *74,22* | *543,00* |  |
| День 2 |
| Завтрак | Суп с макаронными изделиями с тушёнкой из говядины | 250/10 | 4,02 | 4,53 | 16,89 | 136,00 | №97-2015г. |
| Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая | 50 | 6,33 | 3,73 | 7,27 | 88,13 | ТТК №22 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
|  или пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *15,59* | *13,97* | *86,75* | *544,03* |   |
|  | *16,10* | *13,52* | *87,99* | *547,18* |  |
| *Итого за день* |  | *15,59* | *13,97* | *86,75* | *544,03* |  |
|  | *16,10* | *13,52* | *87,99* | *547,18* |  |
| День 3 |
| Завтрак | Филе цыплёнка тушёное | 30/30 | 9,36 | 5,04 | 1,98 | 90,72 | ТТК №48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Молочное" | 10 | 0,71 | 1,51 | 6,77 | 43,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *22,18* | *13,18* | *80,47* | *529,17* |   |
| *Итого за день* |  | *22,18* | *13,18* | *80,47* | *529,17* |  |
| День 4 |
| Завтрак | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,70 | 3,01 | 4,13 | 46,40 | №52-2015г. |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Плов "Школьный" из филе цыплят | 40/100 | 14,00 | 14,10 | 24,50 | 280,70 | ТТК №20 |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого на завтрак* |   | *19,17* | *22,45* | *76,65* | *592,05* |   |
| *Итого за день* |   | *19,17* | *22,45* | *76,65* | *592,05* |   |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Завтрак | Котлета из птицы припущенная | 55 | 11,00 | 9,90 | 5,89 | 156,36 | №372-2021г. |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | №203-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Пряник "Шоколадный" | 32 | 2,08 | 2,72 | 21,44 | 118,40 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *21,25* | *17,55* | *82,34* | *571,61* |   |
| *Итого за день* |  | *21,25* | *17,55* | *82,34* | *571,61* |  |
| День 6 |
| Завтрак | Суп картофельный с тушёнкой из говядины | 250/10 | 4,02 | 4,53 | 16,89 | 136,00 | №97-2015г. |
| Пельмени мясные отварные с маслом | 100/4 | 6,08 | 12,30 | 19,86 | 214,45 | №260-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *12,75* | *17,24* | *65,31* | *478,85* |   |
| *Итого за день* |  | *12,75* | *17,24* | *65,31* | *478,85* |  |

|  |
| --- |
| Неделя 2 |
| День 1 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 20/5/30 | 7,08 | 10,43 | 16,27 | 189,00 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/10 | 6,00 | 10,85 | 42,95 | 294,00 | №174-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* |   | *13,15* | *21,30* | *74,22* | *543,00* |   |
| *Итого за день* |  | *13,15* | *21,30* | *74,22* | *543,00* |  |
| День 2 |
| Завтрак | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Рагу из птицы (филе) | 150 | 15,75 | 14,25 | 11,93 | 239,25 | №376-2021г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *19,34* | *19,45* | *46,90* | *448,60* |  |
| *Итого за день* |  | *19,34* | *19,45* | *46,90* | *448,60* |  |
| День 3 |
| Завтрак | Филе цыплёнка отварное | 40 | 9,36 | 7,42 | 0,14 | 104,80 | №288-2015г. |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 15,05 | 26,45 | 168,45 | №203-2015г. |
| Напиток "Витаминка" | 180 | 0,45 | 0,00 | 20,52 | 83,79 | ТТК |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *17,05* | *22,73* | *56,14* | *402,64* |  |
| *Итого за день* |  | *17,05* | *22,73* | *56,14* | *402,64* |  |
| День 4 |
| Завтрак | Филе цыплёнка тушёное | 30/30 | 9,36 | 5,04 | 1,98 | 90,72 | ТТК №48 |
| Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | №304-2015г |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *16,44* | *11,88* | *86,12* | *517,56* |   |
| *Итого за день* |   | *16,44* | *11,88* | *86,12* | *517,56* |   |
| День 5 |
| Завтрак | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Котлета из птицы припущенная | 50 | 10,00 | 9,00 | 5,36 | 142,14 | №372-2021г. |
| Капуста тушёная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | №321-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *20,38* | *19,41* | *60,07* | *508,64* |  |
| *Итого за день* |  | *20,38* | *19,41* | *60,07* | *508,64* |  |
| День 6 |
| Завтрак | Суп картофельный с тушёнкой из говядины | 250/10 | 4,02 | 4,53 | 16,89 | 136,00 | №97-2015г. |
| Пельмени мясные отварные с маслом | 100/4 | 6,08 | 12,30 | 19,86 | 214,45 | №260-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *12,75* | *17,24* | *65,31* | *478,85* |   |
| *Итого за день* |  | *12,75* | *17,24* | *65,31* | *478,85* |  |
| Среднее значение за период |   | *16,93* | *18,14* | *71,21* | *513,17* |   |
|   | *16,98* | *18,10* | *71,31* | *513,43* |   |
| **Составлено на основании:** |
|    Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.; |
|     Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.; |
|     Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.; |
|     Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.; |
|     Технико-технологических карт на разработанные блюд. |