

Утверждено:

Генеральный директор

ООО «Магия вкуса»


М.Г. Сыскова

Согласовано:

Директор МАГУ СОШ



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 7ми до 11 ЛЕТ (осенне-зимний сезон)**

Тюмень 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит вложения - аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемых порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			18/5	1.48	6.17	9.13	73.00	№1-2014
батон	18.00	18.00					175.00	
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Каша молочная в ассортименте			200	2.64	5.06	25.29	180.00	№182-2011
крупа рисовая	25.00	25.00						
или крупа пшеничная	25.00	25.00						
или крупа овсяная	24.00	24.00						
или крупа пшениая	27.00	27.00						
или крупа ячневая	24.00	24.00						
вода	89.00	89.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98.00	98.00						
соль йодированная	0.29	0.29						
сахар песок	1.00	1.00						
масло сливочное 72.5 %	2.52	2.52						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			90/15	10.79	4.36	15.86	145.25	№219-2011
творог	83.83	83.00						
яйцо куриное	3.60	3.60						
крупа манная	5.00	5.00						
сахар песок	1.00	1.00						
Сухари панировочные	2.00	2.00						
сметана	3.60	3.60						
масса полуфабриката		98.20						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	15.00	15.00						

или

Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва			90/15	10.79	4.36	15.86	145.25	
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	5.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	205.00	205.00						
сахар песок	2.00	2.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			547	16.04	15.81	67.84	493.48	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Колбаска мясная			90	7.32	7.92	17.52	136.02	ТТК
фарш говяжий	43.60	40.00						
филе бедра	14.30	13.00						
свинина	17.85	17.00						
вода питьевая	13.00	13.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	8.83	8.10						
соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	2.70	2.70						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			90					ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ зам.	108.00	108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Какао с молоком			200	2.80	2.54	12.58	87.05	№ 693-2004
какао-порошок	2.50	2.50						
вода питьевая	110.00	110.00						
сахар песок	4.00	4.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						

Язычок слоеный с сахаром			50	1.56	4.00	9.02	95.63	ТТК
яйцо куриное	1.00	1.00						
сахар песок	2.00	2.00						
тесто слоеное промышленного производства	58.00	58.00						
масса п/ф		61.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
или								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.	60.00	60.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			510	16.09	16.53	68.46	478.90	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд "Пикантный"			30	6.06	5.03	13.40	118.90	ТТК
сыр Сулугуни	11.11	11.00						
батон молочный	18.00	18.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Борщ с птицей и сметаной			200	6.02	9.00	16.93	146.21	ТТК
курица-тушка	27.19	18.75						
<i>масса отварной птицы</i>		<i>15.00</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	21.28	16.00						
01.11.-31.12. -43%	22.88	16.00						
01.01-29.02 - 54%	24.64	16.00						
01.03 - 67%	26.72	16.00						
капуста белокочанная свежая	20.00	16.00						
свекла - до 01.01 - 20%	40.00	32.00						
с 01.01 - 25%	42.56	32.00						
морковь до 01.01.-25%	11.25	9.00						
с 01.01 - 33%	11.97	9.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.25	3.25						
лук репчатый	11.90	10.00						

лавровый лист	0.02	0.02						
масло растительное	4.00	4.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
сметана	5.00	5.00						
лимонная кислота	0.13	0.13						
соль йодированная	0.60	0.60						
сахар песок	1.00	1.00						
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	12.00	75.64	№ 685-2004
чай чёрный	1.00	1.00						
сахар песок	5.00	5.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода питьевая	160.00	160.00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			570	15.41	15.91	68.16	481.0	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на подгарировку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Чахохбили			90	9.10	9.78	6.98	119.68	№ 491-2004
филе куриное	67.10	61.00						
или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готового мяса		50.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
томаты свежие	21.00	20.00						
или томаты с/м	20.00	20.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.20	0.20						

масло растительное	3.00	3.00						
лимонная кислота	0.15	0.15						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	6.14	23.69	177.25	№ 243-2011
крупa гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированая	0.20	0.20						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0.74	0.28	24.67	114.68	ТТК
сухофрукты	18.20	18.20						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			520	15.43	16.47	67.30	470.11	
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Шницель рыбный			90	9.48	10.24	14.14	212.42	ТТК
минтай тушка с/м	81.12	52.00						
или филе минтая	81.64	52.00						
свинина	25.20	24.00						
вода питьевая	6.00	6.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	10.83	9.10						
сухарь панировочный	5.00	5.00						
соль йодированая	0.20	0.20						
яйцо куриное	2.70	2.70						
масса п/ф		108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			90					ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ (зам)	105.00	105.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Пюре картофельное			170	3.68	5.33	23.81	162.93	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						

01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.10	22.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	5.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	205.00	205.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			500	15.41	16.01	67.09	470.58	
Итого за 5 дней :				78.38	80.73	338.85	2394.07	
Средняя за 1 день :				15.68	16.15	67.77	478.81	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Кукуруза консервированная (бланшированная) на подгарировку			60	0.85	0.07	14.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	92.40	60.00						
Гуляш из свинины			90	10.53	10.16	10.66	153.23	433-2004
свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3.20	3.20						
мука пшеничная в/с	4.00	4.00						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
вода питьевая	60.00	60.00						
Рис отварной			150	2.76	5.78	19.89	210.93	№ 511-2004
крупа рисовая	52.50	52.50						
масло растительное	4.00	4.00						
вода питьевая	105.00	105.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
Напиток ягодный			200	0.01	0.00	9.98	39.98	ТТК
смородина с/м	25.00	25.00						

или клубника с/м	25.00	25.00						
или брусника с/м	25.00	25.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.34	0.25	13.89	66.30	
ИТОГО:			530	15.49	16.26	68.93	493.33	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Тефтель мясной			90	8.06	8.16	17.52	153.03	ТТК
фарш говяжий	37.74	37.00						
филе куриное	36.30	33.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
крупа рис круглый	9.60	9.60						
масса отварного риса		24.00						
вода питьевая	19.20	19.20						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная в/с	4.00	4.00						
масса п/ф		105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			90					
тефтель мясной п/ф пром.произ зам	105.00	105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Рагу из овощей			150	2.90	2.58	11.45	127.00	224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146.30	110.00						
01.11.-31.12. -30%	157.30	110.00						
01.01-29.02 - 35%	169.40	110.00						
01.03 - 40%	183.70	110.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
капуста белокочанная	65.00	52.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
томатная паста	2.00	2.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
чеснок	0.48	0.40						

или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	5.00	5.00						
Чай "Витаминный"			200	0.27	0.05	13.46	55.46	ТТК
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	4.00	4.00						
плоды шиповника	2.00	2.00						
Витушка с повидлом из слоеного теста			40	3.55	5.23	15.63	111.2	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	48.00	48.00						
повидло	8.00	8.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
яйцо куриное	1.00	1.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
масса п/ф		58.00						
или								
Витушка с повидлом из слоеного теста п/ф			40					
Витушка с повидлом из слоеного теста пром.произ замороз.	58.00	58.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Итого:			500	15.67	16.19	67.32	490.89	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на подгарнировку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			90	8.70	10.81	14.95	159.3	ТТК
грудка куриная на кости	121.08	110.07						
или бедро куриное	157.68	131.40						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5.00	5.00						
чеснок	0.60	0.50						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	2.00	2.00						

соль йодированая	0.20	0.20						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированая	0.30	0.30						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Кофейный напиток			200	1.70	2.84	20.14	139.00	№692-2004
кофейный напиток	2.00	2.00						
вода питьевая	135.00	135.00						
сахар песок	6.00	6.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			520	15.51	15.82	67.13	472.80	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом и сыром			18/5/10	5.92	7.42	11.69	117.84	№71-2004
батон	18.00	18.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
сыр	10.10	10.00						
Рассольник Ленинградский с птицей,сметаной и зеленью			200	7.41	8.22	15.25	148.89	ТТК
бедро куриное	5.50	5.00						
курица-тушка	19.94	13.75						
масса отварной птицы		11						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59.85	45.00						
01.11.-31.12. -30%	64.35	45.00						
01.01-29.02 - 35%	69.30	45.00						
01.03 - 40%	75.15	45.00						
крупа перловая	4.00	4.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	19.00	10.00						

масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
вода	188.00	188.00						
сметана 15%	6.00	6.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
ИТОГО:			593	15.40	16.22	69.97	474.31	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Плов с мясом			210	9.45	10.08	27.10	191.32	№443-2004
свинина мясная	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6.30	6.30						
крупа рисовая	61.00	61.00						
морковь до 01.01.-20%	32.50	26.00						
с 01.01 - 25%	34.58	26.00						
лук репчатый	24.99	21.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
вода питьевая	173.00	173.00						
куркума	0.01	0.01						
Палочка слоеная с сыром			50	4.12	5.57	11.95	101.02	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	50.00	50.00						
сыр	8.08	8.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0.50	0.50						
яйцо куриное	1.50	1.50						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
или								
Палочка слоеная с сыром пром. произ			50					

палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор	59.00	59.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Напиток из кураги			200	0.60	0.08	11.52	90.70	ТТК
курага	15.00	15.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			500	15.95	16.07	69.09	471.44	
Итого за 5 дней :				78.02	80.56	342.44	2402.77	
Средняя за 1 день :				15.60	16.11	68.49	480.55	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Каша молочная в ассортименте			200	6.36	7.23	22.82	170.36	№264-2013
крупа пшено	25.00	30.00						
крупа рисовая	25.00	25.00						
или крупа пшеничная	25.00	25.00						
или крупа овсяная	24.00	24.00						
или крупа ячневая	24.00	24.00						
вода	86.00	86.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	96.00	96.00						
сахар песок	2.00	2.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Пирог Царский			90	8.36	9.17	27.15	217.13	№ 85-2006
масло сливочное 72.5 %	12.50	12.50						
мука пшеничная в/с	34.07	34.07						
разрыхлитель	0.03	0.03						
яйцо куриное	12.40	12.40						
творог 9%	43.43	43.00						
сахар песок	2.00	2.00						
масса п/ф		104.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Чай с лимоном			200/3	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 377-2011)
чай заварка	0.50	1.00						

лимон	3.42	3.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			500	15.62	16.57	69.21	471.67	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Суп гороховый с птицей			200	7.10	8.60	16.70	152.25	№ 36-2011
курица-тушка	23.56	16.25						
масса отварной птицы		13.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73.15	55.00						
01.11.-31.12. -30%	78.65	55.00						
01.01-29.02 - 35%	84.70	55.00						
01.03. - 67%	91.85	55.00						
горох лущёный	20.00	20.00						
масло растительное	3.00	3.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода	165.00	165.00						
Улитка с корицей			50	6.97	7.46	17.09	155.24	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	54.00	54.00						
масло сливочное	2.00	2.00						
корица	0.03	0.03						
сахар песок	1.50	1.50						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
Масса полуфабриката		57.53						
масло растительное для смазки листа	1.20	1.20						
яйцо для смазки изделия	2.00	2.00						
сахарная пудра	1.00	1.00						
или								
Улитка пром.производства п/ф			50					
улитка пром.произ п/ф зам.	58.00	58.00						

масло растительное для смазки листа	1.20	1.20						
Напиток ягодный			200	0.01	0.00	9.98	39.98	ТТК
смородина с/м	25.00	25.00						
или клубника с/м	25.00	25.00						
или брусника с/м	25.00	25.00						
или яблочно-ягодная смесь	25.00	25.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:			590	15.44	16.54	67.42	473.77	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Биточек мясной			90	7.97	10.39	13.87	154.3	ТТК
фарш говяжий	16.31	15.10						
филе куриное	27.25	25.00						
филе бедра	33.00	30.00						
вода питьевая	13.00	13.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	8.72	8.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	2.70	2.70						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		108.00						.
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Биточек мясной пром. производства зам.			90					
Биточек мясной пром. производства зам.	108.00	108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	2.80	17.08	116.90	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.45	0.45						

вода питьевая	330.00	330.00						
масло растительное	3.50	3.50						
Компот из яблок и лимона			200	0.50	0.00	15.36	85.28	ТТК
яблоки свежие	28.25	25.00						
сахар песок	6.00	6.00						
лимон	5.70	5.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Йогурт			125	2.20	2.80	10.00	78.00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.97	0.25	13.28	56.74	
ИТОГО:			590	16.16	16.24	69.59	491.22	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
								Номер рецептуры
Кукуруза консервированная (бланшированная)			60	0.85	0.07	14.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	92.40	60.00						
Курица в соусе с томатом			90	11.15	9.56	10.98	120.04	№ 410-2013
филе куриное	67.10	61.00						
или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готовой птицы		50.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
томатная паста	4.00	4.00						
сметана	3.00	3.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
чеснок	0.48	0.40						
сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	3.00	3.00						
сахар песок	0.20	0.20						
Рис отварной			150	2.76	5.94	19.89	221.49	№ 511-2004
крупа рисовая	52.50	52.50						
масло растительное	4.20	4.20						

вода питьевая	105.00	105.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
или								
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	23.69	167.05	№ 243-2011
крупa гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло растительное	3.20	3.20						
соль йодированная	0.40	0.40						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.34	0.25	13.89	66.30	
ИТОГО:			530	16.11	15.82	69.25	470.70	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Тефтель рыбный			90	8.79	10.40	10.81	169.62	ТТК
минтай тушка с/м	81.59	52.30						
или филе минтая	82.11	52.30						
филе бедра птицы	20.71	19.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
крупa рисовая	6.00	6.00						
масса отварного риса:		15.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
масло растительное	1.80	1.80						
лук репчатый пассерованный		6.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная	5.00	4.00						
масса п/ф		106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			90					
тефтель рыбный п/ф пром.производства зам.	106.00	106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	21.01	143.76	№ 520-2004

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.10	22.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай ягодный с сахаром			200	0.90	0.30	5.36	48.00	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			500	15.42	15.84	65.10	491.08	
Итого за 5 дней :				78.75	81.01	340.57	2398.44	
Средняя за 1 день :				15.75	16.20	68.11	479.69	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Болоньезе			90	7.40	9.23	8.60	129.69	ТТК
фарш говяжий	48.60	45.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
морковь 20 %	20.00	16.00						
морковь 25%	21.28	16.00						
кабачки свежие	18.62	14.00						
или кабачки с/м	14.00	14.00						
масло растительное	6.40	6.40						
томатная паста	5.00	5.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
сахар песок	0.23	0.23						
орегано сушеный	0.01	0.01						
базилик сушеный	0.01	0.01						
чеснок	0.60	0.50						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004

макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0.68	0.28	21.64	104.68	ТТК
сухофрукты	16.00	16.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Десерт творожный			100	3.40	4.25	10.67	98.50	
ИТОГО:			560	15.89	15.83	70.25	493.07	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с повидлом			18/15	1.44	0.60	18.20	90.27	
повидло	15.00	15.00						
батон молочный	18.00	18.00						
Жаркое по-домашнему			180	12.36	14.68	19.68	217.34	
свинина с/м	61.74	58.80						
или филе куриное	57.75	52.50						
масса тушеного мяса/птицы		42						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159.60	120.00						
01.11.-31.12. -30%	171.60	120.00						
01.01-29.02 - 35%	184.80	120.00						
01.03 - 40%	200.40	120.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
морковь 25%	15.96	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	4.02	4.02						
зелень свежая	0.81	0.60						
чеснок	0.60	0.50						
вода	40.00	40.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	1.00	1.00						

вода питьевая		210.00	210.00						
сахар песок		4.50	4.50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:				553	15.47	15.96	70.21	471.49	
18 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры	
Плов с птицей				200	9.36	12.14	19.24	209.41	
филе куриное	53.68	48.80							
масса тушеной птицы		40							
крупа рис пропаренный	55.00	55.00							
вода питьевая	150.00	150.00							
соль йодированая	0.50	0.50							
морковь 20 %	25.00	20.00							
морковь 25%	26.60	20.00							
куркума	0.01	0.01							
лук репчатый	14.28	12.00							
масло растительное	4.98	4.98							
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			60	4.37	3.86	12.13	102.90	ТТК	
тесто слоеное промышленного производства зам.		60.00	60.00						
вареная сгущенка		10.50	10.00						
мука пшеничная в/с на подпыл		1.00	1.00						
яйцо куриное		1.00	1.00						
масло растительное для смазки листа		1.00	1.00						
масса п/ф			72.00						
или									
Рулетик слоеный с повидлом			60	4.00	3.25	12.63	103.96	ТТК	
тесто слоеное промышленного производства зам.		60.00	60.00						
повидло		10.00	10.00						
мука пшеничная в/с на подпыл		1.00	1.00						
яйцо куриное		1.00	1.00						
масло растительное для смазки листа		1.00	1.00						
масса п/ф			72.00						
Чай "Витаминный"				200	0.27	0.05	13.46	55.46	
чай чёрный		1.00	1.00						

вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	4.00	4.00						
плоды шиповника	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2.23	0.43	23.15	110.50	
ИТОГО:			510	15.86	15.87	68.48	478.27	
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Голубец ленивый в томатном соусе			90/30	10.40	10.97	18.68	221.80	ТТК
фарш говяжий	45.78	42.00						
филе бедра птицы	9.90	9.00						
свинина	14.18	13.50						
капуста б/к	23.75	19.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
масло растительное	2.30	2.30						
масса припущенного лука		5.50						
соль йодированая	0.20	0.20						
крупа рисовая	4.00	4.00						
масса отварного риса:		10.00						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		104.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Сооус томатный		30						
томатная паста	4.00	4.00						
мука пшеничная	2.00	2.00						
соль йодированая	0.10	0.10						
масло растительное	2.00	2.00						
вода питьевая	40.00	40.00						
сахар песок	0.50	0.50						
или								
Голубец ленивый п/ф (зам) пром.произ в томатном соусе			90/30					
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	21.01	143.76	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.10	22.00						
соль йодированая	0.20	0.20						

масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0.27	0.09	15.21	63.14	
смесь ягод	30.00	30.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.50	0.45	12.15	58.35	
ИТОГО:			500	15.42	16.21	67.05	487.05	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на поджаривание)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривание	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Гуляш "По-венгерски"			90	9.01	9.98	9.28	155.80	
свинина с/м	73.50	70.00						
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>50</i>						
томатная паста	3.20	3.20						
лук репчатый	14.28	12.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
морковь 25%	15.96	12.00						
перец болгарский	10.40	8.00						
или перец грунтовый	10.00	8.00						
или перец с/м	8.00	8.00						
или соленые огурцы	17.10	9.00						
масло растительное	3.20	3.20						
соль йодированная	0.30	0.30						
мука пшеничная	4.00	4.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или зелень сухая	0.04	0.04						
Гречка рассыпчатая отварная			150	4.00	5.28	23.69	167.05	№ 243-2011
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						

соль йодированная	0.30	0.30						
Компот из яблок и лимона			200	0.15	0.11	17.55	72.25	
яблоки свежие 60%	28.25	25.00						
сахар песок	6.00	6.00						
лимон	5.70	5.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	68.08	
ИТОГО:			540	15.44	15.81	70.04	470.08	
Итого за 5 дней :				78.08	79.68	346.03	2399.96	
Средняя за 1 день :				15.62	15.94	69.21	479.99	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПиН 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"								

Потребность в пищевых веществах , энергии (суточная)

Показатели	Потребность в п
	с 7 до 11 лет
белки (г/сут)	77
жиры (г/сут)	79
углеводы (г/сут)	335
Энергетическая ценность (ккал/сут)	2350

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания общеобразовательных учреждений, учреждениях начального и среднего профессионального образования порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

ищевых веществах
с 12 до 18 лет
90
92
383
2720

ния обучающихся в
 я", Приложение 9" № 1Масса

Сетка к примерному 20-ти дневному меню горяч

	выход	2 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	18/5	Колбаска мясная	90
Каша молочная в ассортименте	200	Макаронные изделия отварные	150
Запеканка творожная со сгущенным молоком	90/15	Какао с молоком	200
или		Язычок слоеный с сахаром	50
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	90/15	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
Чай с сахаром	200		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20		

11 день	выход	12 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Каша молочная в ассортименте	200	Суп гороховый с птицей	200
Пирог Царский	90	Улитка с корицей	50
Чай с лимоном	200/3	Напиток ягодный	200
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120

их завтраков.

Возрастная категория с 7-11 лет.

3 день	выход	4 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Горячий бутерброд "Пикантный"	30	Овощи натуральные (на подгарнировку)	60
Борщ с птицей и сметаной	200	или	
Чай с молоком и сахаром	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	60
		Чахохбили	90
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Гречка рассыпчатая	150
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Напиток из смеси сухофруктов	200
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20

13 день	выход	14 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Биточек мясной	90	Кукуруза консервированная (бланшированная)	60
Макаронные изделия отварные	150	Курица в соусе с томатом	90
Компот из яблок и лимона	200	Рис отварной	150
Йогурт	125	или	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Гречка рассыпчатая	150
		Чай с сахаром	200
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30

5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Шницель рыбный	90	Кукуруза консервированная (бланшированная) на поджаривку	60	Тефтель мясной	90
или		Гуляш из свинины	90	или	
Шницель рыбный п/ф пром.производства	90	Рис отварной	150	Тефтель мясной п/ф пром.произ	90
Пюре картофельное	170	Напиток ягодный	200	Рагу из овощей	150
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Чай "Витаминный"	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40			Витушка с повидлом из слоеного теста	40
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20

15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Тефтель рыбный	90	Болоньезе		Бутерброд с повидлом	18/15
или		Макаронные изделия отварные		Жаркое по-домашнему	180
Тефтель рыбный п/ф пром.производства	90	Напиток из смеси сухофруктов		Чай с сахаром	200
Пюре картофельное	150	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
Чай ягодный с сахаром	200	Десерт творожный		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,	120
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40				

8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Овощи натуральные (на подгарнировку)	60	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10	Плов с мясом	210
или		Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	200	Палочка слоеная с сыром	50
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	60	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Напиток из кураги	200
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	90	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
Макаронные изделия отварные	150	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40		
Кофейный напиток	200				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20				

18 день	выход	19 день		20 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Плов с птицей	200			Овощи натуральные (на подгарнировку)	60
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой	60	Голубец ленивый в томатном соусе	90/30	или	
или		или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	60
Рулетик слоеный с повидлом	60	Голубец ленивый п/ф (зам) пром. произ в томатном соусе	90/30	Гуляш "По-венгерски"	90
Чай "Витаминный"	200	Пюре картофельное	150	Гречка рассыпчатая отварная	150
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	Компот из яблок и лимона	200
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

			30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

Рекомендуемая масса порций блюд (в грам

Название блюд
Каша, овощное, яичное, или творожное, или мясное блюдо
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)
Закуска (холодное блюдо), салат
Первое блюдо
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)
Гарнир
Фрукты

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические
общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего г
детей в зависимости от возраста (в граммах)

лмах) для детей двух возрастных групп

Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
150-200	200-250
180-200	180-200
60-100	100-150
200-250	250-300
90-120	100-120
150-200	180-230
100	100

требования к организации питания обучающихся в
профессионального образования", Приложение 1"Масса порций для