

**Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-10 лет) общеобразовательного учреждения**

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

1 день

Завтрак

Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая молочная	200	311	2004	7,43	12,57	57,59	373,32
Сыр порционно	15	к/к	АКП	3,48	4,43	0	54,6
Хлеб пшеничный	20	к/к	АКП	3,04	0,32	19,69	40
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	431	2008	0,2	0	14	56
Фрукты свежие: яблоко	100	к/к	АКП	1,5	0,5	21	47
Итого за прием пищи:				15,65	17,82	112,28	570,92

Обед

Салат из белокочанной капусты	60	20	2004	1,41	5,08	9,02	52,44
Рассольник ленинградский	200	76	2012	2,00	5,11	16,93	121,75
Пюре картофельное	200	335	2008	4,08	6,40	27,26	183,00
Тефтели мясные	120	461	2004	17,74	19,69	23,42	342,00
Компот из смеси сухофруктов	200	402	2008	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Итого за прием пищи:				27,91	36,76	117,23	871,63
Всего за день:				43,56	54,58	229,51	1442,55

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

2 день

Завтрак

Салат из свеклы с растительным маслом	60	43	2004	1,43	6,09	8,36	56,34
Макаронные изделия отварные	200/5/15	516	2004	10,7	11,27	45,96	311,88
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	431	2008	0,2	0	14	56
Масло сливочное	10	13	2008	0	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	20	к/к	АКП	3,04	0,32	19,69	40
Итого за прием пищи:				15,37	25,88	88,11	539,22

Обед

Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	60	20	2008	0,86	5,11	2,61	35,88
--	----	----	------	------	------	------	-------

Щи из свежей капусты	200	67	2012	1,4	3,91	6,79	67,80
Гуляш мясной	100	90	2012	23,8	19,52	5,74	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	323	2004	9,94	7,48	47,78	307,26
Компот из смеси сухофруктов	200	402	2008	0,04	0	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Итого за прием пищи:				38,68	36,5	103,52	786,38
Всего за день:				54,05	62,38	191,63	1325,60

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

3 день

Завтрак

Каша гречневая рассыпчатая	200	323	2004	9,94	7,48	47,78	307,26
Гуляш мясной	100	90	2012	19,72	17,89	4,76	168,2
Масло сливочное	10	13	2008	0	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	20	к/к	АКП	3,04	0,32	19,69	40
Чай с сахаром	200/15	685	2004	0,2	0	14	56
Итого за прием пищи:				32,9	33,89	86,33	646,46

Обед

Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	43	2004	1,08	0,18	8,62	40,40
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	76	2008	1,45	3,93	100,20	82,00
Макаронные изделия отварные	200	516	2004	7,36	6,02	35,26	224,60
Котлета из мяса свинины	80	83	2008	15,55	11,55	15,70	228,75
Компот из смеси сухофруктов	200	402	2008	0,04	0	15,84	94,20
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	АКП	2,64	0,48	24,76	78,24
Итого за прием пищи:	875			28,12	22,16	200,38	748,19
Всего за день:				61,02	56,05	286,71	1394,65

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

4 день

Завтрак

Каша "Дружба"	200/5	190	2008	10,44	11,11	41,3	307,00
---------------	-------	-----	------	-------	-------	------	--------

Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	431	2008	0,2	0	14	56,00
Сыр порционный	15	к/к	АКП	3,48	4,43	0	54,60
Хлеб пшеничный	20	к/к	АКП	3,04	0,32	19,69	40,00
Фрукты свежие: банан	100	к/к	АКП	1,5	0,5	21	96,00
Итого за прием пищи:				18,66	16,36	95,99	553,60
Обед							
Салат из свеклы на растительном масле	60	43	2004	1,43	6,09	8,36	56,34
Суп картофельный с бобовыми	200	139	2004	4,39	4,22	13,06	107,80
Плов из птицы	160	к/к	АКП	20,30	17,00	35,69	377,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Компот из смеси сухофруктов	200	402	2008	0,04	0,00	24,76	94,20
Итого за прием пищи:				28,8	27,79	97,71	713,58
Всего за день:				47,46	44,15	193,70	1267,18

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Тефтели из мяса с рисом	120	317	2016	17,7	19,69	23,42	342
Капуста тушеная	150	346	2008	2,78	6,48	34,52	213,53
Компот из смеси сухофруктов	200	402	2008	0,04	0	24,76	94,2
Печенье традиционное	22	к/к	АКП	0,84	2,07	7,5	52,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Итого за прием пищи:				24	28,72	106,04	780,77
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	60	20	2008	0,86	5,11	2,61	35,88
Суп овощной	200	95	2008	1,68	5,98	9,35	124,38
Пюре картофельное	200	335	2008	4,08	6,4	27,26	183,00
Рыба, тушеная в томатном соусе	120	246	2008	18,3	10,21	8,49	265,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	431	2008	0,2	0	14	56,00
Итого за прием пищи:				27,76	28,18	77,55	742,50
Всего за день:				51,76	56,9	183,59	1523,27

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

6 день

Завтрак

Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	60	20	2008	0,86	5,11	2,61	35,88
Пюре картофельное	200	335	2008	4,08	6,4	27,26	183
Рыба припущенная	80	246	2012	10,64	3,76	7,67	195
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	431	2008	0,2	0	14	56
Масло сливочное	10	13	2008	0	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	20	к/к	АКП	3,04	0,32	19,69	40
Итого за прием пищи:				18,82	23,79	71,33	584,88

Обед

Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	43	2004	1,08	0,18	8,62	40,40
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	152	2016	2,69	2,84	17,14	104,75
Гуляш мясной	100	90	2012	23,8	19,52	5,74	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	323	2004	9,94	7,48	47,78	307,26
Кисель фруктовый	200	411	2008	0,2	0	32,60	132,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Итого за прием пищи:				40,35	30,5	127,72	865,65
Всего за день:				59,17	54,29	199,05	1450,53

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

7 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная	200	311	2004	7,43	12,57	57,59	206,2
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	431	2008	0,2	0	14	56
Масло сливочное	10	13	2008	0	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	20	к/к	АКП	3,04	0,32	19,69	40
Яблоко свежее	200	к/к	АКП	1,5	0,5	21	104
Итого за прием пищи:				12,17	21,59	112,38	481,2

Обед

Салат овощной с растительным маслом	60	18	2012	0,98	6,15	3,73	74,20
-------------------------------------	----	----	------	------	------	------	-------

Суп картофельный	200	81	2012	1,87	2,26	13,31	81,00
Жаркое по-домашнему	240	258	2008	27,53	7,47	21,95	375,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Компот из смеси сухофруктов	200	402	2008	0,04	0	24,76	94,20
Итого за прием пищи:				33,06	16,36	79,59	702,64
Всего за день:				45,23	37,95	191,97	1183,84

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

8 день

Завтрак

Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	60	20	2008	0,86	5,11	2,61	35,88
Рагу из овощей	230	350	2008	2,29	11	14,44	241,3
Компот из смеси сухофруктов	200	402	2008	0,04	0	24,76	94,2
Масло сливочное	10	13	2008	0	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	20	к/к	АКП	3,04	0,32	19,69	40
Итого за прием пищи:				6,23	24,63	61,6	486,38

Обед

Салат из белокочанной капусты	60	20	2004	1,41	5,08	9,02	52,44
Рассольник ленинградский	200	76	2012	1,6	4,09	13,54	97,40
Пюре картофельное	200	335	2008	4,08	6,4	27,26	183,00
Тефтели мясные	120	461	2004	17,74	19,69	23,42	342,00
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	431	2008	0,2	0	14	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Итого за прием пищи:				27,67	35,74	103,08	809,08
Всего за день:				33,9	60,37	164,68	1295,46

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

9 день

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	224	2008	30,93	22,89	36	310,66
---	-----	-----	------	-------	-------	----	--------

Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	431	2008	0,2	0	14	56
Банан свежий	100	к/к	АКП	1,5	0,5	21	96
Хлеб пшеничный	20	к/к	АКП	3,04	0,32	19,69	40
Итого за прием пищи:				35,67	23,71	90,69	502,66
Обед							
Винегрет овощной	60	17	2004	0,82	3,71	5,06	56,88
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/12,5	83	2012	5,83	4,56	13,59	118,80
Рис отварной	200/10	325	2008	4,68	6,42	47,57	211,11
Рыба, тушеная в томатном соусе	100/50	246	2008	22,7	3,66	1,88	195,00
Компот из смеси сухофруктов	200	402	2008	0,04	0	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Итого за прием пищи:				36,71	18,83	108,70	754,23
Всего за день:				72,38	42,54	199,39	1256,89

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле	60	20	2008	0,86	5,11	2,61	35,88
Котлета из мяса свинины	50	73	2008	7,78	5,78	7,85	183,0
Рис отварной	180	325	2008	4,68	6,42	47,57	211,1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	431	2008	0,2	0	14	56,0
Масло сливочное	10	13	2008	0	8,2	0,1	75,0
Хлеб пшеничный	20	к/к	АКП	3,04	0,32	19,69	40,0
Итого за прием пищи:				16,56	25,83	91,82	600,99
Обед							
Салат из свежей моркови на растительном масле	60	43	2004	1,08	0,18	8,62	40,40
Суп картофельный с бобовыми	200	139	2004	4,39	4,22	13,06	107,80
Макаронные изделия отварные	200/10	516	2004	7,36	6,02	35,26	224,60
Кура, тушеная в соусе	100/50	302	2012	22,4	18,23	7,03	281,25
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	АКП	2,64	0,48	15,84	78,24
Компот из смеси сухофруктов	200	402	2008	0,04	0	24,76	94,20
Итого за прием пищи:				37,91	29,13	104,57	826,49
Всего за день:				54,47	54,96	196,39	1427,48

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016 ТТК

*АКП - акт контрольной проработки

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Директор учреждения

Могучева А.А. Могучева



Генеральный директор
ООО "Комбинат питания №1"

Р.А. Гельнов

