

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |                                  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| <b>неделя 1</b>          |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>день 1</b>            |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Зеленый горошек консервированный | 60                 | 3,40                | 2,50         | 7,70          | 66,90                                | <b>131</b>          |
|                          | Омлет натуральный                | 160                | 14,86               | 20,48        | 2,81          | 308,96                               | <b>210</b>          |
|                          | Сыр порциями                     | 15                 | 3,90                | 3,99         | 0,00          | 51,51                                | <b>15</b>           |
|                          | Какао с молоком                  | 200                | 4,08                | 3,54         | 17,58         | 118,52                               | <b>382</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 25                 | 1,49                | 0,18         | 10,54         | 55,81                                | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Хлеб ржаной                      | 25                 | 1,40                | 0,28         | 11,35         | 50,52                                | <b>ТТК 12</b>       |
|                          | Фрукты свежие (яблоко кубанское) | 120                | 0,50                | 0,50         | 12,25         | 55,50                                | <b>338</b>          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                  | <b>605</b>         | <b>29,63</b>        | <b>31,47</b> | <b>62,23</b>  | <b>707,72</b>                        |                     |
| <b>Обед:</b>             |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          | Икра кабачковая                  | 60                 | 1,01                | 0,05         | 12,57         | 53,57                                | <b>ТТК 73</b>       |
|                          | Борщ с картофелем                | 200                | 2,00                | 6,50         | 13,44         | 120,26                               | <b>83</b>           |
|                          | Вок "Курица с рисом и овощами"   | 180                | 10,08               | 18,54        | 33,66         | 258,00                               | <b>577</b>          |
|                          | Сок фруктовый                    | 200                | 1,00                | 0,20         | 20,20         | 84,80                                | <b>389</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                | <b>ТТК 12</b>       |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                  | <b>720</b>         | <b>18,71</b>        | <b>26,03</b> | <b>114,89</b> | <b>686,76</b>                        |                     |
| <b>Всего за день 1</b>   |                                  |                    | <b>48,34</b>        | <b>57,50</b> | <b>177,12</b> | <b>1394,48</b>                       |                     |

**Возрастная категория 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 1</b>          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 2</b>            |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Пудинг из творога запеченый                    | 160                | 24,10               | 8,50         | 33,06         | 305,06                                   | <b>285</b>         |
|                          | Сгущенное молоко                               | 30                 | 4,50                | 7,50         | 23,76         | 63,54                                    | <b>ТТК 101</b>     |
|                          | Кофейный напиток с молоком                     | 200                | 2,79                | 3,19         | 19,71         | 118,69                                   | <b>379</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                    | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)             | 180                | 5,40                | 5,76         | 7,39          | 102,96                                   | <b>386</b>         |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>610</b>         | <b>39,17</b>        | <b>25,24</b> | <b>100,78</b> | <b>679,55</b>                            |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>             |  |                    |                     |              |               |  |                    |
|                          | Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый) | 60                 | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 6,00                                     | <b>70</b>          |
|                          | Суп с крупой и томатом                         | 200                | 1,10                | 4,79         | 4,88          | 67,03                                    | <b>116</b>         |
|                          | Шницель натуральный рубленый                   | 90                 | 15,55               | 18,67        | 8,06          | 191,86                                   | <b>267</b>         |
|                          | Каша вязкая пшенная                            | 150                | 4,94                | 7,89         | 32,18         | 219,00                                   | <b>303</b>         |
|                          | Фрукты свежие (яблоко кубанское)               | 120                | 1,80                | 1,80         | 25,20         | 115,20                                   | <b>338</b>         |
|                          | Чай черный с сахаром                           | 200                | 0,07                | 0,02         | 15,00         | 60,46                                    | <b>376</b>         |
|                          | Сыр порциями                                   | 30                 | 7,8                 | 7,98         | 0             | 103,02                                   | <b>15</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                    | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Хлеб ржаной                                    | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                    | <b>ТТК 12</b>      |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>930</b>         | <b>36,36</b>        | <b>41,95</b> | <b>121,36</b> | <b>932,70</b>                            |                    |
| <b>Всего за день 2</b>   |  |                    | <b>75,54</b>        | <b>67,18</b> | <b>222,15</b> | <b>1612,24</b>                           |                    |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
|                          |   |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |   |                     |
| <b>неделя 1</b>          |   |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>день 3</b>            |   |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из свеклы с огурцами солеными                       | 60                 | 0,70                | 1,00         | 2,60          | 22,20                                     | <b>55</b>           |
|                          | Митболы из говядины                                       | 90                 | 15,55               | 18,67        | 8,06          | 191,86                                    | <b>542</b>          |
|                          | Макаронные изделия отварные с овощами                     | 170                | 0,65                | 5,19         | 26,62         | 172,50                                    | <b>205</b>          |
|                          | Чай с лимоном   | 200                | 0,13                | 0,02         | 15,20         | 61,50                                     | <b>377</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный  | 25                 | 1,49                | 0,18         | 10,54         | 55,81                                     | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Хлеб ржаной   | 25                 | 1,40                | 0,28         | 11,35         | 50,52                                     | <b>ТТК 12</b>       |
|                          | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 20                 | 1,69                | 2,25         | 13,95         | 82,89                                     | <b>ТТК 20</b>       |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>590</b>         | <b>21,61</b>        | <b>27,59</b> | <b>88,32</b>  | <b>637,28</b>                             |                     |
|                          |   |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Обед:</b>             |   |                    |                     |              |               |   |                     |
|                          | Салат из квашенной капусты                                | 60                 | 1,03                | 3,01         | 5,10          | 51,62                                     | <b>47</b>           |
|                          | Суп картофельный с бобовыми                               | 200                | 4,40                | 4,21         | 12,00         | 118,60                                    | <b>102</b>          |
|                          | Гуляш из говядины   | 100                | 20,00               | 19,50        | 3,30          | 258,00                                    | <b>327</b>          |
|                          | Каша вязкая (гречневая)                                   | 150                | 8,85                | 5,15         | 39,80         | 243,75                                    | <b>303</b>          |
|                          | Кисель из сока плодового                                  | 200                | 0,31                | 0,00         | 39,40         | 158,84                                    | <b>358</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный  | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                     | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Хлеб ржаной   | 20                 | 1,12                | 0,22         | 9,08          | 40,42                                     | <b>ТТК 12</b>       |
|                          | Кисломолочный напиток (ряженка 3,5 %)                     | 180                | 5,40                | 5,76         | 7,39          | 102,96                                    | <b>386</b>          |
| <b>Итого за обед:</b>    |   | <b>950</b>         | <b>43,49</b>        | <b>38,14</b> | <b>132,93</b> | <b>1063,48</b>                            |                     |
| <b>Всего за день 3</b>   |   |                    | <b>65,10</b>        | <b>65,73</b> | <b>221,25</b> | <b>1700,76</b>                            |                     |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                            |                    |
| <b>неделя 1</b>          |  |                    |                     |              |               |                            |                    |
| <b>день 4</b>            |  |                    |                     |              |               |                            |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Икра кабачковая                                      | 60                 | 1,01                | 0,05         | 12,27         | 53,57                      | <b>ТТК 73</b>      |
|                          | Плов из отварной говядины                            | 180                | 18,36               | 17,19        | 29,20         | 356,40                     | <b>244</b>         |
|                          | Фруктовый чай ( с яблоком)                           | 200                | 0,60                | 0,40         | 10,40         | 61,80                      | <b>ТТК 17</b>      |
|                          | Хлеб пшеничный                                       | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                      | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Хлеб ржаной  | 25                 | 1,40                | 0,28         | 11,35         | 50,52                      | <b>ТТК 12</b>      |
|                          |  |                    |                     |              |               |                            |                    |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>505</b>         | <b>23,75</b>        | <b>18,21</b> | <b>80,08</b>  | <b>611,59</b>              |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |                            |                    |
| <b>Обед:</b>             | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 60                 | 0,71                | 1,92         | 5,33          | 47,64                      | 49                 |
|                          | Рассольник   | 200                | 2,02                | 5,00         | 11,98         | 101,81                     | <b>94</b>          |
|                          | Голубцы ленивые                                      | 90                 | 7,50                | 7,65         | 5,63          | 171,40                     | <b>ТТК 160</b>     |
|                          | Каша вязкая (ячневая)                                | 150                | 3,23                | 4,22         | 25,80         | 231,80                     | <b>303</b>         |
|                          | Фрукты свежие (Яблоко кубанское)                     | 120                | 0,50                | 0,50         | 12,25         | 55,50                      | <b>338</b>         |
|                          | Напиток из плодов шиповника                          | 200                | 0,30                | 0,00         | 15,20         | 62,00                      | <b>388</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                                       | 60                 | 3,58                | 0,43         | 25,30         | 133,94                     | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Хлеб ржаной  | 20                 | 1,12                | 0,22         | 9,08          | 40,42                      | <b>ТТК 12</b>      |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>900</b>         | <b>18,96</b>        | <b>19,95</b> | <b>110,57</b> | <b>844,51</b>              |                    |
| <b>Всего за день 4</b>   |  |                    | <b>42,71</b>        | <b>38,15</b> | <b>190,65</b> | <b>1456,10</b>             |                    |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 1</b>          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 5</b>            |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Зеленый горошек консервированный                 | 60                 | 3,40                | 2,50         | 7,70          | 66,90                                    | <b>131</b>         |
|                          | Рыба, тушеная с овощами                          | 120                | 11,71               | 1,97         | 5,74          | 88,28                                    | <b>299</b>         |
|                          | Пюре картофельное                                | 150                | 4,05                | 6,00         | 8,70          | 105,00                                   | <b>377</b>         |
|                          | Чай черный с сахаром                             | 200                | 0,07                | 0,02         | 15,00         | 60,46                                    | <b>376</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                                   | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                    | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Хлеб ржаной                                      | 25                 | 1,40                | 0,28         | 11,35         | 50,52                                    | <b>ТТК 12</b>      |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>595</b>         | <b>23,01</b>        | <b>11,06</b> | <b>65,35</b>  | <b>460,46</b>                            |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>             | Овощи по-сезону( помидор свежий/помидор соленый) | 60                 | 0,67                | 0,06         | 2,10          | 12,00                                    | <b>70</b>          |
|                          | Щи из квашенной капусты с картофелем             | 200                | 1,35                | 4,29         | 6,96          | 71,8                                     | <b>92</b>          |
|                          | Рагу из птицы                                    | 175                | 12,56               | 11,72        | 15,20         | 216,52                                   | <b>289</b>         |
|                          | Сок фруктовый                                    | 200                | 1,00                | 0,20         | 20,20         | 84,80                                    | <b>389</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                                   | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                    | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Хлеб ржаной                                      | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                    | <b>ТТК 12</b>      |
|                          | Пирог "Южный"                                    | 80                 | 5,44                | 5,46         | 39,38         | 148,41                                   | <b>414</b>         |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>795</b>         | <b>25,64</b>        | <b>22,47</b> | <b>118,86</b> | <b>703,66</b>                            |                    |
| <b>всего за день 5</b>   |  |                    | <b>48,66</b>        | <b>33,52</b> | <b>184,22</b> | <b>1164,11</b>                           |                    |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
|                          |   |                    | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                                      |                    |
| <b>неделя 2</b>          |   |                    |                     |               |               |                                      |                    |
| <b>день 6</b>            |   |                    |                     |               |               |                                      |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Сыр порциями  | 15                 | 3,90                | 3,99          | 0,00          | 51,51                                | <b>15</b>          |
|                          | Каша "Дружба "молочная                                    | 210                | 5,33                | 6,76          | 28,27         | 195,24                               | <b>229</b>         |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                | 200                | 2,79                | 3,19          | 19,71         | 118,69                               | <b>379</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный  | 40                 | 2,38                | 0,29          | 16,86         | 89,30                                | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Фрукты свежие (яблоко кубанское)                          | 120                | 1,80                | 1,80          | 25,20         | 115,20                               | <b>338</b>         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>585</b>         | <b>16,204</b>       | <b>16,028</b> | <b>90,044</b> | <b>569,936</b>                       |                    |
|                          |   |                    |                     |               |               |                                      |                    |
| <b>Обед:</b>             | Салат из свеклы отварной.                                 | 60                 | 0,85                | 3,62          | 4,98          | 55,89                                | <b>52</b>          |
|                          | Суп из овощей со сметаной                                 | 200                | 1,27                | 3,99          | 7,31          | 76,87                                | <b>99</b>          |
|                          | Запеканка картофельная с мясом                            | 175                | 10,30               | 11,17         | 15,33         | 290,05                               | <b>284</b>         |
|                          | Фруктовый чай ( с яблоком)                                | 200                | 0,60                | 0,40          | 10,40         | 61,80                                | <b>ТТК 17</b>      |
|                          | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 20                 | 1,69                | 2,25          | 13,95         | 82,89                                | <b>ТТК 20</b>      |
|                          | Хлеб пшеничный  | 60                 | 3,58                | 0,43          | 25,30         | 133,94                               | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Хлеб ржаной   | 20                 | 1,12                | 0,22          | 9,08          | 40,42                                | <b>ТТК 12</b>      |
|                          | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)                        | 180                | 5,40                | 5,76          | 7,39          | 102,96                               | <b>386</b>         |
| <b>Итого за обед:</b>    |   | <b>915</b>         | <b>24,81</b>        | <b>27,85</b>  | <b>93,74</b>  | <b>844,82</b>                        |                    |
| <b>Всего за день 6</b>   |   |                    | <b>41,01</b>        | <b>43,87</b>  | <b>183,78</b> | <b>1414,76</b>                       |                    |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |               |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|---------------|----------------|---|---------------------|
|                          |   |                    | Белки               | Жиры          | Углеводы       |   |                     |
| <b>неделя 2</b>          |   |                    |                     |               |                |   |                     |
| <b>день 7</b>            |   |                    |                     |               |                |   |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из белокочанной капусты                   | 60                 | 0,78                | 1,90          | 3,87           | 36,24                                     | <b>45</b>           |
|                          | Рагу из птицы                                   | 175                | 12,56               | 11,72         | 15,20          | 216,52                                    | <b>289</b>          |
|                          | Кисель из сока плодового                        | 200                | 0,31                | 0,00          | 39,40          | 158,84                                    | <b>358</b>          |
|                          | Хлеб ржаной                                     | 25                 | 1,40                | 0,28          | 11,35          | 50,52                                     | <b>ТТК 12</b>       |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 40                 | 2,38                | 0,29          | 16,86          | 89,30                                     | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)              | 180                | 5,40                | 5,76          | 7,39           | 102,96                                    | <b>386</b>          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>680</b>         | <b>22,83</b>        | <b>19,95</b>  | <b>94,07</b>   | <b>654,38</b>                             |                     |
|                          |   |                    |                     |               |                |   |                     |
| <b>Обед:</b>             |   |                    |                     |               |                |   |                     |
|                          | Овощи по- сезону (огурец свежий/огурец соленый) | 60                 | 0,48                | 0,06          | 1,02           | 6,00                                      | 70                  |
|                          | Борщ с капустой и картофелем                    | 200                | 1,44                | 3,93          | 8,75           | 106,76                                    | <b>82</b>           |
|                          | Рыба, тушенная с овощами                        | 120                | 11,71               | 1,97          | 5,74           | 88,28                                     | <b>299</b>          |
|                          | Ризотто с овощами                               | 150                | 3,50                | 4,22          | 31,07          | 257,20                                    | <b>630</b>          |
|                          | Компот из яблок                                 | 200                | 0,52                | 0,18          | 28,86          | 119,10                                    | <b>342</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 60                 | 3,58                | 0,43          | 25,30          | 133,94                                    | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Хлеб ржаной                                     | 20                 | 1,12                | 0,22          | 9,08           | 40,42                                     | <b>ТТК 12</b>       |
| <b>Итого за обед:</b>    |   | <b>810</b>         | <b>22,35</b>        | <b>11,016</b> | <b>109,816</b> | <b>751,7</b>                              |                     |
| <b>Всего за день 7</b>   |   |                    | <b>45,18</b>        | <b>30,96</b>  | <b>203,89</b>  | <b>1406,08</b>                            |                     |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 2</b>          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 8</b>            |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Зеленый горошек консервированный           | 60                 | 3,40                | 2,50         | 7,70          | 66,90                                    | <b>131</b>         |
|                          | Гуляш из говядины                          | 100                | 20,00               | 19,50        | 3,30          | 258,00                                   | <b>327</b>         |
|                          | Каша рисовая с морковью                    | 150                | 2,90                | 5,40         | 27,20         | 209,00                                   | <b>178</b>         |
|                          | Напиток из плодов шиповника                | 200                | 0,30                | 0,00         | 15,20         | 62,00                                    | <b>388</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                    | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Хлеб ржаной                                | 25                 | 1,40                | 0,28         | 11,35         | 50,52                                    | <b>ТТК 12</b>      |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>575</b>         | <b>30,38</b>        | <b>27,97</b> | <b>81,61</b>  | <b>735,72</b>                            |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>             | Салат из свеклы с огурцами солеными        | 60                 | 0,70                | 1,00         | 2,60          | 22,20                                    | 55                 |
|                          | Суп-лапша домашняя                         | 200                | 2,05                | 4,43         | 9,30          | 92,60                                    | <b>113</b>         |
|                          | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 90                 | 12,78               | 10,26        | 11,70         | 191,70                                   | <b>ТТК 454</b>     |
|                          | Капуста тушеная                            | 150                | 3,75                | 6,90         | 16,05         | 141,00                                   | <b>139</b>         |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                | 200                | 0,66                | 0,09         | 32,01         | 131,49                                   | <b>349</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                    | <b>ТТК 11</b>      |
|                          | Хлеб ржаной                                | 20                 | 1,12                | 0,22         | 9,08          | 40,42                                    | <b>ТТК 12</b>      |
|                          | Фрукты свежие (яблоко кубанское)           | 120                | 0,50                | 0,50         | 12,25         | 55,50                                    | <b>338</b>         |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>880</b>         | <b>23,95</b>        | <b>23,70</b> | <b>109,85</b> | <b>764,20</b>                            |                    |
| <b>Всего за день 8</b>   |  |                    | <b>54,33</b>        | <b>51,66</b> | <b>191,46</b> | <b>1499,92</b>                           |                    |



**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |   |                     |
| <b>неделя 2</b>          |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>день 9</b>            |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Икра кабачковая                                      | 60                 | 1,01                | 0,05         | 12,27         | 53,57                                     | <b>ТТК 73</b>       |
|                          | Зразы рыбные рубленые                                | 90                 | 9,42                | 14,94        | 13,99         | 178,00                                    | <b>237</b>          |
|                          | Картофель отварной                                   | 150                | 2,93                | 5,06         | 17,39         | 126,80                                    | <b>125</b>          |
|                          | Сок фруктовый  | 200                | 1,00                | 0,00         | 20,20         | 84,80                                     | <b>389</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                                       | 25                 | 1,49                | 0,18         | 10,54         | 55,81                                     | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Хлеб ржаной  | 25                 | 1,40                | 0,28         | 11,35         | 50,52                                     | <b>ТТК 12</b>       |
|                          |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>550</b>         | <b>17,25</b>        | <b>20,51</b> | <b>85,74</b>  | <b>549,50</b>                             |                     |
|                          |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Обед:</b>             | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 60                 | 0,71                | 1,92         | 5,33          | 47,64                                     | 49                  |
|                          | Суп картофельный с бобовыми                          | 200                | 4,40                | 4,21         | 12,00         | 118,60                                    | <b>102</b>          |
|                          | Фрикадельки из кур                                   | 90                 | 10,34               | 15,75        | 5,60          | 214,00                                    | <b>297</b>          |
|                          | Макароны отварные с овощами                          | 150                | 0,57                | 5,51         | 24,36         | 149,31                                    | <b>205</b>          |
|                          | Фруктовый чай ( с яблоком)                           | 200                | 0,60                | 0,40         | 10,40         | 61,80                                     | <b>ТТК 17</b>       |
|                          | Хлеб пшеничный                                       | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                     | <b>ТТК 11</b>       |
|                          | Хлеб ржаной  | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                     | <b>ТТК 12</b>       |
|                          | Кисломолочный напиток (кефир 2,5% )                  | 180                | 5,40                | 5,76         | 7,39          | 102,96                                    | <b>386</b>          |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>960</b>         | <b>26,64</b>        | <b>34,29</b> | <b>100,10</b> | <b>864,44</b>                             |                     |
| <b>Всего за день 9</b>   |  |                    | <b>43,89</b>        | <b>54,80</b> | <b>185,84</b> | <b>1413,94</b>                            |                     |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи                         | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                                    |                                  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 2</b>                    |                                  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 10</b>                     |                                  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>                    | Салат из моркови с яблоком       | 60                 | 0,09                | 1,30         | 7,81          | 62,20                                    | <b>61</b>          |
|                                    | Пудинг из творога запеченый      | 160                | 24,10               | 8,50         | 33,06         | 305,06                                   | <b>285</b>         |
|                                    | Сгущенное молоко                 | 30                 | 4,50                | 7,50         | 23,76         | 63,54                                    | <b>ТТК 101</b>     |
|                                    | Какао с молоком                  | 200                | 4,08                | 3,54         | 17,58         | 118,52                                   | <b>382</b>         |
|                                    | Хлеб пшеничный                   | 20                 | 1,19                | 0,14         | 8,43          | 44,65                                    | <b>ТТК 11</b>      |
|                                    | Фрукты свежие (яблоко кубанское) | 120                | 1,80                | 1,80         | 25,20         | 115,20                                   | <b>338</b>         |
| <b>Итого за завтрак:</b>           |                                  | <b>590</b>         | <b>35,76</b>        | <b>22,78</b> | <b>115,84</b> | <b>709,17</b>                            |                    |
|                                    |                                  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>                       | Салат из квашенной капусты       | 60                 | 1,03                | 3,01         | 5,10          | 51,62                                    | <b>47</b>          |
|                                    | Суп картофельный с клецками      | 200                | 2,05                | 2,15         | 13,27         | 133,1                                    | <b>108</b>         |
|                                    | Фишболы                          | 90                 | 7,93                | 6,58         | 9,41          | 128,58                                   | <b>471</b>         |
|                                    | Каша рисовая с морковью          | 150                | 2,90                | 5,40         | 27,20         | 209,00                                   | <b>178</b>         |
|                                    | Сок фруктовый                    | 200                | 1,00                | 0,20         | 20,20         | 84,80                                    | <b>389</b>         |
|                                    | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                    | <b>ТТК 11</b>      |
|                                    | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                    | <b>ТТК 12</b>      |
|                                    |                                  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Итого за обед:</b>              |                                  | <b>780</b>         | <b>19,53</b>        | <b>18,08</b> | <b>110,20</b> | <b>777,23</b>                            |                    |
| <b>Всего за день 10</b>            |                                  |                    | <b>55,30</b>        | <b>40,86</b> | <b>226,05</b> | <b>1486,40</b>                           |                    |
|                                    |                                  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                  |                    | <b>48,17</b>        | <b>48,47</b> | <b>205,35</b> | <b>1473,38</b>                           |                    |

- Литература:1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г
- 2.Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Первалов А.Я, Тапешкина Н.В. Пермь 2021
- 3.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детей,2022
4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки
- 5 Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд.2-е Агропроиздат 1987. Кн.1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.- 224с.;Кн.2:Справочные таблицы содержания аминокислот,жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов.-360с.
- 6.СанПин 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
7. МР 2.4.0179-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Исполнитель: технолог

Лаврихина Н.А.