



Согласованно:

Директор

Общественного учреждения

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| 3 день                           |              |                      |       |       |                                |             |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|                                  |              | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| ОБЕД                             |              |                      |       |       |                                |             |
| Суп с макаронными изделиями      | 250          | 2,15                 | 2,27  | 13,96 | 94,60                          | 103         |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | 200          | 12,50                | 11,17 | 12,90 | 202,00                         | 292         |
| Салат из овощей по- сезону       | 30           | 0,74                 | 0,05  | 6,89  | 49,02                          |             |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          | ПП          |
| Хлеб ржано — пшеничный           | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          | ПП          |
| Чай с сахаром                    | 180          | 0,12                 | 0,02  | 10,20 | 41,00                          | 376         |
| Итого за обед:                   | 720          | 19,86                | 14,17 | 68,46 | 509,32                         |             |

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| 4 день                         |              |                      |       |       |                                |             |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|                                |              | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| ОБЕД                           |              |                      |       |       |                                |             |
| Суп из овощей                  | 250          | 1,27                 | 3,99  | 7,32  | 76,20                          | 99          |
| Рыба, запеченная с морковью    | 90           | 8,78                 | 4,09  | 3,45  | 98,00                          | 292         |
| Каша рисовая                   | 180          | 3,07                 | 4,87  | 31,89 | 184,86                         | 303         |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          | ПП          |
| Хлеб ржано — пшеничный         | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          | ПП          |
| Компот из свежих плодов        | 180          | 0,40                 | 0,02  | 24,99 | 101,70                         | 372         |
| Итого за обед:                 | 760          | 17,87                | 13,63 | 92,16 | 583,46                         |             |

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| 5 день                             |              |                      |       |       |                                |             |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|                                    |              | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| ОБЕД                               |              |                      |       |       |                                |             |
| Суп картофельный с крупой          | 250          | 2,15                 | 2,27  | 13,96 | 94,60                          | 101         |
| Картофельное пюре                  | 180          | 3,20                 | 9,46  | 18,58 | 178,61                         | 312         |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом | 90           | 8,15                 | 9,07  | 9,85  | 154,00                         | 294         |
| Салат из овощей по- сезону         | 30           | 1,02                 | 3,00  | 5,07  | 51,42                          |             |
| Хлеб пшеничный                     | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          | ПП          |
| Хлеб ржано — пшеничный             | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          | ПП          |
| Компот из свежих плодов            | 180          | 0,40                 | 0,02  | 24,99 | 101,70                         | 372         |
| Итого за обед:                     | 790          | 19,27                | 24,48 | 96,97 | 703,03                         |             |

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| 6 день                                            |              |                      |       |        |                                |             |
|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|                                                   |              | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| ОБЕД                                              |              |                      |       |        |                                |             |
| Борщ с картофелем                                 | 250          | 1,65                 | 4,01  | 10,75  | 93,60                          | 83          |
| Плов из птицы                                     | 200          | 15,20                | 8,88  | 32,81  | 272,40                         | 291         |
| Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/ | 30           | 0,25                 | 1,51  | 0,55   | 16,8                           |             |
| Компот из свежих плодов                           | 180          | 0,40                 | 0,02  | 24,99  | 101,70                         | 372         |
| Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49  | 70,50                          | ПП          |
| Хлеб ржано — пшеничный                            | 30           | 1,19                 | 0,36  | 10,02  | 52,20                          | ПП          |
| Кондитерское изделие                              | 40           | 4,71                 | 4,45  | 15,35  | 11,28                          | ПП          |
| Итого за обед:                                    | 760          | 25,77                | 19,53 | 108,96 | 618,48                         |             |

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| 7 день                                      |              |                      |       |       |                                |             |
|---------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|                                             |              | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| ОБЕД                                        |              |                      |       |       |                                |             |
| Суп картофельный с крупой                   | 250          | 2,15                 | 2,27  | 13,96 | 94,60                          | 101         |
| Макаронные изделия отварные                 | 180          | 5,52                 | 4,52  | 26,45 | 168,45                         | 309         |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным | 90           | 8,15                 | 9,07  | 9,85  | 154,00                         | 294         |
| Салат из овощей по- сезону                  | 30           | 1,02                 | 3,00  | 5,07  | 51,42                          |             |
| Чай с сахаром                               | 180          | 0,12                 | 0,02  | 10,20 | 41,00                          | 376         |
| Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,07                 | 0,26  | 12,68 | 61,69                          | ПП          |
| Хлеб ржано — пшеничный                      | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          | ПП          |
| Итого за обед:                              | 790          | 21,01                | 19,50 | 88,23 | 623,36                         |             |

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| 8 день                         |              |                      |       |       |                                |             |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|                                |              | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| ОБЕД                           |              |                      |       |       |                                |             |
| Рассольник ленинградский       | 250          | 2,01                 | 5,10  | 11,98 | 107,25                         | 96          |
| Каша гречневая                 | 180          | 4,00                 | 4,24  | 24,56 | 152,40                         | 312         |
| Птица тушенная в соусе         | 100          | 11,09                | 11,26 | 3,51  | 166,00                         | 290         |
| Салат из овощей по — сезону    | 30           | 0,35                 | 0,06  | 2,16  | 10,53                          |             |
| Компот из смеси сухофруктов    | 180          | 0,31                 | 0,08  | 26,43 | 108,36                         | 376         |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          | ПП          |
| Хлеб ржано — пшеничный         | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          | ПП          |
| Итого за обед:                 | 800          | 22,11                | 21,40 | 93,14 | 667,24                         |             |

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| 9 день                            |              |                      |       |       |                                |             |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|                                   |              | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| ОБЕД                              |              |                      |       |       |                                |             |
| Суп с бобовыми                    | 250          | 4,39                 | 4,22  | 13,23 | 118,60                         | 102         |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 200          | 12,50                | 11,17 | 12,90 | 202,00                         | 292         |
| Дополнительный гарнир             | 30           | 0,39                 | 0,97  | 5,07  | 18,12                          |             |
| Компот из свежих плодов           | 180          | 0,40                 | 0,02  | 24,99 | 101,70                         | 372         |
| Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          | ПП          |
| Хлеб ржано — пшеничный            | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          | ПП          |
| Итого за обед:                    | 720          | 22,03                | 17,04 | 80,71 | 563,12                         |             |

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| 10 день                        |              |                      |       |        |                                |             |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| ОБЕД                           |              |                      |       |        |                                |             |
| Борщ с капустой и картофелем   | 250          | 1,80                 | 4,92  | 10,93  | 103,75                         | 82          |
| Каша Артек                     | 180          | 4,58                 | 5,01  | 20,52  | 145,5                          | 303         |
| Тефтели I вариант              | 100          | 12,83                | 14,80 | 112,34 | 237,00                         | 279         |
| Салат из овощей по- сезону     | 30           | 0,74                 | 0,06  | 6,89   | 49,02                          |             |
| Чай с сахаром                  | 180          | 0,12                 | 0,02  | 10,20  | 41,00                          | 376         |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49  | 70,50                          | ПП          |
| Хлеб ржано — пшеничный         | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20                          | ПП          |
| Итого за обед:                 | 800          | 24,42                | 25,46 | 185,39 | 698,97                         |             |

Меню разработано Индивидуальным предпринимателем из расчета выделенных средств на услугу по организации горячего питания в школах

При разработке основного(организованного) меню были использованы сборники рецептов:

Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"

Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"