СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,92	6,88	31,74	212,3	134
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	4,68	4,50	7,56	97,2	401.3
	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	7,06	33,9	700
	Булочка с маком	40	3,30	1,29	23,44	120,37	772
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**565**	**17,04**	**13,46**	**94,36**	**581,27**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**565**	**17,04**	**13,46**	**94,36**	**581,27**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**565**	**17,04**	**13,46**	**94,36**	**581,27**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**565**	**17,04**	**13,46**	**94,36**	**581,27**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	80	1,31	4,07	3,71	57,58	ТТК-43
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	24,53	150,21	318
	Печень по-строгоновски 50/50	100	8,53	9,81	6,29	111,31	431
	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,90	0,18	18,18	82,8	399.5
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	82,25	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,20	9,42	45,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**565**	**17,12**	**18,95**	**79,35**	**529,35**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**565**	**17,12**	**18,95**	**79,35**	**529,35**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**565**	**17,12**	**18,95**	**79,35**	**529,35**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**565**	**17,12**	**18,95**	**79,35**	**529,35**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы	100	1,49	5,09	8,66	86,34	33
	Фрикадельки мясные,туш, в соусе	100/50	10,43	11,32	13,38	231,03	471
	Кофейный напиток с молоком	200	3,88	3,48	16,00	109,7	ТТК-379
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,20	9,42	45,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**18,82**	**20,33**	**62,22**	**542,77**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**500**	**18,82**	**20,33**	**62,22**	**542,77**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**500**	**18,82**	**20,33**	**62,22**	**542,77**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**500**	**18,82**	**20,33**	**62,22**	**542,77**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,03	3,22	5,37	55,31	77
	Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	145,6	520
	Рыба (запеченая) под маринадом	100	7,89	9,61	6,39	156,3	95
	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	10,06	40,72	10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	67,8	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**16,15**	**18,35**	**72,76**	**536,23**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**570**	**16,15**	**18,35**	**72,76**	**536,23**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**570**	**16,15**	**18,35**	**72,76**	**536,23**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**570**	**16,15**	**18,35**	**72,76**	**536,23**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром 40/5/15	60	6,26	8,37	19,75	181,65	8
	Каша "Янтарная"жид молоч с пшеном и ябл	160	6,66	9,12	31,60	236,03	305
	Какао с молоком	200	4,76	3,96	17,10	122,4	ТТК-397
	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**520**	**18,08**	**21,85**	**78,25**	**587,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**520**	**18,08**	**21,85**	**78,25**	**587,08**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**520**	**18,08**	**21,85**	**78,25**	**587,08**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**520**	**18,08**	**21,85**	**78,25**	**587,08**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервир	60	1,79	3,11	3,74	50,01	10
	Омлет натуральный	100	9,07	11,74	2,07	174,85	340
	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,90	0,00	22,86	99	399.5
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	94	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	7,06	33,9	700
	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Вафли	15	0,59	4,59	20,02	81,3	п/у
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**16,13**	**20,31**	**85,23**	**580,06**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**16,13**	**20,31**	**85,23**	**580,06**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**510**	**16,13**	**20,31**	**85,23**	**580,06**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**510**	**16,13**	**20,31**	**85,23**	**580,06**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (по сезону)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	Табл №32
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2,35	2,55	25,73	131,55	332
	Гуляш	100	8,37	8,01	4,47	157,85	437
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	13,34	54,26	ТТК-15/10
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	56,5	700
	Печенье	10	0,70	1,80	6,60	46	п/у
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**545**	**15,52**	**13,02**	**78,42**	**526,46**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**545**	**15,52**	**13,02**	**78,42**	**526,46**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**545**	**15,52**	**13,02**	**78,42**	**526,46**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**545**	**15,52**	**13,02**	**78,42**	**526,46**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	150	13,77	10,45	32,64	302,49	362
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,37	4,07	30,63	596
	Кисломолочный продукт (Кефир)	180	4,32	4,50	7,20	95,4	401
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	7,06	33,9	700
	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**505**	**21,82**	**17,11**	**75,53**	**579,92**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**505**	**21,82**	**17,11**	**75,53**	**579,92**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**505**	**21,82**	**17,11**	**75,53**	**579,92**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**505**	**21,82**	**17,11**	**75,53**	**579,92**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1,00	3,06	2,02	41,16	ТТК-10
	Плов из птицы	180	13,36	17,08	23,44	318,85	492
	Чай с лимоном 180/9/5	194	0,07	0,00	9,14	36,16	11/10
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	94	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	67,8	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**504**	**18,64**	**20,76**	**68,41**	**557,97**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**504**	**18,64**	**20,76**	**68,41**	**557,97**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**504**	**18,64**	**20,76**	**68,41**	**557,97**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**504**	**18,64**	**20,76**	**68.41**	**557,97**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: МЕНЮ: Дети 7-11 лет (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	5,20	32	Табл №32
	Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	145,6	520
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	9,92	10,67	4,49	169,44	251
	Кисель из сока натурального	180	0,67	0,00	16,69	72,27	382
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	67,8	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**19,90**	**16,25**	**77,32**	**557,61**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**570**	**19,90**	**16,25**	**77,32**	**557,61**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**570**	**19,90**	**16,25**	**77,32**	**557,61**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**570**	**19,90**	**16,25**	**77,32**	**557,61**	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школоа /В.Т. Лапшина 2004г
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 788 блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2011.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983г А.С. Ратушный А.И Здобнов
4.Сборник Рецептут 280 блюд г. Екатеренбург 2011 Гращенко Д.В.Сборник Рецептур 280 блюд г. Екатеринбург 2011г. Гращенко Д.В.