

Согласовано
Директор ГБОУ № 423
/С.А. Рыкина/

Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,8	5,1	2,6	67	20	2008
	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	5,3	4,9	31,3	224	81	ТТК
	Биточки рыбные	110	10	9,7	5,7	120,6	240	
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед		940	26,6	28,6	115	821,6		
Итого за День		1 505	48,2	50,5	206	1467,6		

Неделя: 1

День: 2

[illegible]

Обед	Салат "Стелной" из разных овощей	100	1,4	5,1	7,9	85	30	ТТК
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	6,7	8,4	15	151,2	67	ТТК
	Сердце тушеное в соусе	120	6,6	7,2	6,1	115,6	257	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	8	5	33	189	330	ТТК
	Компот из изюма	200	0,6	0,1	21,1	81	130	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	Итого за Обед	930	28,3	28,8	115,1	787,8		
	Итого за День	1605	50,7	50,8	206,3	1464,8		

Завтрак		20/10	3,3	8	14	123,2	1	2012
	Бутерброд с маслом	200/5	13,7	12,1	37	311,7	89	ТТК
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным							ТТК
	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,3	13,9	75,3	266	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
Итого за Завтрак	555	22	23	95,3	663,7			

Итого за Завтрак

Обед	Салат из свежеры отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
	Суп Крестыанский с крупой и мясом	250	6,2	3	25,4	158,6	90	ТТК
	Котлеты рубленые из птицы	110	10	9,3	9,4	166,5	312	ТТК
	Рагу овощное	200	2,5	7,1	15,4	136,4	351	ТТК
	Сою Яблочный	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржаное-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
		960	27	28,4	116,1	824,9		
Итого за Обед		1 515	49	51,4	211,4	1488,6		
Итого за День								

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак								
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/15	3	6	28	139	2	2012
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17	15,6	37,3	400	224	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
Итого за Завтрак		560	22,3	23	94	677,5		

Обед								
	*Помидор свежий	100	0,6	0,2	3	16	13	ТТК
	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	250	3,4	7,4	23,2	173	91	ТТК
	Плов	280	14,2	12,6	38	306,3	321	ТТК
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК
Итого за Обед		1 090	28,3	28,9	119,9	827,8		
Итого за день		1 650	50,6	51,9	213,9	1505,3		

Неделя: 1

День: 5

		Неделя: 1		День: 3				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/10	17	20,1	38,3	376,3	189	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
	Итого за Завтрак	570	22,1	22,5	95,5	673,9		
Обед								
	Винегрет овощной	100	1,4	7	6,6	123	51	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	250/20	6,3	4	20,9	144,8	88	ТТК
	Голубцы ленивые	280	14,6	14,6	35,5	331,8	315	ТТК
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	Итого за Обед	930	28,3	28,9	115	852,1		
	Итого за День	1 500	50,4	51,4	210,5	1526		

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	20/10	3,3	8	14	123,2	1	2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	10,6	8,2	50,5	318,2	189	ТТК
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
Итого за Завтрак								
Обед								
	Огулец свежий	100	0,8	0,2	3,3	15	11	ТТК
	Суп картофельный с мясом, крупой и зеленью	250	7,9	6,6	26,7	220,3	90	ТТК
	Биточки рубленые из птицы	100	9,4	9	16,3	183,4	306	ТТК
	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,5	7,1	15,4	136,4	351	ТТК
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
		60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Батон обогащенный	970	27,5	27,7	115	816		
Итого за Обед		1 525	49,5	50,6	210	1474,9		
Итого за День								

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
				Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак										
		Макароны с сыром	220	12	17,1	46,1	386,3	210	ТТК	
		Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК	
		Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК	
		Фрукты свежие (ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45	3	ТТК	
Итого за Завтрак			560	22,1	23	95	657,3			
Обед										
		Салат из квашеной капусты с зеленым луком	100	1,6	4	5,1	64	40	2008	
		Бульон с лапшой, зеленью и птицей	250/15	4	2	12	112	110	ТТК	
		Гуляш	120	12,7	9,3	12	182,5	259	ТТК	
		Каша гречневая рассыпчатая	180	3,2	8,5	33,7	233,1	320,01	ТТК	
		Сок Абрикосовый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008	
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК	
		Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК	
Итого за Обед			965	28,4	27,6	120,6	870,1			
Итого за День			1525	50,5	50,6	215,6	1527,4			

Неделя: 2

День: 8

Неделя: 2										День: 3
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/10	2,2	5	17,6	130	2	2012		
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	17,8	16,2	44,6	395,4	224	ТК		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	8,8	40	393	2012		
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК		
Итого за Завтрак										
		555	22	22	91	661,4				
Обед										
	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012		
	Суп из овощей с птицей	250	7	5	46	211	91	ТТК		
	Жаркое по-домашнему	280	14,9	15,4	25,9	364	258	ТТК		
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК		
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК		
Итого за Обед										
		910	28,3	28,9	120	856,8				
Итого за День										
		1 465	50,3	50,9	211	1518,2				

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак								
	Бутерброд с сыром	25/20	6,4	6,8	13	144	3	2012
	Омлет натуральный	200	9,3	9,5	41	286,7	204	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
		655	22,5	22	91	679,4		
Итого за Завтрак								

Обед								
	Огулец свежий	100	0,8	0,2	3,3	15	11	ТТК
	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью петрушки	250/10/5	6,7	11,4	12,1	179	76	ТТК
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,1	6,8	19,9	188,7	231	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	ТТК
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	
		965	28	27,8	116,5	818,7		
Итого за Обед								
Итого за День								
		1 620	50,5	49,8	207,5	1498,1		

Завтрак		20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Бутерброд с джемом	200/10	16	18,5	34,2	370,1	189	ТТК
	Каша пшеничная жидкая							ТТК
	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,3	13,9	75,3	266	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
		570	21,8	21,9	92,3	658,9		

Итого за Обед										30	ТТК									
Салат "Степной" из разных овощей										100	1,4	5,1	7,9	85						
Суп картофельный с крупой и рыбой										250	4	4,7	27	186,2	92	ТТК				
Плов из птицы										280	17	15,8	42,1	368,6	321	ТТК				
Компот из свежих яблок										200	0,1	0,1	11,5	47,3	44	ТТК				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный										40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК				
Батон обогащенный										40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК				
Итого за Обед										910	27,5	28,7	120,5	853,1						
Итого за День										1 480	49,3	50,6	212,8	1512						

Неделя: 2

День: 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200	8,1	9,7	40,1	283,3	90	ТТК
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
Итого за Завтрак								
Обед	Салат из свежеты отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	6,1	4,7	11,6	116,7	85	ТТК
	Биточки Особые	100	11	10	25,5	220	271	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
	Сок Абрикосовый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед								
Итого за день		1 545	50,5	51,8	211,9	1477,6		

Неделя: 2

День: 12

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароньы с сыром	220	12	17,1	46,1	386,3	210	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
Итого за Завтрак		740	21,5	25,1	94,2	693,8		
Обед								
	Огурец соленый	100	0,8		1,8	13	17	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	250/20	6,3	4	20,9	144,8	88	
								ТТК
	Печень по-строгановски	100	10,8	9,7	10,8	173,7	256	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,2	8,5	33,7	233,1	320,01	ТТК
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
		60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Батон обогащенный	970	28	27	120,5	825,5		
Итого за Обед		1 710	49,5	52,1	214,7	1519,3		
Итого за День								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	599	612,4	2531,6	17979,8
Среднее значение за период	49,9	51	211	1498

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 классы	7 195	11450
Среднее значение за период	600	954

* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капиту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.-М.: Делли принт 2012.-584с;
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 год;

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.