

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Стародуб Брянской  
области на период 2021-2022 учебного года**

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,00	№14-2015г.
	Палочки "Детские" (или Люля-кебаб "Сказка") или бройлер-цыплёнок отварной	90	3,75	12,90	3,45	144,90	ТТК №98
		90	19,78	16,20	0,31	223,20	№288-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№203-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<i>12,10</i>	<i>28,70</i>	<i>58,85</i>	<i>542,75</i>	
			<i>28,13</i>	<i>32,00</i>	<i>55,71</i>	<i>621,05</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>12,10</i>	<i>28,70</i>	<i>58,85</i>	<i>542,75</i>	
			<i>28,13</i>	<i>32,00</i>	<i>55,71</i>	<i>621,05</i>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым или икра кабачковая	90	0,86	5,46	2,74	63,54	№24-2015г.
		70	1,91	5,03	10,18	93,66	ПП
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого на завтрак</i>			<i>16,52</i>	<i>35,39</i>	<i>60,51</i>	<i>629,74</i>	
			<i>17,57</i>	<i>34,97</i>	<i>67,95</i>	<i>659,86</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Котлета из свинины или Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
		60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему или пюре картофельное	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Йогурт питьевой	180	6,30	4,50	18,90	142,20	№386-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак 2-й вариант</i>			<i>20,87</i>	<i>29,61</i>	<i>61,59</i>	<i>599,50</i>	
			<i>18,90</i>	<i>25,80</i>	<i>64,51</i>	<i>570,85</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,52</i>	<i>35,39</i>	<i>60,51</i>	<i>629,74</i>	
			<i>17,57</i>	<i>34,97</i>	<i>67,95</i>	<i>659,86</i>	
<i>Итого за день 2-й вариант</i>			<i>20,87</i>	<i>29,61</i>	<i>61,59</i>	<i>599,50</i>	
			<i>18,90</i>	<i>25,80</i>	<i>64,51</i>	<i>570,85</i>	

День 3							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	№295-2015г.
	или филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,46</i>	<i>19,48</i>	<i>96,24</i>	<i>629,30</i>	
			<i>19,81</i>	<i>12,88</i>	<i>89,68</i>	<i>557,06</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,46</i>	<i>19,48</i>	<i>96,24</i>	<i>629,30</i>	
			<i>19,81</i>	<i>12,88</i>	<i>89,68</i>	<i>557,06</i>	
День 4							
Завтрак	Бефстроганов	30/30	9,12	13,86	3,07	174,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Зефир	29	0,29	0,00	23,49	95,70	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,43</i>	<i>18,74</i>	<i>83,66</i>	<i>578,85</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,43</i>	<i>18,74</i>	<i>83,66</i>	<i>578,85</i>	
День 5							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	или овощи натуральные свежие (огурец)	15	0,11	0,02	0,29	1,80	№71-2015г.
	Филе минтая запечённое	65	11,44	4,03	2,47	92,30	ТТК №16
	Картофель тушёный подомашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	или пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Печенье "Полосатое"	22	1,36	5,13	13,75	106,70	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,88</i>	<i>16,91</i>	<i>80,74</i>	<i>552,34</i>
			<i>18,71</i>	<i>14,52</i>	<i>78,38</i>	<i>521,05</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,88</i>	<i>16,91</i>	<i>80,74</i>	<i>552,34</i>	
			<i>18,71</i>	<i>14,52</i>	<i>78,38</i>	<i>521,05</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,00	№3-2015г.
	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/10	10,78	19,20	2,04	224,00	№210-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<i>22,45</i>	<i>31,22</i>	<i>47,81</i>	<i>564,00</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	207,00	№3-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак(2-й вариант)</i>			<i>22,49</i>	<i>30,03</i>	<i>75,44</i>	<i>664,60</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>22,45</i>	<i>31,22</i>	<i>47,81</i>	<i>564,00</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>22,49</i>	<i>30,03</i>	<i>75,44</i>	<i>664,60</i>	
День 2							
Завтрак	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) или икра кабачковая	20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
		50	1,37	3,59	7,27	66,90	ПП
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины или палочки "Детские" (или Люля-кебаб "Сказка")	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
		90	3,75	12,90	3,45	144,90	ТТК №98
	Картофель тушёный подомашнему или пюре картофельное	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,00</i>	<i>21,15</i>	<i>77,47</i>	<i>569,26</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>11,54</i>	<i>21,73</i>	<i>72,35</i>	<i>532,25</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>17,00</i>	<i>21,15</i>	<i>77,47</i>	<i>569,26</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>11,54</i>	<i>21,73</i>	<i>72,35</i>	<i>532,25</i>	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/20	22,45	18,52	31,14	380,80	№223-2015г.
	или сырники из творога с молоком сгущённым	120/20	23,92	21,47	25,23	390,40	№219-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>26,09</i>	<i>21,87</i>	<i>53,96</i>	<i>516,80</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>27,56</i>	<i>24,82</i>	<i>48,05</i>	<i>526,40</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>26,09</i>	<i>21,87</i>	<i>53,96</i>	<i>516,80</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>27,56</i>	<i>24,82</i>	<i>48,05</i>	<i>526,40</i>	

День 4							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№203-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Апельсин свежий (порция)	70	0,63	0,14	5,67	30,10	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			27,47	12,45	84,23	562,78	
<i>Итого за день</i>			27,47	12,45	84,23	562,78	
День 5							
Завтрак	Винегрет овощной или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	80	1,12	8,03	5,83	100,08	№67-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Плов "Школьный"	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			21,33	26,07	65,22	581,36	
			20,79	18,58	60,54	493,12	
Завтрак (2-й вариант)	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) или винегрет овощной	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
		80	1,12	8,03	5,83	100,08	№67-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины или филе цыплёнка тушёное	70	11,72	12,84	9,18	201,60	№269-2015г.
		55/55	17,16	9,24	3,63	166,32	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого на завтрак 2-й вариант</i>			18,66	19,17	75,79	553,54	
			24,64	23,06	74,91	606,50	
<i>Итого за день</i>			21,33	26,07	65,22	581,36	
			20,79	18,58	60,54	493,12	
<i>Итого за день 2-й вариант</i>			18,66	19,17	75,79	553,54	
			24,64	23,06	74,91	606,50	
Среднее значение за период			19,67	23,20	70,87	572,72	
			21,25	22,19	68,84	561,64	
Среднее значение за период (2-й вариант)			19,84	21,81	74,80	576,97	
			21,77	21,60	72,69	574,14	

**Составлено на основании:**

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.