

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для группы продлённого дня общеобразовательных учреждений 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		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат из моркови с сахаром	80	0,99	0,08	9,18	65,36	№62-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Картофель тушёный по-домашнему или пюре картофельное	200	3,40	7,00	25,60	178,80	ТТК №13
		200	4,09	6,40	27,25	183,00	№312-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>28,21</i>	<i>18,92</i>	<i>105,31</i>	<i>737,71</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>28,90</i>	<i>18,32</i>	<i>106,97</i>	<i>741,91</i>	
День 2							
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Капуста тушёная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№321-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>26,96</i>	<i>31,41</i>	<i>101,98</i>	<i>812,58</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>26,96</i>	<i>31,41</i>	<i>101,98</i>	<i>812,58</i>	
День 3							
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	90	30,96	6,84	11,88	232,47	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№203-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>44,75</i>	<i>18,00</i>	<i>112,05</i>	<i>797,17</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>44,75</i>	<i>18,00</i>	<i>112,05</i>	<i>797,17</i>	

День 4							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	90	11,40	6,72	13,08	158,64	ТТК №22
	Картофель тушёный подомашнему или пюре картофельное	200	3,40	7,00	25,60	178,80	ТТК №13
		200	4,09	6,40	27,25	183,00	№312-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР	
<i>Итого за обед</i>			24,11	22,02	114,13	762,88	
			24,80	21,42	115,79	767,08	
<i>Итого за день</i>			24,11	22,02	114,13	762,88	
			24,80	21,42	115,79	767,08	
День 5							
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов (свинина)	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			21,06	34,47	97,17	794,95	
<i>Итого за день</i>			21,06	34,47	97,17	794,95	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Капуста тушёная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№321-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>			23,83	34,27	105,51	843,25	
<i>Итого за день</i>			23,83	34,27	105,51	843,25	
День 2							
Обед	Салат из моркови с сахаром или бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	80	0,99	0,08	9,18	65,36	№62-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	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
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>			28,45	18,37	105,08	731,84	
<i>Итого за день</i>			28,45	18,37	105,08	731,84	
День 3							
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>			26,25	31,88	123,94	895,95	
<i>Итого за день</i>			26,25	31,88	123,94	895,95	
День 4							
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>			25,91	37,73	99,90	854,00	
<i>Итого за день</i>			25,91	37,73	99,90	854,00	

День 5							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	90	11,40	6,72	13,08	158,64	ТТК №22
	Картофель тушёный подомашнему или пюре картофельное	200	3,40	7,00	25,60	178,80	ТТК №13
		200	4,09	6,40	27,25	183,00	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР	
<i>Итого за обед</i>			23,53	22,02	113,69	758,68	
			24,22	21,42	115,34	762,88	
<i>Итого за день</i>			23,53	22,02	113,69	758,68	
			24,22	21,42	115,34	762,88	
Среднее значение за период			27,31	26,91	107,88	798,90	
			27,51	26,73	108,37	800,16	

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 блюд.