

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Сергеева С. А.



Директор МАОУ Гимназия

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Огурец свежий	20	0.5	0.06	1.5	39.4	148
	Поджарка из филе куриного	90	2.6	5.9	15.9	175.3	утв. 1
	Макароны отварные	150	5.6	6.9	16.5	185.4	256
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		500	17.8	20.44	88.1	551.5	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1.6	0.6	2.9	32.9	157
	Котлета мясная с маслом	90	2.2	6.2	7.2	151.5	339
	Пюре картофельное	150	3.9	4.5	9.6	194	377
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		500	16.8	18.88	73.9	529.8	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Печень по-строгановски	90	6.3	9.9	12.8	236.4	356
	Рис припущенный с овощами	150	6.8	2.3	13.7	193.5	387
	Сок	200	0.5	0.02	42	66.3	501
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82

	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>680</b>	<b>19.2</b>	<b>19.81</b>	<b>97.1</b>	<b>677.1</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Гуляш из говядины	90	5.3	9.5	17.2	236.5	327
	Сложный гарнир	150	4.7	2.6	11.5	198.9	377/380
	Чай с сахаром, лимоном	200	4.9	1.6	40.8	64.8	459
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>22.4</b>	<b>24.9</b>	<b>92.9</b>	<b>636.5</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Огурец свежий	20	0.5	0.06	1.5	39.4	148
	Биточки мясные с маслом	90	4.6	11.5	17.3	241	339
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.2	2.1	9.5	154.3	202
	Напиток из шиповника	200	5.3	0.02	33.5	98.1	496
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>19.6</b>	<b>21.18</b>	<b>77.4</b>	<b>623.7</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>		<b>536</b>	<b>19.16</b>	<b>21.042</b>	<b>85.88</b>	<b>603.72</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Плов с мясом	200	10.2	12.6	29.6	436.5	370
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	50	6	7.3	15.5	105.7	574
	Хлеб пшеничный	50	6.5	11.5	23.5	121.5	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>26.8</b>	<b>31.48</b>	<b>107.2</b>	<b>724.2</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Рыба запеченая с сыром	90	5.3	7.9	6.5	205.8	утв.2
	Пюре картофельное	150	3.9	4.5	9.6	194	377
	Напиток из сухофрукт.	200	5.1	0.1	44.1	94.9	495
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573

ИТОГО:		500	21.8	23.7	83.6	631	
<i>Неделя 2 День 3</i>							
Завтрак	Котлета куриная с соусом	90	1.8	4.9	3.9	206.4	372
	Макароны отварные	150	5.6	6.9	16.5	185.4	256
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		500	19	23.08	82.4	588.6	
<i>Неделя 2 День 4</i>							
Завтрак	Колбаски мясные русские	90	5.1	6.2	16.8	297.3	339
	Каша гречневая	150	4.2	2.1	9.5	154.3	202
	Сок	200	0.5	0.02	42	96.1	501
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		680	15.4	15.91	96.9	728.6	
<i>Неделя 2 День 5</i>							
Завтрак	Огурец свежий	30	0.75	0.09	2.25	59.1	148
	Тефтели мясные с маслом	60	4.7	9.9	10.8	203.5	348
	Сложный гарнир	150	4.7	2.6	11.5	198.9	377/380
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		500	21.75	23.87	86.55	658.3	
<b>Среднее значение за 2 неделю:</b>		<b>536</b>	<b>20.95</b>	<b>23.608</b>	<b>91.33</b>	<b>666.14</b>	

\*В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Сергеева С. А.



Директор MAOU Гимназия



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3 День 1</b>							
Завтрак	Икра кабачковая	20	4.8	0.09	2.6	99.8	50
	Поджарка из филе куриного	90	2.6	5.9	15.9	175.3	утв. 1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.2	2.1	9.5	154.3	202
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		500	20.7	15.67	82.2	580.8	
<b>Неделя 3 День 2</b>							
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	90	5.2	5.9	15.3	249.3	348
	Макароны отварные	150	5.6	6.9	16.5	185.4	256
	Напиток из шиповника	200	5.3	0.02	33.5	98.1	496
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		500	23.6	24.02	88.7	669.1	
<b>Неделя 3 День 3</b>							
Завтрак	Жаркое по-домашнему с мясом	200	10.5	12.4	30.5	436.5	328
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	50	6	7.3	15.5	105.7	574
	Хлеб пшеничный	50	6.5	11.5	23.5	121.5	573

ИТОГО:		500	27.1	31.28	108.1	724.2	
<b>Неделя 3 День 4</b>							
Завтрак	Тефтели с рисом "Ежики" с соусом	90	3.5	7.5	13.6	315.6	350
	Рагу овощное	150	6.3	2.8	14.6	105.8	176
	Сок	200	0.5	0.02	42	66.3	501
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		680	15.9	17.91	98.8	668.6	
<b>Неделя 3 День 5</b>							
Завтрак	Помидор свежий	40	0.8	0.12	2.9	45.2	148
	Пельмени отварные с маслом	155	9.4	10.6	11.6	301.5	520
	Чай с сахаром, лимоном	205	4.9	1.6	40.8	64.8	459
	Хлеб ржаной	50	6	7.3	15.5	105.7	574
	Хлеб пшеничный	50	6.5	11.5	23.5	121.5	573
ИТОГО:		500	27.6	31.12	94.3	638.7	
<b>Среднее значение за 3 неделю:</b>		<b>536</b>	<b>22.98</b>	<b>24</b>	<b>94.42</b>	<b>656.28</b>	
<b>Неделя 4 День 1</b>							
Завтрак	Гуляш из говядины	90	0.01	5.3	12.3	236.4	327
	Макароны отварные	150	5.6	6.9	16.5	185.4	256
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		500	17.21	23.48	90.8	618.6	
<b>Неделя 4 День 2</b>							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом	90	0.9	3.9	8.3	236.5	307
	Сложный гарнир	150	8.5	7.1	18.9	199.5	377/380
	Чай с сахаром, лимоном	200	4.9	1.6	40.8	64.8	459
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		500	21.8	23.8	91.4	637.1	
<b>Неделя 4 День 3</b>							
	Колбаски мясные русские	90	5.1	6.2	16.8	297.3	утв.

Завтрак	Рис отварной	150	6.5	2.9	5.9	212.3	385
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		500	23.2	20.38	84.7	706.4	
<b>Неделя 4 День 4</b>							
Завтрак	Фрикадельки мясные с соусом	90	7.1	7.8	14.2	257.8	утв.
	Каша гречневая	150	4.2	2.1	9.5	154.3	202
	Сок	200	0.5	0.02	42	96.1	501
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		680	17.4	17.51	94.3	689.1	
<b>Неделя 4 День 5</b>							
Завтрак	Огурец свежий	30	0.75	0.09	2.25	59.1	148
	Голубцы ленивые	90	5.2	7.5	15.6	196.5	333
	Пюре картофельное	150	3.9	4.5	9.6	194	377
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		510	18.95	19.67	81.65	601	
<b>Среднее значение за 4 неделю:</b>		<b>538</b>	<b>19.712</b>	<b>20.968</b>	<b>88.57</b>	<b>650.44</b>	

\*В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.