

УТВЕРЖДЕНО
Распоряжением
Директора МОУ
«Борская ООШ»
№206 от 28.08.2020г

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры*	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
№ 6	Бутерброд с колбасой п/к	35	4,40	7,70	7,20	118,0
ТТК 3	Каша пшеничная с маслом	200/10	5,80	7,00	34,70	225,0
№.693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,0
	Апельсин	1 шт./105	2,1	-	7,29	56,78
	Итого		17,2	19,7	81,69	589,78
	ОБЕД					
№.139	Суп картофельный с горохом, курицей	12,5/250	8,0	5,9	14,0	123,0
№ 448, 516	Бифштекс натуральный рубленый из говядины с макаронами, доп. гарнир- свежий огурец	53/150/20	11,65	19,6	15,7	256,0
ТТК 29	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,30	-	35,60	142,0
	Хлеб дарницкий	2/25	6,20	0,40	18,60	82,4
ТТК 16	Булочка Детская с маком, изюм	50	1,89	1,87	8,4	98,9
	Сок фруктовый	1/200	1,00	-	27,00	118,0
	Итого		29,04	27,77	119,3	820,3
	ИТОГО		46,24	47,47	201,0	1410,08

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	0,21	0,33	2,4	117,4	190,1	83,2	285,1	2,61
Обед	8,87	0,38	4,3	8,5	141,2	99,3	211,8	6,57

* Номера рецептур представлены из Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
№3	Бутерброд с сыром, маслом	45	4,71	16,20	7,36	200,0
№340	Омлет натуральный с маслом	1005/5	6,07	10,07	1,66	193,6
№ 686	Чай с сахаром,лимоном	200/15/3	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,22	9,48	41,2
	Банан	1/100	1,5	0,51	21,0	96,1
	Итого		13,8	27,0	54,5	588,9
	ОБЕД					
№124, №154	Щи из свежей капусты со сметаной, фрикадельками	17,5/250/10	4,4	5,67	6,51	62,0
№436	Жаркое по-домашнему, доп.гарнир- соленый огурец	40/150/20	12,9	8,15	28,3	199,87
№638	Компот из кураги	200	0,6	-	31,6	126,0
	Хлеб дарницкий	2/25	6,2	0,4	18,6	82,4
ТТК 14	Булочка с корицей	81	7,34	6,24	34,58	232,9
	Сок фруктовый	1/200	1,00	-	27,0	118,0
	Итого		32,44	20,46	146,49	821,17

	ИТОГО		46,24	47,46	201,1	1410,07
--	--------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	0,21	0,32	2,6	14,51	231,0	34,34	346,5	4,55
Обед	6,97	0,49	4,18	46,46	177,8	181,8	266,6	6,47

* Номера рецептов представлены из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123,0
№461, №516	Тефтели из говядины с макаронами	60/50/150	10,4	14,0	24,16	220,2
№686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	58,0	0,2	-	15,0
	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	9,3	41,2
	Груша	1/285	1,92	-	10,7	130,0
	Итого		18,52	22,1	66,46	572,4
ОБЕД						
№134	Суп Крестьянский с окороком	21,5/250/10	7,78	7,73	10,6	126,9
№491, №508	Чахохбили из курицы с гречей, доп. гарнир- свежий помидор	50/50/150/20	10,28	15,5	18,6	256,6
ТТК 38	Компот из смородины	200	0,4	-	35,4	140,0
	Хлеб дарницкий	2/25	6,2	0,4	18,6	82,4
ТТК 4	Слойка с маком	1/50	2,05	1,8	24,4	114,5

	Сок фруктовый	1/200	1,00	-	27,0	118,0
	Итого		27,71	47,53	134,6	838,4
	ИТОГО		46,23	47,53	201,06	1410,80

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	0,09	0,3	15,71	61,97	225,17	107,3	337,75	8,47
Обед	25,11	0,6	4,6	34,59	485,7	175,2	728,6	9,9

* Номера рецептов представлены из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
№1	Бутерброд с маслом	10/18	5,21	9,0	6,8	84,0
№ 326	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/30	11,64	9,28	27,9	340,71
ТТК 4	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,0	32,5	152,0
	Итого		21,75	23,28	67,2	576,71
	ОБЕД					
№140, № 154	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками	17,5/250	3,9	7,3	10,09	102,4
ТТК 121, №520, № 45	Шницель по-ижорски с картофельным пюре, доп. гарнир- салат из квашеной капусты	50/150/30	10,15	14,6	10,1	209,1
ТТК 9	Компот Пятерка за контрольную	200	0,6	-	46,6	182,0

	Хлеб дарницкий с микронутриен.	2/25	6,2	0,4	18,6	82,4
ТТК 18	Крендель сахарный	1/58	2,6	1,9	21,51	139,45
	Сок фруктовый	1/200	1,00	-	27,0	118,0
	Итого		24,45	24,2	133,9	833,35
	ИТОГО		46,2	47,48	201,1	1410,06

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	53,4	0,33	3,0	11,8	236,2	77,2	354,4	2,5
Обед	17,4	1,5	4,0	30,1	583,9	150,1	876,0	6,91

* Номера рецептур представлены из Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
№ 3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123,0
№ 492	Плов с куриным филе	50/150	9,48	8,8	13,8	247,0
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб дарницкий с микронутриен.	25	3,1	0,2	9,3	41,2
	Банан	1/107	1,08	0,5	18,7	107,0
	Итого		18,56	17,4	64,1	576,2
	ОБЕД					
№ 89	Похлебка по-суворовски	12,5/250	4,2	3,8	11,66	140,1
№ 431, №516	Печень по-строгановски с макаронами, доп. гарнир- свежий	50/50/150/20	9,7	14,4	15,1	192,24

	помидор					
№ 631	Компот из яблок	200	0,6	-	46,6	152,0
	Хлеб дарницкий с микронутриен.	2/25	6,2	0,4	18,6	82,4
ТТК 15	Булочка Чайная	1/60	6,0	11,42	18,0	149,5
	Сок фруктовый	1/200	1,00	-	27,0	118,0
	Итого		27,7	30,02	136,96	834,24
	ИТОГО		46,26	47,42	201,06	1410,44

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	49,3	0,72	1,9	16,9	238,2	230,32	357,24	6,5
Обед	19,8	0,48	2,7	35,7	524,8	121,6	787,3	7,5

* Номера рецептов представлены из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
№ 6	Бутерброд с ветчиной	35	4,4	7,7	7,2	118,0
ТТК 1	Каша пшеничная с маслом	200/10	4,2	8,4	26,2	287,0
№ 693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Итого		13,5	21,1	65,9	595,0
ОБЕД						
№ 139	Суп картофельный с фасолью, окороком	12,5/250	11,4	9,96	24,6	186,7
№ 423, № 508	Бефстроганов из говядины с	40/40/150/20	11,47	11,9	20,6	239,03

	гречей, доп. гарнир- свежий огурец					
ТТК 20	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,6	-	46,6	132,0
	Хлеб дарницкий	2/25	6,2	0,4	18,6	82,4
ТТК 10	Хачапури	75	2,5	4,1	19,35	131,1
	Сок фруктовый	1/200	1,00	-	27,0	118,0
	Итого		32,77	26,36	135,15	815,13
	ИТОГО		46,27	47,46	201,05	1410,13

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	0,2	0,29	2,3	79,2	163,4	73,0	245,11	3,2
Обед	0,29	0,49	3,6	38,3	609,5	135,5	914,2	7,9

* Номера рецептов представлены из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
№ 3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123,0
№ 312	Омлет с колбасой п/к	135	12,81	19,93	2,0	274,0
№686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,2	-	15,0	58,0
	Сок фруктовый	1/200	1,00	-	27,0	118,0
	Итого		18,71	27,83	51,3	573,0
	ОБЕД					

№ 135	Суп овощной со сметаной, окороком	12,5/250/10	6,9	6,51	9,07	151,7
№ 388, № 520	Шницель рыбный с картофельным пюре, доп. гарнир-соленый огурец	50/150/20	7,12	10,11	23,0	162,73
№686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб дарницкий	2/25	6,2	0,4	18,6	82,4
ТТК 26	Булочка Сказка	1/75	4,0	1,6	41,1	185,0
	Банан	1/205	3,1	1,03	46,05	197,2
	Итого		27,52	19,65	149,72	837,03
	ИТОГО		46,23	47,48	201,02	1410,03

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	0,14	0,42	3,04	24,7	247,4	124,6	371,07	4,7
Обед	18,37	1,6	4,2	36,4	628,2	165,09	942,3	9,89

* Номера рецептов представлены из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
№ 6	Бутерброд с ветчиной	35	4,4	7,7	7,2	118,0
№ 493, №508	Филе куриное в соусе с гречей	50/50/150	10,97	10,36	33,71	279,2
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	9,3	41,2

	Яблоко	1/180	0,72	0,72	17,64	84,6
	Итого		17,59	18,98	82,85	581,0
	ОБЕД					
№ 132, №154	Рассольник Ленинградский со сметаной, фрикадельками	17,5/250/10	5,8	10,05	6,79	111,5
№ 427, № 511	Котлета Полтавская с рисом, доп.гарнир- свежий перец	50/50/150/20	12,4	15,2	13,3	229,1
ТТК 38	Компот из вишни	200	0,4	-	35,4	140,0
	Хлеб дарницкий	2/25	6,2	0,4	18,6	82,4
ТТК 16	Булочка Детская	1/75	2,8	2,8	17,1	148,3
	Сок фруктовый	1/200	1,00	-	27,0	118,0
	Итого		28,6	28,45	118,19	829,3
	ИТОГО		46,19	47,43	201,04	1410,3

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	0,19	0,31	1,84	24,15	225,15	94,63	337,73	6,0
Обед	0,24	0,74	4,89	34,66	609,6	140,4	914,47	8,71

* Номера рецептов представлены из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
№ 6	Бутерброд с колбасой п/к	35	4,4	7,7	7,2	118,0
№ 362	Пудинг творожный со сгущенным	120/20	9,1	9,59	32,62	303,59

	МОЛОКОМ					
№ 686	Кофейный напиток на молоке	200	4,9	5,0	32,5	152,0
	Итого		18,4	22,29	72,32	573,59
	ОБЕД					
№ 110, № 154	Борщ из свежей капусты со сметаной, фрикадельками	17,5/250/10	6,1	7,42	12,62	110,03
№ 489	Рагу из птицы, доп. гарнир- салат из квашеной капусты с маслом	50/150/30	11,15	13,05	23,89	292,1
№ 638	Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116,0
	Хлеб дарницкий с микронутриен.	2/25	6,2	0,4	18,6	82,4
ТТК 38	Ватрушка Каприз	75	2,78	4,38	17,65	118,0
	Сок фруктовый	1/200	1,00	-	27,0	118,0
	Итого		27,83	25,25	128,76	836,53
	ИТОГО		46,23	47,54	201,08	1410,12

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	0,19	0,35	2,4	9,5	188,6	70,7	283,0	2,26
Обед	0,11	0,47	3,9	26,4	537,21	184,7	805,82	5,37

* Номера рецептов представлены из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

День 10: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень/зима/весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					

№ 3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123,0
№ 446	Колбаса тушеная с капустой	50/150	7,5	11,1	14,19	263,7
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб дарницкий с микронутриен.	25	1,32	0,22	9,48	41,2
	Груша	1/248	1,67	-	11,08	113,0
	Итого		15,39	19,22	57,05	598,9
	ОБЕД					
ТТК 46	Суп Русский со сметаной, окороком	12,5/250/10	7,75	5,96	22,15	125,3
ТТК 42/2, №516	Ежики из говядины с макаронами, доп. гарнир- свежий помидор	70/150/20	10,99	18,04	16,7	217,6
ТТК 38	Компот из клубники	200	0,4	-	38,2	130,0
	Хлеб дарницкий с микронутриен.	2/25	6,2	0,4	18,6	82,4
ТТК 14	Булочка с корицей	1/50	4,5	3,86	21,35	137,87
	Сок фруктовый	1/200	1,0	-	27,0	118,0
	Итого		30,84	28,26	144,0	811,17
	ИТОГО		46,23	47,48	201,05	1410,07

Группа	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
	А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак	40,0	0,23	1,9	38,7	305,1	96,8	457,6	10,48
Обед	1,12	0,72	4,05	37,8	414,7	168,22	622,05	9,45

* Номера рецептов представлены из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», 2004 год.

Технико-технологические карты разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»(прилагаются)

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Итого за весь период	462,32	474,75	2010,56	14102,1
2	Среднее значение за период	46,23	47,47	201,05	1410,21
3	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1	4	-