





**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с колбасой п/к	15/18	3,47	6,14	5,73	93,8	№ 6 шк.сб.
	Каша манная с маслом	200/10	3,01	17,5	20,06	250,0	ТТК 3
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,78</b>	<b>23,64</b>	<b>40,99</b>	<b>403,8</b>	
	Кукуруза консервир.	25	2,58	1,23	15,0	81,25	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,9	164,0	№139 шк.сб.
	Бифштекс натур. из говядины (шницель рубл.)	53 (75)	10,3 (18,0)	18,7 (16,2)	- (18,0)	210,0 (294,75)	№448 шк.сб.
	Макароны отварные	150	5,25	6,2	35,3	220,0	№516 шк.сб.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	31,8	115,6	№ 639 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>25,61</b> <b>(33,31)</b>	<b>31,89</b> <b>(29,39)</b>	<b>116,02</b> <b>(134,02)</b>	<b>843,05</b> <b>(927,8)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>32,39</b> <b>(40,09)</b>	<b>55,53</b> <b>(53,03)</b>	<b>157,01</b> <b>(175,01)</b>	<b>1246,85</b> <b>(1331,6)</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный с маслом	105	10,6	21,4	11,2	280,0	№ 340 шк.сб
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,88</b>	<b>21,76</b>	<b>36,42</b>	<b>392,2</b>	
	Свежий огурец	20	0,14	0,02	0,38	2,2	
<b>ОБЕД</b>	Суп овощной со сметаной	250/10	2,33(2,2)	6,94(4,4)	15,36(12,4)	134,0(99,0)	ТТК 143 (135 шк.сб.)
	Филе куриное тушеное с морковью в сметанном соусе	50/50	12,0	9,8	2,3	146,0	ТТК 24
	Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,0	№508 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,6	-	46,6	182,0	ТТК 39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>25,75 (25,62)</b>	<b>24,92 (22,38)</b>	<b>117,26 (114,3)</b>	<b>795,4 (760,4)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,63 (38,5)</b>	<b>46,68 (44,14)</b>	<b>153,68 (150,72)</b>	<b>1187,6 (1152,6)</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	15/18	5,25	5,64	8,08	105,08	№3 шк.сб.
	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,61	19,7	26,46	308,0	ТТК 3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	№ 693 шк.сб.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,76</b>	<b>30,34</b>	<b>67,04</b>	<b>603,08</b>	
	Соленый огурец	15	0,12	0,02	0,26	1,95	
<b>ОБЕД</b>	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,1	6,9	15,5	133,0	№110 шк.сб.
	Котлета школьная	50	8,0	7,2	8,0	131,0	ТТК 5
	Картофельное пюре	150	3,15	6,8	21,9	164,0	№520 шк.сб.
	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106,0	№ 638 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>15,75</b>	<b>21,28</b>	<b>83,08</b>	<b>588,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>31,51</b>	<b>51,62</b>	<b>150,12</b>	<b>1191,23</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка творожная со сгущен.молоком	110/25	30,0	10,07	45,17	397,9	№326 сб.2003
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,215,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб пшеничный с микронут.	18	1,37	0,5	9,25	47,16	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,67</b>	<b>10,57</b>	<b>69,62</b>	<b>505,06</b>	
	Свежий помидор	20	0,22	0,04	0,76	4,8	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21,0	120,0	№140 шк.сб.
	Печень по- строгановски	50/50	13,6	13,6	3,9	195,0	№431 шк.сб.
	Рис отварной	150	3,6	6,0	37,0	219,0	№511 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и смородины	200	0,6	-	46,6	182,0	ТТК 29
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,252,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>22,9</b>	<b>22,5</b>	<b>119,28</b>	<b>773,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,57</b>	<b>33,07</b>	<b>188,9</b>	<b>1278,06</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с ветчиной	15/18	3,84	6,75	6,33	103,6	№6 шк.сб.
	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,4	11,5	38,4	287,0	ТТК 3
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152,0	ТТК 4
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,74</b>	<b>21,85</b>	<b>73,43</b>	<b>542,6</b>	
	Салат из квашеной капусты с маслом	30	0,39	1,5	2,4	24,0	№ 45 шк.сб.
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,4	7,0	16,9	140,5	№157сб.2003
	Котлета по- ижорски	50	13,5	9,8	1,4	150,0	ТТК 121
	Картофельное пюре	150	3,15	6,8	21,9	164,0	№520 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,6	-	46,6	182,0	ТТК 37
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>22,02</b>	<b>25,46</b>	<b>99,22</b>	<b>712,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>35,76</b>	<b>47,31</b>	<b>172,65</b>	<b>1255,3</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с колбасой п/к	15/18	3,47	6,14	5,73	93,8	№ 6 шк.сб.
	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,61	19,7	26,46	308,0	ТТК 3
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,38</b>	<b>25,84</b>	<b>47,39</b>	<b>461,8</b>	
	Зеленый горошек консерв.	25	0,78	0,05	1,63	10,0	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой	250	2,0	2,7	20,9	116,0	№138 шк.сб.
	Гуляш из говядины	40/40	13,9	6,5	4,0	132,0	№437 шк.сб.
	Макароны отварные	150	5,25	6,2	35,3	220,0	№516 шк.сб.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	31,8	115,6	№ 639 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>24,31</b>	<b>15,81</b>	<b>103,65</b>	<b>645,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>33,69</b>	<b>41,65</b>	<b>151,04</b>	<b>1107,6</b>	



**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	105	10,6	21,4	11,2	280,0	№340 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,215,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,88</b>	<b>21,76</b>	<b>36,42</b>	<b>392,2</b>	
	Свежий огурец	20	0,14	0,02	0,38	2,2	
	Суп Русский со сметаной	250/10	2,2	4,4	12,4	99,0	ТТК 46
	Котлета рубленая из говядины	50	12,0	10,8	12,0	196,5	№451 шк.сб.
	Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,0	№508 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,4	-	35,4	142,0	ТТК 38
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>25,42</b>	<b>23,38</b>	<b>112,8</b>	<b>770,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,3</b>	<b>45,14</b>	<b>149,22</b>	<b>1163,1</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	15/18	5,25	5,64	8,08	105,08	№3 шк.сб.
	Каша пшенная с маслом	200/10	4,41	18,5	25,46	286,0	ТТК 3
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152,0	ТТК 4
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,16</b>	<b>27,74</b>	<b>62,24</b>	<b>543,08</b>	
	Соленый огурец	15	0,12	0,02	0,26	1,95	
ОБЕД	Уха Рыбацкая	12,5/250	2,0	4,9	14,3	110,0	№199 сб.2003
	Курица тушеная в соусе с овощами	50/150	19,1	17,6	25,2	336,0	№488 шк.сб.
	Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116,0	№ 638 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>23,8</b>	<b>22,88</b>	<b>78,78</b>	<b>616,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>35,96</b>	<b>50,62</b>	<b>141,02</b>	<b>1159,23</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с повидлом	110/25	18,48	5,4	57,9	355,15	№326 сб.2003
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб пшеничный с микронут.	18	1,37	0,5	9,25	47,16	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,15</b>	<b>5,9</b>	<b>82,35</b>	<b>462,31</b>	
	Свежий помидор	20	0,22	0,04	0,76	4,8	
ОБЕД	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	1,9	6,9	11,8	118,3	№124 шк.сб.
	Тефтели из говядины	60/50	13,8	16,4	13,1	251,0	№461 шк.сб.
	Рис отварной	150	3,6	6,0	37,0	219,0	№511 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и клубники	200	0,6	-	46,6	182,0	ТТК 29
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>22,1</b>	<b>29,7</b>	<b>119,28</b>	<b>827,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,25</b>	<b>35,6</b>	<b>206,63</b>	<b>1289,61</b>	

**Возрастная категория: 7- 11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
	Бутерброд с ветчиной	15/18	3,84	6,75	6,33	103,6	№6 шк.сб.
	Каша рисовая с маслом	200/10	2,21	17,5	21,06	250,0	ТТК 3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	№ 693 шк.сб.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,95</b>	<b>29,25</b>	<b>59,89</b>	<b>543,6</b>	
	Салат из свеклы с маслом	30	0,48	1,8	3,3	31,2	№50 шк.сб.
<b>ОБЕД</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,3	7,1	20,8	157,3	№132 шк.сб.
	Котлета рыбная	50	6,5	4,4	7,6	98,0	№388 шк.сб.
	Картофельное пюре	150	3,15	6,8	21,9	164,0	№520 шк.сб.
	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126,0	№ 658 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
<b>Итого за обед</b>			<b>15,61</b>	<b>20,46</b>	<b>95,22</b>	<b>628,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>26,56</b>	<b>49,71</b>	<b>155,11</b>	<b>1172,3</b>	

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Итого за весь период	369,62	456,93	1625,38	12050,88
2	Среднее значение за период	36,96	45,69	162,54	1205,09

\* Примерное меню разработано в соответствии с:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Составитель Л.Е. Голунова, ПрофиКС, 2003.

- Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛи принт, 2008г.

Данные сборники являются нормативными документами и содержат единые требования к технологическим процессам, полуфабрикатам и готовой продукции с учетом спецификации детского питания и безопасности, а также расчета потерь, закладки сырья и выхода готовой продукции.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Шемякина Ирина Владимировна

Действителен с 28.10.2021 по 28.10.2022