Утверждено:

Директор МБОУ СОШ №3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сахарова В.А.

Приказ №97 ОД от05,04,2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню с учётом пищевой ценности приготовленных блюд муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №3»

для 1-4 классов

на 2023-2024 учебный год

(зимне-весенний период)

**Неделя: первая**

**День: понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| № 4 | Каша пшённая молочная | 150 | 4,02 | 6,6 | 53,6 | 235,71 | Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений – под ред. Могильный М.П.-М.:Делипринт,2005. |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,90 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| № 138 | Суп картофельный с крупой | 200 | 8 | 7,38 | 6,32 | 147,86 | Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред.академика РАЕН доктора мед.наук И.Я .Конь |
| № 332 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,35 | 0,55 | 25,6 | 157,4 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| 210 | Курица в соусе | 120 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,29 | Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеообразовательных школах,2007г. |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 93 | Напиток из варенья | 200 | 0,008 | 0 | 26,62 | 101,48 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| № 51 | Булочка домашняя | 100 | 7,6 | 5 | 56,4 | 288 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
| Итого: |  |  | 33,906 | 35,91 | 220,516 | 1316,876 |  |

**Неделя: первая**

**День: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| № 4 | Каша молочная «Геркулес» | 150 | 6,12 | 7,38 | 35,6 | 198 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г. |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| № 197 | Рассольник с перловой крупой | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | <https://tekhnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-s-bobovymi-ttk2866/> |
| № 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,125 | Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015г. |
| № 126 | Котлеты из птиц | 90 | 9,43 | 9,65 | 9,98 | 164 | Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделийдля питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2012. |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| № 47 | Оладьи | 80 | 8,11 | 8,83 | 37,72 | 263,04 | Сборник рецептурных блюд «2003 года, раскладка №280» |
| № 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | - | 24,23 | 99 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
| Итого: |  |  | 41,130 | 37,170 | 198,090 | 1276,515 |  |

**Неделя: первая**

**День: среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 99 | Каша ячневая молочная | 150 | 3,3 | 4,06 | 21,24 | 136 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  | | | | | |
| № 4 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.71 |
| № 39 | Рис отварной | 150 | 2,38 | 5,26 | 1,24 | 162,3 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.319 |
| № 134 | Котлеты ,биточки рыбные | 90 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятийобщественного питания при общеобразовательныхшколах,2004г |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 943 | Чай | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г, под ред.Коровка Л.С. |
|  | **Полдник** |  | | | | | |
| № 604 | Печенье | 70 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. ПеревловаА.Я.Уральский региональный центр питания ,2012г. |
| №943 | Чай | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г. |
| Итого: |  |  | 37,008 | 38,48 | 283,787 | 1141,71 |  |

**Неделя: первая**

**День: четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 117 | Запеканка из творога | 100 | 17,96 | 11,43 | 19,64 | 253,25 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г. |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  | | | | | |
| № 170 | Борщ | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,3 | 82 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений |
| № 160 | Жаркое по-домашнему | 180 | 11,21 | 10,18 | 15,53 | 207 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г. |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Полдник** |  | | | | | |
| № 604 | Гренка | 70 | 8,53 | 14,82 | 42,56 | 327,1 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. ПеревловаА.Я.Уральский региональный центр питания ,2012г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
| Итого: |  |  | 42,14 | 48,84 | 196,39 | 1418,73 |  |

**Неделя: первая**

**День: пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 63 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под.ред.М.П.Могильного-М:Делипринт.2005. |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  | | | | | |
| № 10 | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г, под ред.Коровка Л.С |
| № 177 | Кнели из мяса кур | 90 | 10,94 | 12,42 | 5,05 | 175,75 | Сборник рецептур для школьного питания. Г. пермь |
| № 200 | Капуста тушёная | 150 | 8 | 8,2 | 13,8 | 154 | Сборник рецептур для школьного питания. Г. пермь |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 93 | Напиток из варенья | 200 | 0,008 | - | 26,62 | 101,48 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Полдник** |  | | | | | |
| № 51 | Булочка домашняя | 100 | 7,6 | 5 | 56,4 | 288 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г... |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
| Итого: |  |  | 34,73 | 51,766 | 171,918 | 1066,01 |  |

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 173 | Каша рисовая молочная | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г.. |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  | | | | | |
| № 10 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 2,85 | 3,7 | 15 | 115,4 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. ПеревловаА.Я.Уральский региональный центр питания ,2012г. |
| № 332 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,35 | 0,55 | 25,6 | 157,4 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| 210 | Курица в соусе | 120 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,29 | Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеообразовательных школах,2007г. |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур для школьного питания |
|  | **Полдник** |  | | | | | |
| № 51 | Булка домашняя | 100 | 7,6 | 5 | 56,4 | 288 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. ПеревловаА.Я.Уральский региональный центр питания ,2012г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
| Итого: |  |  | 34,064 | 34,598 | 214,423 | 1280,451 |  |

**Неделя: вторая**

**День: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 84 | Каша молочная «Дружба» | 150 | 4,67 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г... |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0, | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  | | | | | |
| № 10 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | Сборник, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях2011г |
| № 39 | Рис отварной | 150 | 2,38 | 5,26 | 1,24 | 162,3 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.319 |
| № 126 | Котлета из мяса кур | 90 | 9,43 | 9,65 | 9,98 | 164 | Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделийдля питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2012. |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Полдник** |  | | | | | |
| № 163 | Плюшка | 60 | 4,86 | 3,85 | 35,66 | 196,64 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. ПеревловаА.Я.Уральский региональный центр питания ,2012г. |
| № 20 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
| Итого: |  |  | 41,41 | 40,18 | 202,28 | 1402,3 |  |

**Неделя: вторая**

**День: среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 3 | Каша манная молочная | 150 | 2,27 | 1,23 | 16,23 | 197,11 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г... |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  | | | | | |
| № 170 | Борщ | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г, под ред.Коровка Л.С. |
| № 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015г. |
| № 78 | Рыба тушёная с овощами | 100 | 9,01 | 4,04 | 40,36 | 84 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г.... |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 943 | Чай | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Полдник и ужин** |  | | | | | |
| № 93 | Напиток из варенья | 200 | 0,008 | - | 26,62 | 101,48 | Сборник рецептур для школьного питания |
| № 604 | Печенье | 70 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. ПеревловаА.Я.Уральский региональный центр питания ,2012г. |
| Итого: |  |  | 40,82 | 47,3 | 247,71 | 1432,66 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 239 | Запеканка из творога | 100 | 17,96 | 11,43 | 19,64 | 253,25 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г. |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  | | | | | |
| № 39 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 3,57 | 5,2 | 19,59 | 115,8 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.71 |
| № 65 | Каша гречневая | 100 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | Сборник рецептур для школьного питания. Г. пермь |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Технологическая карта(кулинарный рецепт). Серия программ Питание |
| № 126 | Котлета из мяса кур | 90 | 9,43 | 9,65 | 9,98 | 164 | Сборник рецептур для школьного питания |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий ,2011 г |
|  | **Полдник** |  | | | | | |
| № 604 | Гренка | 70 | 8,53 | 14,82 | 42,56 | 327,1 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. ПеревловаА.Я.Уральский региональный центр питания ,2012г. |
| № 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г. |
| Итого: |  |  | 36,721 | 44,125 | 260,477 | 1231 |  |

**Неделя: вторая**

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**День: пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 63 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под.ред.М.П.Могильного-М:Делипринт.2005. |
| № 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Обед** |  | | | | | |
| № 202 | Суп из овощей | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | <https://tekhnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-ttk2864/> |
| № 180 | Плов с птицей | 150 | 15,88 | 12,3 | 25,81 | 277 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 1,38 | 108,6 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2012год. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
|  | **Полдник** |  | | | | | |
| № 51 | Булка домашняя | 100 | 7,6 | 5 | 56,4 | 288 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. ПеревловаА.Я.Уральский региональный центр питания ,2012г. |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398 |
| Итого: |  |  | 35,24 | 45,227 | 158,84 | 1183,13 |  |

**Показатели физиологических потребностей детей в пищевых веществах, энергии за 10 дней (весна-зима).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. Ценн. (к) |
| 1 день | 33,906 | 35,91 | 220,516 | 1316,876 |
| 2 день | 41,130 | 37,170 | 198,09 | 1276,515 |
| 3 день | 37,008 | 38,48 | 283,787 | 1141,71 |
| 4 день | 42,14 | 48,84 | 196,39 | 1418,73 |
| 5 день | 34,73 | 51,766 | 171,918 | 1066,01 |
| 6 день | 34,064 | 34,598 | 214,423 | 1280,451 |
| 7 день | 41,41 | 40,18 | 202,28 | 1402,3 |
| 8 день | 40,82 | 47,3 | 247,71 | 1432,66 |
| 9 день | 36,721 | 44,125 | 260,477 | 1231 |
| 10 день | 35,24 | 45,227 | 158,84 | 1183,13 |
| **Норма** | **68** | **68** | **272** | **1970** |
| среднее | 37,717 | 46,865 | 215,443 | 1274,938 |