Утверждено:

Директор МБОУ СОШ №3

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

Приказ № от \_ 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 2024-2025 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** |  |  |  |  |  |  |
| № 6 | Каша рисовая молочная | 250 | 7,63 | 12,13 | 87,63 | 274 | 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 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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 | 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** |  |  |  |  |  |  |
| № 55 | **Солёный огурец** | 60 | 0,238 | 2,58 | 0,65 | 26,6 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| № 10 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 4,16 | 5,68 | 15,27 | 89,52 | <https://tekhnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-s-krupoj-ttk2865/> |
| №202 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,33 | 6,13 | 35,25 | 224 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| № 179 | Курица в соусе | 90 | 7,32 | 9,33 | 2,58 | 106 | Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеообразовательных школах,2007г. |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | 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** |  |  |  |  |  |  |
| №64 | Булочка домашняя | 100 | 7,6 | 5 | 56,4 | 288 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 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 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: первая**

**День: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| № 5 | Каша молочная «Геркулес» | 200 | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 274 | 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 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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 | 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** |  |  |  |  |  |  |
| № 17 | Салат из свёклы | 80 | 0,936 | 5,57 | 7,04 | 80,25 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций Г..Пермь.2012г. |
| № 197 | Рассольник | 200 | 4,22 | 9,49 | 27,19 | 93,35 | <https://tekhnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-s-bobovymi-ttk2866/> |
| № 304 | Рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 122,7 | Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015г. |
| № 305 | Котлеты из птиц | 80 | 11 | 11,3 | 11,6 | 191 | 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 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 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 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| № 163 | Плюшка | 60 | 4,86 | 3,85 | 35,66 | 196,64 | Сборник рецептурных блюд «2003 года, раскладка №280» |
| № 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 42 | 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: |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: первая**

**День: среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 168 | Каша молочная манная | 250 | 5,65 | 5,088 | 44,325 | 266,25 | 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 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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 | 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** |  | | | | | |
| № 62 | Борщ | 200 | 6,1 | 7,3 | 9,1 | 263 | 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 |
| № 312 | Картофельное пюре | 150 | 4 | 3,64 | 27,3 | 142,88 | 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 |
| № 388 | Котлета рыбная | 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 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 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 |
|  | **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 с сахаром | 200 | 0,2 | 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 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: первая**

**День: четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 469 | Запеканка из творога | 100 | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 | 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 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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 | 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** |  | | | | | |
| № 2 | Салат из моркови | 60 | 0,6 | 2,54 | 4,05 | 40,52 | Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М:Дели плюс, 2015г. |
| № 39 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 6,61 | 3,56 | 12,46 | 94 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений |
| № 252 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | 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. |
| № 305 | Котлеты из птиц | 80 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 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. |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 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 |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 с сахаром | 200 | 0,2 | 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 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: первая**

**День: пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 132 | Омлет | 85 | 7,16 | 12,03 | 2,02 | 247 | Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под.ред.М.П.Могильного-М:Делипринт.2005. |
| № 8 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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 | Винегрет овощной | 60 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 169 | 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 |
| № 187 | Щи | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 98 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г, под ред.Коровка Л.С |
| № 276 | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,35 | 4,7 | 16,32 | 180 | Сборник рецептур для школьного питания. Г. пермь |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | 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 для школьного питания |
|  | **Полдник** |  | | | | | |
| №274 | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 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: |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 4 | Каша вязкая пшенная молочная | 250 | 7,04 | 11,0 | 90,5 | 280 | 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 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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** |  | | | | | |
| №55 | Огурец солёный | 60 | 0,238 | 2,58 | 0,65 | 26,6 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| № 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 8 | 7,38 | 6,32 | 219 | Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред.академика РАЕН доктора мед.наук И.Я .Конь |
| №202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| № 179 | Курица в соусе | 90 | 7,32 | 9,33 | 2,58 | 106 | Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеообразовательных школах,2007г. |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | 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** |  | | | | | |
| №64 | 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: |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: вторая**

**День: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| №297 | Каша вязкая молочная Дружба | 250 | 7,57 | 10,57 | 53,38 | 273 | 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 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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** |  | | | | | |
| № 17 | Салат из свёклы | 80 | 0,936 | 5,57 | 7,04 | 80,25 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций Г..Пермь.2012г. |
| № 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,07 | 5,35 | 23,85 | 84,1 | Сборник, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях2011г |
| № 304 | Рис отварной | 100 | 8,73 | 14,61 | 75 | 122,7 | Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015г. |
| № 305 | Котлеты из птиц | 80 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 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 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г. |
| № 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 42 | 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** |  | | | | | |
| № 64 | Булочка 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. |
| № 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 42 | 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: |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: вторая**

**День: среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 84 | Каша молочная гречневая | 250 | 7,76 | 6,6 | 35 | 276 | 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 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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** |  | | | | | |
| № 2 | Салат из моркови | 60 | 0,6 | 2,54 | 4,05 | 40,52 | Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М:Дели плюс, 2015г. |
| № 50 | Суп рыбный | 200 | 2,2 | 1,1 | 8,4 | 250 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г, под ред.Коровка Л.С. |
| №291 | Плов | 180 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М:Дели плюс, |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | 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 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: |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: первая**

**День: четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 469 | Запеканка из творога | 100 | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 | 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 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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** |  | | | | | |
| № 24 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,772 | 4,173 | 5,32 | 60,589 | Сборник рецептур |
| № 58 | Свекольник | 200 | 1,46 | 3,6 | 10,08 | 200 | 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 |
| № 276 | Жаркое по- домашнему | 200 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 | Сборник рецептур для школьного питания. Г. пермь |
| № 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | 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** |  | | | | | |
| № 58 | Гренка | 75 | 4,38 | 4,5 | 17,74 | 124 | Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред М.П. Могильного.-:Дели принт.2005 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28 | Сборник рецептур для школьного питания |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: вторая**

**День:пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. Карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценн. (ккал) | Источник литературы |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  | | | | | |
| № 132 | Омлет | 85 | 7,16 | 12,03 | 2,02 | 247 | Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под.ред.М.П.Могильного-М:Делипринт.2005. |
| № 8 | Батон | 50 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 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 | 198 | <https://tekhnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-ttk2864/> |
| № 177 | Кнели из мяса кур | 80 | 10,94 | 12,42 | 5,05 | 198,6 | Сборник рецеттур для школьного питания г.Пермь |
| № 200 | Капуста тушёная | 200 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 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 | 0,6 | 25,5 | 122,4 | 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** |  | | | | | |
| № 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 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: |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. Ценн. (к) |
| 1 день |  |  |  |  |
| 2 день |  |  |  |  |
| 3 день |  |  |  |  |
| 4 день |  |  |  |  |
| 5 день |  |  |  |  |
| 6 день |  |  |  |  |
| 7 день |  |  |  |  |
| 8 день |  |  |  |  |
| 9 день |  |  |  |  |
| 10 день |  |  |  |  |
| **Норма** | **68** | **68** | **272** | **1970** |
| среднее |  |  |  |  |