Приложение №1

к Описанию объекта закупки

**Десятидневное циклическое меню**

**обучающихся возрастной категории 7-11 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: понедельник** |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| рагу из птицы | 175 | 12,81 | 10,65 | 15,20 | 208,00 | 289 |
| сок виноградный п/п | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 389 |
| хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **500** | **15,21** | **11,73** | **69,95** | **448,88** |  |
| **ОБЕД** | нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 71 |
| борщ из свежей капусты, картофелем, со сметаной (200/5) | 205 | 2,19 | 4,07 | 8,93 | 91,00 | 82 |
| макароны отварные с сыром | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 202/204 |
| биточек из мяса говядины с маслом сливочным | 95 | 14,25 | 20,90 | 12,37 | 297,06 | 268 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **785** | **32,29** | **37,92** | **112,51** | **934,65** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: вторник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | нарезка из соленых помидор | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 70 |
| каша вязкая пшеничная со слив маслом | 150 | 4,00 | 4,24 | 24,56 | 152,40 | 303 |
| мясо говядины тушеное | 100 | 15,20 | 17,38 | 2,56 | 225,00 | 256 |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379 |
| хлеб пшеничный  | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 81,83 | ПП |
| хлеб ржаной  | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **565** | **26,93** | **24,93** | **71,96** | **617,81** |  |
| **ОБЕД** | салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47 |
| суп с макаронными изделиями, картофелем | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,60 | 112 |
| пюре картофельное со слив маслом | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 128 |
| рыба минтай, тушеная в томате с овощами | **140** | 13,65 | 6,93 | 5,32 | 147,00 | 229 |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 349 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **825** | **25,66** | **17,88** | **113,41** | **737,06** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: среда** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **День 3** |   |
| **ЗАВТРАК** | каша вязкая молочная из риса и пшена со слив маслом и сахаром | 165 | 4,73 | 8,70 | 26,07 | 202,43 | 175 |
| батон йодированный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,07 | 54,00 | 15 |
| какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382 |
| фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **520** | **15,85** | **17,47** | **72,84** | **515,55** |  |
| **ОБЕД** | нарезка из соленых огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 70 |
| суп из овощей со сметаной (200/5) | 205 | 2,02 | 4,12 | 7,50 | 84,20 | 99 |
| каша вязкая ячневая со слив маслом | 150 | 3,24 | 4,23 | 20,82 | 134,25 | 303/174 |
| шницель из свинины с маслом сливочным | 95 | 11,71 | 30,29 | 12,37 | 371,33 | 268 |
| сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 19,80 | 84,80 | 389 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **785** | **23,57** | **39,49** | **98,12** | **854,57** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: четверг** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47 |
| плов из птицы | 150 | 13,51 | 6,71 | 27,34 | 224,00 | 291 |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 349 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПП |
| печенье сахарное | 20 | 3,75 | 2,63 | 12,70 | 89,28 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **500** | **24,01** | **13,15** | **111,15** | **660,38** |  |
| **ОБЕД** | нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 71 |
| рассольник ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 96 |
| жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | 18,51 | 20,67 | 18,95 | 337,14 | 259 |
| кисель из яблок | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 | 352 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **735** | **25,77** | **25,71** | **91,37** | **723,3З** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: пятница** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | фрукты свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 338 |
| горошек зеленый п/п | 60 | 1,80 | 0,00 | 3,60 | 21,00 | ПП |
| омлет с сыром | 120 | 14,34 | 23,54 | 2,04 | 224,00 | 211 |
| чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 377 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **500** | **17,79** | **24,08** | **41,02** | **399,98** |  |
| **ОБЕД** | нарезка из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 71 |
| щи из свежей капусты, картофелем и сметаной (200/5) | 205 | 2,16 | 4,09 | 6,50 | 79,80 | 88 |
| рагу овощное | 157,5 | 2,66 | 16,49 | 12,75 | 213,00 | 143 |
| тефтели из свинины II вариант с соусом | 130 | 8,13 | 19,49 | 11,81 | 267,13 | 279/332 |
| сок виноградный п/п | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 389 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 |  |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **827,5** | **19,33** | **41,38** | **102,55** | **883,52** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: понедельник** |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | нарезка из соленых огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 70 |
| макароны отварные со слив маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 202/309 |
| печень по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 | 255 |
| напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 388 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 81,83 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **565** | **23,83** | **16,66** | **78,54** | **575,46** |  |
| **ОБЕД** | фрукты свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 338 |
| салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47 |
| суп из овощей со сметаной (200/5) | 205 | 2,02 | 4,12 | 7,50 | 84,20 | 99 |
| пюре картофельное со слив маслом | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 128 |
| рыба припущенная с маслом сливочным | 99 | 15,41 | 7,40 | 0,83 | 131,40 | 227 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **889** | **27,19** | **20,57** | **108,63** | **739,86** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: вторник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 75 |
| каша гречневая вязкая со слив маслом | 150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,50 | 303 |
| гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260 |
| сок яблочный п/п | 200 | 1,00 | 0,00 | 19,80 | 84,80 | 389 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **530** | **22,67** | **22,08** | **66,81** | **608,46** |  |
| **ОБЕД** | суп лапша-домашняя | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,30 | 92,60 | 113 |
| капуста тушеная | 150 | 3,06 | 5,52 | 11,84 | 115,50 | 139 |
| котлета рубленая из птицы | 99 | 13,77 | 26,46 | 13,91 | 349,20 | 294 |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | ПП |
| вафли | 30 | 0,59 | 4,59 | 20,02 | 123,75 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **754** | **27,76** | **44,47** | **107,63** | **955,64** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: среда** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338 |
| пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком | 140 | 18,12 | 14,19 | 46,42 | 386,00 | 222 |
| йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 | ПП |
| батон йодированный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **500** | **27,56** | **20,07** | **85,90** | **637,92** |  |
| **ОБЕД** | нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 71 |
| суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 102 |
| печень тушеная в соусе | 100 | 12,66 | 8,76 | 3,81 | 159,00 | 261 |
| каша вязкая пшеничная со слив маслом | 150 | 4,00 | 4,24 | 24,56 | 152,40 | 303 |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 349 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **785** | **27,25** | **18,16** | **111,36** | **743,99** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: четверг** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 47 |
| пюре картофельное со слив маслом | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 128 |
| рыба минтай, тушеная в томате с овощами | 140 | 13,65 | 6,93 | 5,32 | 147,00 | 229 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 81,83 | пп |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **585** | **20,66** | **15,24** | **75,62** | **532,10** |  |
| **ОБЕД** | нарезка из свежих помидоров | **60** | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 71 |
| борщ из свежей капусты, картофелем, со сметаной | 205 | 2,19 | 4,07 | 8,93 | 91,00 | 82 |
| каша вязкая ячневая со слив маслом | 150 | 3,24 | 4,23 | 20,82 | 134,25 | 303/174 |
| биточки особые с соусом | 144 | 14,80 | 19,78 | 13,70 | 302,40 | 269/332 |
| чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 377 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **834** | **26,14** | **29,01** | **97,54** | **776,84** |  |
| **День: пятница** |  |
| **Неделя: вторая** |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции в гр** | **Пищевые вещества** | **ккал** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** |  **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | нарезка из соленых огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 70 |
| плов из свинины | 150 | 12,62 | 28,17 | 25,89 | 408,00 | 265 |
| чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 376 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 81,83 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПП |
| батон йодированный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **505** | **20,28** | **29,22** | **88,22** | **697,33** |  |
| **ОБЕД** | икра кабачковая п/п | 60 |  | 4,20 | 4,20 | 54,00 | ПП |
| рассольник ленинградский со сметаной | 205 | 2,36 | 4,20 | 9,76 | 93,80 | 96 |
| макароны отварные с овощами | 150 | 5,17 | 5,99 | 28,52 | 188,40 | 202/309 |
| фрикадельки из говядины в соусе | 147 | 12,08 | 16,17 | 14,78 | 256,20 | 280/330 |
| сок яблочный п/п | 200 | 1,00 | 0,00 | 19,80 | 84,80 | 389 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПП |
| хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | ПП |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **837** | **25,73** | **31,35** | **113,67** | **851,19** |  |

**ИТОГО ПО МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б(15,4-19,25)** | **Ж(15,8-19,75)** | **У(67-83,75)** | **ккал(470-587,5)** | **ЗАВТРАК** |
| 15,21 | 11,73 | 69,95 | 448,88 | **пн1** |
| 26,93 | 24,93 | 69,95 | 617,81 | **вт1** |
| 15,85 | 17,47 | 72,84 | 515,55 | **cpl** |
| 24,01 | 13,15 | 111,15 | 660,38 | **чт1** |
| 17,79 | 24,08 | 41,02 | 399,98 | **пт1** |
| 23,83 | 16,66 | 78,54 | 575,46 | **пн2** |
| 22,67 | 22,08 | 66,81 | 608,46 | **вт2** |
| 27,56 | 20,07 | 85,90 | 637,92 | **ср2** |
| 20,66 | 20,07 | 75,62 | 532,10 | **чт2** |
| 20,28 | 29,22 | 88,22 | 697,33 | **пт2** |
| **21,48** | **19,95** | **76,00** | **569,39** | **за 10 дней** |
| **Б(23,1-26,95)** | **Ж(23,7-27,65)** | **У(100,5-117,25)** | **ккал(705-822,50)** | **ОБЕД** |
| 32,29 | 37,92 | 112,51 | 934,65 | **пн1** |
| 25,66 | 17,88 | 113,41 | 737,06 | **вт1** |
| 23,57 | 39,49 | 98,12 | 854,57 | **cpl** |
| 25,77 | 25,71 | 91,37 | 723,33 | **чт1** |
| 19,33 | 41,38 | 102,55 | 883,52 | **пт1** |
| 27,19 | 20,57 | 102,55 | 739,86 | **пн2** |
| 27,76 | 44,47 | 107,63 | 955,64 | **вт2** |
| 27,25 | 18,16 | 111,36 | 743,99 | **ср2** |
| 26,14 | 29,01 | 97,54 | 776,84 | **чт2** |
| 25,73 | 31,35 | 113,67 | 851,19 | **пт2** |
| **26,07** | **30,59** | **105,07** | **820,07** | **за 10 дней** |
| **47,55** | **50,54** | **181,07** | **1389,45** | **ВСЕГО** |

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /В.Т. Лапшина 2004г

2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 788 блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2017.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983г А.С. Ратушный А.И Здобнов

4.Сборник Рецептут 280 блюд г. Екатеринбург 2011 Гращенко Д.В.