

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: с ограничениями в питании

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Понедельник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-1гн-2020	Чай без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	40
446	Яблоки печеные без сахара	100
53-19з-2020	Масло сливочное	10
	Итого за завтрак	500
	Обед	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60
54-7с-2020	Суп картофельный	200
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	Итого за обед	760
	Полдник	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Галеты	20
	Итого за полдник	350
	Итого за день	1610

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Вторник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-13з-2020	Салат из моркови отварной	60
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-5м-2020	Котлета из курицы	90
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за завтрак	540
	Обед	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60
54-8с-2020	Суп гороховый	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	Итого за обед	760
	Полдник	
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
	Итого за полдник	320
	Итого за день	1620

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	70
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная без сахара	200
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за завтрак	500
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (без хлеба)	90
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	70
	Итого за обед	790
	Полдник	
Пром.	Кисломолочный напиток	200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
Пром.	Творог для детского питания	50
	Итого за полдник	350
	Итого за день	1640

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-6т-2020	Сырники без сахара	150
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за завтрак	480
	Обед	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	60
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	Итого за обед	760
	Полдник	
Пром.	Кисломолочный напиток	200
Пром.	Галеты	20
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
	Итого за полдник	340
	Итого за день	1580

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-23м-2020	Биточек из курицы	90
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	40
	Итого за завтрак	540
	Обед	
21	Салат из моркови без сахара*	60
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240
54-4хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	70
	Итого за обед	770
	Полдник	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
	Итого за полдник	320
	Итого за день	1630

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Суббота, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой без сахара	200
54-6о-2020	Яйцо вареное	50
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	40
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	Итого за завтрак	600
	Обед	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100
54-7с-2020	Суп картофельный	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Хлеб ржаной	80
	Итого за обед	830
	Полдник	
Пром.	Молоко	200
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
	Итого за полдник	320
	Итого за день	1750

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Понедельник, 2 неделя	
	Завтрак	
54-3з-2020	Помидор в нарезке *	60
54-4о-2020	Омлет с сыром	150
54-2гн-2020	Чай без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	Итого за завтрак	540
	Обед	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-22м-2020	Рагу из курицы	240
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	Итого за обед	760
	Полдник	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Молоко	200
	Итого за полдник	320
	Итого за день	1620

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Вторник, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная без сахара	200
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	40
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
	Итого за завтрак	570
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150
54-1р-2020	Котлета рыбная	90
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	70
	Итого за обед	790
	Полдник	
54-6о-2020	Яйцо вареное	50
54-46гн-2022	Чай с яблоком без сахара	200
Пром.	Галеты	50
	Итого за полдник	300
	Итого за день	1660

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Среда, 2 неделя	
	Завтрак	
54-6т-2020	Сырники без сахара	150
54-4гн-2020	Чай с молоком без сахара	200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за завтрак	480
	Обед	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-8с-2020	Суп гороховый	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
№367	Птица в соусе с томатом	90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	Итого за обед	760
	Полдник	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
	Итого за полдник	320
	Итого за день	1560

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Четверг, 2 неделя	
	Завтрак	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная без сахара	200
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20
Пром.	Хлеб ржаной	30
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	200
	Итого за завтрак	450
	Обед	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200
54-32м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	240
Пром.	Хлеб ржаной	60
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
	Итого за обед	760
	Полдник	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за полдник	350
	Итого за день	1560

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Пятница, 2 неделя	
	Завтрак	
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	70
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-5м-2020	Котлета из курицы	90
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за завтрак	540
	Обед	
54-2з-2020	Огурец в нарезке*	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	Итого за обед	760
	Полдник	
Пром.	Творог для детского питания	50
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	Итого за полдник	350
	Итого за день	1650

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Суббота, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное	15
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая без сахара	200
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	Итого за завтрак	545
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60
54-7с-2020	Суп картофельный	200
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150
54-6м-2020	Биточек из говядины	90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	Итого за обед	760
	Полдник	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
	Итого за полдник	320
	Итого за день	1625

Список использованной литературы:

1. Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией Новосибирск 2020 г.
2. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2021-2022 г.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов 2021 г.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений 2015 г.