**Ассортимент блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов для питания детей указанных в примерном цикличном меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд и кулинарных изделий | Вид кулинарной продукции | № рецептур разработчика | Сборник технических нормативов8 | № ссылки рецептур по сборнику | Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры | Примерный объем порции (выход) для разных возрастных групп детей и подростков 9 | Кратность использования в рационе питания | Примечание |
| 7-11 лет | 12-18 лет |
| Масло сливочное порционно | З | 901,01 | 1 Ш | 14 |  | 10 | 10 | ½ | ТУ |
| Сыр твёрдо-мягкий с порционно | З | 3,01 | 1 Ш | 15 | Неострый сыр твёрдых сортов | 10 | 10 | 2 | ТУ |
| Апельсин свежий  | З | 28,02 | 1 Ш  | 341 |  | 100 | 100 | 1 |  |
| Яблоко свежее | З | 28,01 | 1 Ш | 341 |  | 100 | 100 | 2 |  |
| Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой | З | 1,6/102,20 | 1 Ш | 341 |  | 60 | 100 | ½ |  |
| Салат-коктейль фруктовый | З | 1,90 | 1 Ш | 341 |  | -- | 50 | ½ |  |
| Закуска овощная | З | 0,05 | Ф |  |  | 30 | 30 | ½ |  |
| Салат из свежих помидор и огурцов | З | 38,26/38,13 | 1 Ш | 24 |  | 60 | 100 | ½ | в летний период |
| Салат из свеклы  | З | 20,14 | 1 Ш | 52 | Использование в отварном виде | 60 | 100 | ½ |  |
| Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | З | 50,08/50,00 | 1 Ш | 50 | Сыр натёртый посыпается сверху на салат | 60 | 100 | ½ |  |
| Салат овощной «Фасолька» с растительным маслом | З | 0,09 | 1 Ш | 49 | Фасоль красную перебирают, промывают, заливают кипятком и отваривают до полной готовности на медленном огне, не допуская переваривания | 60 | 100 | ½ | Морковь, свежая капуста урожая прошлого года- в период до 1 марта |
| Салат из моркови с апельсином | З | 51,06/51,07 | 1 Ш | 60/54 |  | 60 | 100 | 1 | Морковь, урожая прошлого года- в период до 1 марта |
| Салат из свежих овощей «Ассорти» | З | 10,11/10,40 | 1 Ш | 43/88 |  | 60 | 100 | ½ | Морковь, свежая капуста урожая прошлого года- в период до 1 марта  |
| Салат «Берёзка» | З | 47,12 | Ф | 51 |  | -- | 50 | ½ |  |
| Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик» | З | 53,25/53,35 | 1 Ш | 45 |  | 60 | 100 | ½ |  |
| Салат «Молодость» заправленный | З | 0,05 | 1 Ш |  |  |  | 60 | 2/2 |  |
| Салат «Витаминный» (капуста консервированная с кукурузой) с маслом растительным | З | 7,0/7,03 | 1 Ш | 47 | С использованием капусты консервированной без уксуса, с добавлением отварного зелёного горошка, с заправкой растительным маслом | 60 | 100 | ½ | В осенне-весенний период с 1 марта |
| Салат «Витаминный 2»(капуста консервированная с клюквой) | З | 47,01/47,02 | 1 Ш | 47 | С использованием капусты консервированной без уксуса, с добавлением клюквы ,с заправкой растительным маслом | 60 | 100 | ½ | В осенне-весенний период с 1 марта |
| Винегрет овощной | З | 72,22/72,26 | 1 Ш | 67 | С использованием огурцов и капусты консервированных без уксуса, с заправкой растительным маслом | 60 | 100 | ½ | В осенне-весенний период с 1 марта |
| Салат «Солнышко» | З | 4,19/4,20 | 1Ш | 60 |  | 60 | 100 | ½ |  |
| Салат «Леди» | З | -/54,51 | ф | 55 | Заправляется сметаной с тепловой обработкой | - | 50 | ½ |  |
| Яйцо отварное  | З | 210,12 | 1 Ш | 209 |  | 20 | 20 | ½ |  |
| Огурец свежий порционно | З | 11,02 | 1 Ш | 71 |  | 20 | 20 | ½ |  |
| Яйцо отварное со свежим огурцом | З | 83,34/83,36 | 1Ш | 209/71 |  | 20/20 | 20/30 | ½ |  |
| Салат «Столичный» | З | 54,52 | 1 Ш | 54 |  | -- | 50 | ½ |  |
| Закуска овощная | З | 0,05 | 1 Ш |  |  | 30 | -- | ½ |  |
| Суп картофельный с бобовыми(горох) и гренками рж-пшеничными | С | 102,16/102,19 | 1 Ш | 102 |  | 200/10 | 250/10 | ½ |  |
| Борщ со свежей капустой и картофелем  | С | 83,03/1184,02 | 1 Ш | 83/82 | То же | 200 | 250 | ½ |  |
| Борщ «Сибирский» с фасолью | С | 66236,09/66236 | 1 Ш | 84 |  | 200 | 250 | ½ |  |
| Щи «Весенние» из свежей капусты с картофелем и шпинатом на бульоне | С | 124,44/124,45 | 1 Ш | 89 |  | 200 | 250 | ½ |  |
| Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне | С | 151,47/151,54 | 1 Ш | 113 |  | 200 | 250 | ½ |  |
| Суп картофельный с клёцками на бульоне | С | 155,32/155,35 | 1 Ш | 108/109 |  | 200 | 250 | ½ |  |
| Суп овощной «Летний»  | С | 99,54/99,21 | 1 Ш | 99 |  | 200 | 250 | ½ |  |
| Пельмени с бульоном и зеленью  | Б | 392,32/392,32 | Г 12 | 390/391/392/80 |  | 100/100 | 130/120 | ½ |  |
| Пельмени отварные под сметанным соусом | Б | 392,31 |  Г 12 | 390/391/392 |  | 170 | 170 | ½ |  |
| Драники с соусом сметанным | Г | 3003,03 | Ф | 159/330 |  | - | 50/10 | ½ | Белорусское национальное блюдо |
| Рагу овощное с томатом | Г | 43,10 | 1 Ш | 143 |  | 150 |  | ½ |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | Г | 332,02 | 1 Ш | 202/203 | Макаронные изделия припускают ,с полным поглощением воды, без промывания. | 150 | 180 | 2 |  |
| Рис отварной с маслом сливочным | К | 21,00/21,05 | 1 Ш | 302 |  | 150 | 180 | ½ |  |
| Гречка отварная с маслом сливочным | К | 171,05/171,07 | 1 Ш | 171 |  | 150 | 180 | 2 |  |
| Гороховое пюре с маслом сливочным | К | 330,01/250,02 | 1 Ш | 197/199 | Соль добавляют в конце варки | 150 | 180 | ½ |  |
| Картофельное пюре с маслом сливочным  | Г | 520,08/520,09 | 1 Ш | 312 |  | 150 | 180 | ½ |  |
| Крокеты картофельные  | Г | 520,20 | 1 Ш | 219 |  | -- | 50 | ½ |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | К | 71,13/71,19 | 1 Ш | 173 |  | 200 | 250 | 2 |  |
| Каша манная молочная с маслом | К | 2,35/181,11 | 1 Ш | 181 |  | 200 | 250 | 2 |  |
| Омлет натуральный с маслом сливочным | Я | 340,19/340,20 | 1 Ш | 210 |  | 150 | 200 | 2 |  |
| Пудинг творожно-пшённый с сахарной пудрой | Т | 223,15/23,52  | КБ | 190/32706010/327 | Пшено добавляется отварное | 170 | 200 | 2 |  |
| Котлеты рыбные паровые запечённые под соусом сметано-луковым | Б | 273,07 | Г 12 | 234 |  | 90 | 100 | 2 |  |
| Тефтели из рыбы под соусом овощным | Б | 239,43 | Г 12 | 239 |  | 90 | 100 | 2 |  |
| Птица, запечённая  | Б | 288,38/288,39 | 1 Ш | 288 |  | 90 | 100 | 2 |  |
| Плов с птицей | Б | 291,33/291,45 | 1 Ш | 291 |  | 230 | 250 | ½ |  |
| Рагу из птицы по- домашнему с овощами | Б | 489,07 | 1 Ш | 289 |  | 200 | 250 | ½ |  |
| Жаркое по-домашнему | Б | 436,98/436,99 | 1 Ш | 259 | Мясо и овощи обжаривают отдельно | 230 | 250 | ½ |  |
| Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным | Б | 301,85/301,86 | 1 Ш | 282 | Рис отваривают, охлаждают и пропускают через мясорубку в массу из печени, перемешивают и запекают на противне , в жарочном шкафу. | 90 | 100 | ½ |  |
| Шницель «Тотоша» | Б | 267,7 | Г 12 | 268 |  | 90 | 100 | ½ |  |
| Котлеты «Куриные» паровые под белым соусом | Б | 267,89/267,90 | Г 12 | 294 |  | 90 | 100 | 1/2 |  |
| Крокеты с кабачком запечённые под соусом сметано-томатным | Б | 267,66 | Г 12 | 268 |  | 90 | 100 | ½ |  |
| Котлета «Солнечногорская» | Б | 267,67 | Г 12 | 271 |  | 90 | 90 | ½ |  |
| Ромштекс «Школьный» запечённый под овощами | Б | 267,73 | Г 12 | 268 |  |  |  |  |  |
| Тефтели «Детские» тушёные в овощном соусе | Б | 279,35/279,36 | Г 12 | 279 |  | 90 | 100 | ½ |  |
| Биточки «Детские» тушёные под овощным соусом | Б | 33,10/33,09 | Г12 | 268 |  | 90 | 100 | ½ |  |
| Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями | Б | 478,28 | 1 Ш | 284 |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Макаронник с мясными изделиями | Б | 202,36 | 1 Ш | 285 | Мясные изделия тушат с овощами отдельно | -- | 100 | ½ |  |
| Голубцы ленивые «Любительские» с соусом сметано-томатным | Б | 455,22/331,03 | 1 Ш | 287/331 | Капусту бланшируют, охлаждают и пропускают через мясорубку | 210 | 210 | ½ |  |
| Фрукт порционно/Яблоко | З | 28,01 | 1 Ш | 338 |  | 100 | 100 | 3 |  |
| Фрукт порционно /Апельсин | З | 28,02 | 1 Ш | 341 |  | 100 | 120 | 1 |  |
| Сок фруктовый витаминизированный | Н | 407 | 1 Ш | 389 | Тару ополаскивают ,протирают и разливают из тары | 200 | 200 | 2 |  |
| Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | Н | 349,10 | 1 Ш | 349 |  | 200 | 200 | 3 |  |
| Напиток из яблок свежезамороженных  | Н | 420,05 | 1 Ш | 345 |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Напиток из яблок б/з и лимона | Н | 420,12 | 1 Ш | 345 |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Напиток из свежих яблок и ягод (клюква) | Н | 409,13 | 1 Ш | 345 |  | 200 | 200 | 2 |  |
| Напиток клюквенный  | Н | 519,02 | 1 Ш | 345 |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Напиток из изюма | Н | 349,3 | 1 Ш | 348 |  | 200 | 200 | 2 |  |
| Отвар из шиповника | Н | 408,03 | 1 Ш |  |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Чай чёрный с сахаром | Н | 430 | 1 Ш | 376 |  | 200 | 200 | 2 |  |
| Чай чёрный с лимоном | Н | 375,01 | 1 Ш | 375/377 |  | 200 | 200 | 2 |  |
| Чай витаминизированный с сахаром | Н | 430,06 | 1 Ш | 376/388 | Шиповник отваривают, настаивают и процеживают отвар в готовый чай | 200 | 200 | 2 |  |
| Какао с молоком йодированном | Н | 693,08 | 1 Ш | 382 |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Кофейный напиток с сахаром | Н | 303,03 | 1 Ш | 381 |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Кофейный напиток на молоке | Н | 303,16 | 1 Ш | 379 |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Компот из быстрозамороженных ягод | Н | 519,01 | 1 Ш |  |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Кисломолочный напиток /Снежок | Н | 66270/66271 | 1 Ш |  | Упаковку ополаскивают и наливают сразу в стакан | 150 | 200 | ½ |  |
| Кисель фруктовый | Н | 351,01 | 1 Ш | 386 |  | 200 | 200 | ½ |  |
| Оладьи «Домашние» с маслом сливочным | Д | 401,21 | 1 Ш | 400 |  | 150 | 150 | ½ |  |
| Блинчики с соусом молочным | Д | 679,20/679,21 | 1 Ш |  |  | 240 | 250 | ½ |  |
| Сырники творожные  | Т | 225,16 | 1 Ш | 219 |  | 100 | 100 | ½ |  |
| Слойка с яблоком | И | 8,65 |  Ф | 16 |  | 100 | 100 | ½ |  |
| Булочка «творожная» | И | 786,04 |  Ф | 440 |  | 60 | 60 | 2 |  |
| Ватрушка с творожной начинкой | И | 695,31 | 1 Ш | 410/468 |  | 100 | 100 | ½ |  |
| Слойка с творогом | И | 8,01 |  Ф | 16 |  | 100 | 100 | 1 |  |
| Пирожок печёный с мясо-овощной начинкой | И | 456,31 | 1 Ш | 406/457 |  | 100 | 100 | ½ |  |
| Эчпочмак (татарское национальное блюдо) | И | 432,28 | Ф | 16 |  | 100 | 100 | 2 | Фирменное блюдо |
| Пирожок с зелёным луком и яйцом | И | 738,36 | ОП | 687/729 |  | 100 | 50 | ½ |  |
| Кондитерское изделие /Мармелад  | И | 66112,0 |  |  |  | 18 | 18 | ½ | ТУ |
| Кондитерское изделие /Печенье | И | 6037,03 |  |  |  | 20 | 20 | ½ | То же |

Примечание

7«З» - салаты, холодные закуски, бутерброды, порционные гастрономические продукты; «С»- супы; «К» - блюда из круп, бобовых и макаронных изделий; «Я» -блюда из яиц; «Т» - блюда из творога; «Б» - горячие блюда из мяса, рыбы, птицы; «Г» -гарниры и горячие блюда из овощей; «О»- соусы; «Д» -сладкие блюда, десерты; «Н» - напитки, компоты, кисели; «М» -мучные блюда; «И» -хлебобулочные и мучные кондитерские изделия; «П» - готовые продукты промышленного производства в индивидуальной упаковке.

8 «1Ш» - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:ДеЛи принт, 2011.

Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н.Институт питания РАМН. М.; ДеЛи принт 2002

Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах."Хлебпродинформ".

«Г12» - Полуфабрикаты мясные рубленные для детского питания. Москва Стандартинформ 2014

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:ДеЛи принт, 2011.

Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н.Институт питания РАМН. М.; ДеЛи принт 2002

Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах."Хлебпродинформ"

«Ф» - Контрольная отработка. Основание ГОСТ Р "Услуги общественного питания", Москва, Стандартинформ,2010.

«ОП» - Сборник рецепрур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

«КБ» - Картотека блюд для детского питания.Утверждено Руководителем Роспотребнадзора по г. Москве и Директором НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН (от 25.06.2010).

9 указанные рекомендуемые массы порции, в зависимости от финансовых возможностей объем порции отдельных блюд (масса одного изделия) может быть уменьшен; прочерк в графе соответствующей возрастной группы означает, что в питании детей этой возрастной группы данное блюдо или кулинарное изделие на используется; для изделий промышленного производства масса может превышать рекомендованную, но не более чем на 30-40 %.

10 «1» - 1-2 раза в неделю, «1/2» - один раз за две недели (10 дней), «2» - 2-3 раза в неделю.