

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОШКЕЛЬДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
ИМЕНИ СУМБУЛАТОВА А.А-А.»

МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ
ЮКЪАРА ДЕШАРАН ХЪУКМАТ
«ХОШКАЛДЕРА СУМБУЛАТОВА А.А-А.
ЦАРАХ ИШКОЛ»

366214, Чеченская Республика, Гудермесский муниципальный район, с. Кошкельды, ул. П.Захарова, 114,
E-mail: Koshkeldi_shkola@mail.ru www: koshkeldishkola.edu95.ru тел. 89287889043
ОКПО: 61509522; ОГРН: 1092032000830; ИНН/КПП 2005006730/200501001

Меню горячего питания

Утвердила:

Директор _____ М.А.Арсамбиева

2025-2026 гг.

1 неделя						
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	598,11
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого	500	25,18	16,65	49,83	449,89
2 неделя						
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
Вторник	Сырники из творога запеченные №286	100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
Среда	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61

Технологические карты кулинарных изделий (блюд).

Приготовление котлет куриных.

1. Фарш куриный размораживают при температуре не выше 20 °С в течении 4-6 часов, до полного размораживания.
2. Добавляем предварительно измельченный лук в количестве 80 грамм на 1 кг фарша, перец черный молотый, соль пищевую по вкусу. Для удобства перемешивания рекомендовано смешивать лук, соль, перец черный перед внесением в фарш. Фарш перемешиваем до равномерного распределения всех ингредиентов.
3. **Фарш содержит 5 грамм соли в 1 кг.** Рекомендуемое количество добавляемой соли от 2 до 4 грамм на 1 кг котлет. Перец черный молотый от 2 до 4 грамм на 1 кг котлет. Лук репчатый 60-80 грамм на 1 кг котлет.

№п\п	Наименование	Количество грамм на 1 кг котлет
1	Фарш куриный	870-930гр.
2	Соль пищевая	2-4 гр.
3	Перец черный молотый	2-4 гр.
	Лук репчатый очищенный измельченный	70 гр.
4	Панировочные сухари или панировочная крошка	60 гр.

При приготовлении котлет куриных без панировки количество фарша увеличивается на 60 гр. Из расчета 1 кг. Котлет.

Котлета формируется весом не менее 70 гр 1 шт.

Энергетическая ценность гр. в 100г продукта: Белок не менее 9,5; Жир не более 18,0; Углеводы не более 28. Калорийность 312 кКал/1310 кДж.

Наименование изделия: Греча отварная

Номер рецептуры: 313

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	100	150	100	150
Гречневая крупа	35	50	35	50
Вода	71	106,5	71	106,5
Соль	0,025	0,037	0,025	0,037
Масса гречневой каши			97	145
Масло сливочное			3,5	5
Выход:			100	150

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал	
5,73	4,06	25,76	162	-
8,59	6,09	38,64	243	-

Технология приготовления: подготовленную для варки крупу кладут в подсоленную кипящую воду. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, периодически помешивая. Сливочное масло добавляют во время варки каши (50%), остальное масло (50%) добавляют в готовую кашу.

Требования к качеству:

Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются

Консистенция: рассыпчатая, легкая, однородная

Цвет: от светло коричневого до коричневого

Вкус: каши из данного вида крупы с маслом, умеренно соленый

Запах: каши из данного вида крупы с маслом

Наименование кулинарного изделия (блюда): Масло порциями**Номер рецептуры: 14**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД:	10	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	0,08	8,2	0,13	74,64

Технология приготовления: Масло нарезают на сусочки прямоугольной или другой формы.

Требования к качеству: Внешний вид: кусочки прямоугольной формы.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша рисовая с изюмом**Номер рецептуры: 177**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	35,7	35,7
Молоко	37,4	37,4
Вода	85	85
Сахар	5,1	5,1
Изюм	8,67	8,67

Масса каши	170
------------	-----

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	4,93	8,81	38,85	254,41

Технология приготовления: В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая до полуготовности, после этого добавляют горячее молоко, соль, сахар, подготовленный замоченный изюм и продолжают варку до готовности.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет с сыром

Номер рецептуры: 275

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021.- 410 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо куриное	46	40
Молоко	25	25
Сыр. Голландский (брусковой)	15,5	14,8
Масло растительное для смазки	1	1
Соль йодированная	0,5	0,5
Масса омлета запеченного	-	75
Масло сливочное	5	5
Выход блюда	80	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал

	9,3	12,4	1,5	155
--	-----	------	-----	-----

Технология приготовления: Обработанные в соответствии с санитарными правилами яйца, разбивают отдельную посуду по 2-3 штуки и соединяют с общей массой. К яичной смеси добавляют молоко и йодированную соль, тщательно размешивают, слегка взбивают до образования пены, добавляют тертый сыр, выливают в емкость, смазанную маслом, слоем в 2,5-3,0 см и запекают в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200 градусов до образования легкой румяной корочки. Омлет можно варить на пару. При отпуске нарезают на куски и поливают сливочным маслом.

Температура подачи 65 градусов.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству: консистенция нежная, пористая, с бледно-золотистой корочкой. Вкус яичный, без посторонних привкусов и запахов.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка из творога

Номер рецептуры: 279

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021.- 410 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог 5,0%	139,5	138
Или творог 9,0%	139,5	138
Сахар	9	9
Крупа манная	9	9
Яйцо куриное	6,9	6
Сметана 15%	4,5	4,5
Сухари	6	6
Масло сливочное	4,5	4,5
Масло растительное	3	3
Соль йодированная	0,34	0,34
Ванилин	0,013	0,013
Масса полуфабриката	-	177
Выход блюда	150	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	23,85	11,55	22,5	289,35

Технология приготовления: В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут. Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной манной вязкой кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, йодированную соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный маслом противень слоем 3-4 см. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280С⁰ 20-30 минут до готовности. Готовность определяют по уплотнению структуры – запеканка отделяется от стенок противня. Если творог сухой, в творожную массу добавляют молоко из расчета 20 мл на выход, увеличив, соответственно, выход или уменьшив закладку творога. Запеканку отпускают с вареньем, сладким молочным или фруктовым соусом.

Температура подачи 65С⁰.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Требования к качеству: поверхность ровная, без трещин, колер золотистый, равномерный, на разрезе запеканка белая, вкус сладковатый, с запахом творога и ванилина.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба припущенная

Номер рецептуры: 296

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021.- 410 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рыба минтай	120	91
Лимон	10	9
Петрушка корень	4	3
Лук репка	4	3,3
Соль йодированная	0,75	0,75
Масса полуфабриката	-	95
Выход блюда	75	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества
----------	------------------

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	13	0,5	0,8	59,7

Технология приготовления: Рыбу нарезают на порционные куски под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом сотейник кожей вниз на бланшированный репчатый лук, сверху кладут кружочек лимона, заливают горячую воду так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль йодированную, закрывают крышкой и припускают при слабом кипении 20-25 минут. Отпускают с гарниром. Кусок рыбы укладывают сбоку на гарнир.

Температура подачи 65 градусов.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Требования к качеству: рыба подана одним куском, проварена, сохранила форму. Цвет, вкус и запах соответствуют виду рыбы, лука. Гарнир уложен аккуратно.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рис припущенный

Номер рецептуры: 305

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	35	35
Вода	-	73,5
Масло сливочное	3,5	3,5
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	2,43	2,87	24,45	133,35

Технология приготовления: В подсоленную воду добавляют 50% масла, предусмотренного рецептурой, и высыплют подготовленную для варки крупу рисовую, а далее готовят так же, как кашу рисовую рассыпчатую. Остальные 50% масла добавляют в готовую кашу.

Требования к качеству: Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются. Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная. Цвет: от белого до кремового. Вкус: отварного риса с маслом. Запах: отварного риса с маслом.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрукты или ягоды свежие

Номер рецептуры: 338

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки	100	100
Выход	100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	1,2	0,4	16,8	75,6

Технология приготовления: Подготовленные фрукты или ягоды подают на десертной тарелке или вазочке.

Требования к качеству: Внешний вид: целые фрукты или ягоды уложены на десертную тарелку или вазочку. Консистенция: соответствует виду плодов или ягод. Цвет: соответствует виду плодов или ягод. Вкус: соответствует виду плодов или ягод. Запах: соответствует виду плодов или ягод.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Номер рецептуры: 377

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.-Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021.- 410 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г

Картофель	116	81
Молоко	15	15
Масло сливочное	4,5	4,5
Соль йодированная	0,4	0,4
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	2,7	4	5,8	70

Технология приготовления: Очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 см), добавляют йодированную соль, заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, протирают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут.

Температура подачи 65 градусов.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования к качеству: консистенция – густая, пышная, однородная масса без комочков не протертого картофеля. Цвет от кремового до белого, без темных включений. Вкус и запах слегка соленый, нежный, с ароматом молока и масла. Не допускается запах подгорелого молока.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Номер рецептуры: 377

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.-Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021.- 410 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	174	121,5
Молоко	22,5	22,5
Масло сливочное	6,75	6,75
Соль йодированная	0,6	0,6

ВЫХОД:	150
--------	-----

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	4,04	6	8,7	104,96

Технология приготовления: Очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 см), добавляют йодированную соль, заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, протирают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут.

Температура подачи 65 градусов.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования к качеству: консистенция – густая, пышная, однородная масса без комочков не протертого картофеля. Цвет от кремового до белого, без темных включений. Вкус и запах слегка соленый, нежный, с ароматом молока и масла. Не допускается запах подгорелого молока.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с молоком или сливками

Номер рецептуры: 378

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Чай-заварка №375	50	50
Сахар	15	15
Молоко или сливки	51	50
Вода	100	100
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	1,52	1,35	15,9	81,83

Технология приготовления: К приготовленному чаю с сахаром добавляют горячее кипяченое молоко или сливки.

Требования к качеству: Внешний вид: жидкость серовато-белого цвета, налита в стакан.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с лимоном

Номер рецептуры: 459

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.-Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021.-410 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Чай-заварка	50	50
Вода	150	150
Сахар. Сахар-песок	10	10
Лимон	8	7,2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	0,03	0,1	9,5	39,02

Технология приготовления: Разливают в стаканы по 50 мл процеженной заварки (что в пересчете на чай высшего сорта, черный байховый составляет 1 гр) и доливают кипятком. При отпуске сахар и лимон кладут в каждую порцию.

Температура подачи 65 градусов.

В летний период чай можно отпускать как прохладительный напиток. Температура подачи в этом случае не ниже +15 градусов.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования к качеству: аромат и вкус напитка характерен для сорта чая. Имеет привкус лимона. Цвет коричневый, на свет прозрачный. Если чай не прозрачен или имеет тускло – коричневый цвет, значит, он неправильно заварен.