

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Пюре яблочное в индивидуальной упаковке	125	0,00	0,00	11,25	45,00	
Итого за завтрак:		605	15,01	15,50	78,41	513,18	
<i>Обед</i>	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,28	2,74	16,73	100,69	147, 2013
	Плов (свинина)	260	18,73	38,39	53,19	633,17	443, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		830	28,52	52,03	129,86	1101,69	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Итого за полдник:		475	14,16	11,74	71,84	449,66	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		610	13,21	12,66	85,23	507,67	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Рассольник	210	1,78	5,76	11,28	104,10	133, 2013
	Голубец Ленивый (курица-свинина)	90	12,17	21,49	8,35	275,49	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,73	7,83	39,07	257,69	ТТК
	Компот из свежемороженных ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		870	29,08	46,63	115,65	998,62	
<i>Полдник</i>	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,32	590, 2013
	Сок виноградный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013

Итого за полдник:		390	4,60	4,72	64,66	319,52	
День 3							
Завтрак	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	17,63	5,27	3,28	131,12	290, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
Итого за завтрак:		500	28,92	12,54	76,85	535,97	
Обед	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,36	4,49	15,84	121,24	144, 2013
	Шницель из свинины	90	12,20	23,98	11,60	311,02	413, 1996
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		860	28,20	46,11	121,38	1013,29	
Полдник	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Итого за полдник:		475	14,54	12,65	69,55	450,19	
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		600	13,81	14,22	93,85	558,64	
Обед	Салат "Овощной букет"	100	1,37	15,19	9,49	180,14	35, 2000
	Борщ Сибирский	210	3,27	4,95	13,26	110,68	111, 2004
	Гречаники	90	14,36	17,04	14,51	268,79	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		870	29,75	47,04	113,85	997,75	
Полдник	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	588, 2013
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за полдник:		390	7,52	6,92	53,62	306,84	

День 5							
Завтрак	Азу из свинины	100	6,01	16,44	3,51	186,02	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
Итого за завтрак:		515	18,55	23,49	78,50	599,51	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,16	5,17	11,86	98,56	60, 2013
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,73	2,69	14,01	87,17	101, 2013
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	90	11,43	7,01	9,67	148,64	346, 2013
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		860	25,62	23,39	119,99	794,02	
Полдник	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за полдник:		475	10,56	6,74	108,24	535,86	
День 6							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,11	6,58	30,99	195,68	262, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		675	10,32	11,49	85,55	486,93	
Обед	Икра свекольная	100	1,58	0,11	11,58	53,58	ТТК
	Суп из овощей	210	1,83	5,70	9,36	96,03	99, 2015
	Биточек рубленый из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша перловая с овощами	150	4,39	6,44	30,51	197,57	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,37	0,00	21,35	86,88	348, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		870	27,65	28,92	118,68	845,46	
Полдник	Булочка с корицей	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за полдник:		425	13,04	11,96	70,29	440,99	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		650	12,98	13,70	92,00	543,17	
Обед	Салат "Степной"	100	1,39	15,13	7,42	171,43	25, 2004
	Свекольник	210	2,09	4,61	14,25	106,78	131, 2013
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макаронь отварные с овощами	150	4,55	4,03	29,24	171,39	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		830	25,47	49,53	105,49	969,49	
Полдник	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Итого за полдник:		475	14,16	11,74	71,84	449,66	
День 2							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		630	16,01	18,25	74,47	526,17	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,27	10,08	7,05	124,05	53, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,43	4,49	15,55	120,39	145, 2013
	Биточек из курицы и свинины	90	14,01	20,36	11,61	285,70	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		860	34,04	42,97	127,58	1033,24	
Полдник	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,32	590, 2013
	Сок виноградный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013

Итого за полдник:		390	4,60	4,72	64,66	319,52	
День 3							
<i>Завтрак</i>	Птица отварная с соусом	100	17,23	3,20	2,51	107,75	487, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
Итого за завтрак:		500	28,52	10,47	76,08	512,60	
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,37	6,14	10,99	104,48	14, 2013
	Щи из капусты свежей с картофелем	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004
	Котлета рубленая из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Рис припущенный	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		870	27,93	40,68	116,19	942,36	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Итого за полдник:		475	14,54	12,65	69,55	450,19	
День 4							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		600	16,09	14,28	96,11	577,28	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Рассольник Ленинградский	210	2,15	5,81	13,94	116,62	96, 2015
	Биточек рыбный (минтай)	90	11,78	6,15	11,10	146,88	234, 2015
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		870	26,46	33,13	108,42	837,60	
<i>Полдник</i>	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	588, 2013
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за полдник:		390	7,52	6,92	53,62	306,84	

День 5							
<i>Завтрак</i>	Плов из птицы	260	25,16	13,79	53,52	438,77	291, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
Итого за завтрак:		525	29,01	14,37	85,83	588,58	
<i>Обед</i>	Салат из отварной фасоли	100	7,17	6,60	19,14	164,60	ТТК
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,78	5,63	11,00	101,78	82, 2015
	Суфле из свинины	90	10,55	19,61	6,81	245,87	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,16	0,07	15,19	62,06	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		870	31,83	41,24	123,34	991,70	
<i>Полдник</i>	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за полдник:		475	10,56	6,74	108,24	535,86	
День 6							
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,94	6,61	38,50	225,19	265, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		695	11,59	11,74	101,79	559,14	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,91	2,79	13,81	87,94	101, 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	100	13,10	8,98	5,08	153,54	229,20
	Картофель отварной	150	3,04	4,44	24,52	150,23	518, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,37	0,00	21,35	86,88	348, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		820	25,40	25,86	103,35	747,72	
<i>Полдник</i>	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за полдник:		425	13,66	13,84	67,82	450,48	

	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД					
Завтрак	592	17,83	14,39	85,39	542,40	
Обед	857	28,33	39,79	116,98	939,41	
Полдник	438	10,79	9,28	72,83	417,97	

Примечание:

- 1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
- 2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
- 3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептур для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог

 Э.Ю. Лямцева

тел. 240-78-45