

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 из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		695	15,60	16,45	88,05	562,63	
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макароны отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		940	29,37	40,66	131,21	1008,33	
<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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за полдник:		475	13,16	12,14	75,24	462,86	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 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
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		590	17,34	16,49	87,95	569,56	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Рассольник Ленинградский	260	2,62	6,88	17,35	141,80	96, 2015
	Голубец Ленивый (курица-свинина)	100	13,56	23,85	9,68	307,64	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	37,31	54,42	149,65	1237,66	
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,32	590, 2013

<i>Полдник</i>	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за полдник:		360	4,96	4,48	59,68	298,88	
День 3							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 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
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за завтрак:		730	35,58	18,45	113,59	762,71	
<i>Обед</i>	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Щи из капусты свежей с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004
	Шницель из свинины	100	13,60	26,63	13,04	346,25	413, 1996
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Рис припущенный	180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	29,50	51,68	138,59	1137,47	
<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	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за полдник:		525	14,99	12,75	73,60	469,09	
День 4							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным.	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 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:		685	13,94	11,30	102,82	568,70	
<i>Обед</i>	Салат "Веснушка"	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	Гречаники	100	15,97	18,85	16,25	298,59	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		980	36,30	41,10	138,30	1068,27	
<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

	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,40	89,60	112, 2013
Итого за полдник:		440	6,92	6,32	61,32	329,84	
День 5							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	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
	Банан	220	3,30	0,22	46,20	199,98	112, 2013
Итого за завтрак:		710	30,58	22,35	91,12	687,94	
<i>Обед</i>	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Борщ с капустой и картофелем	260	2,11	6,65	13,45	122,16	82, 2015
	Биточек рыбный (минтай)	100	11,78	6,15	11,10	163,49	234, 2015
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	30,76	38,31	142,38	1053,93	
<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	220	3,30	0,22	46,20	199,98	112, 2013
Итого за полдник:		495	10,86	6,76	112,44	554,04	
Неделя 2							
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	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		700	17,25	16,52	95,50	599,68	
<i>Обед</i>	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Плов (свинина)	280	27,01	58,54	47,87	826,35	443, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		930	39,57	73,18	142,12	1385,27	
<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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013

Итого за полдник:		475	13,16	12,14	75,24	462,86	
День 2							
<i>Завтрак</i>	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	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Пюре яблочное в индивидуальной упаковке	125	0,00	0,00	11,25	45,00	
Итого за завтрак:		595	14,65	13,84	99,14	579,74	
<i>Обед</i>	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	132,60	7, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,4	5,62	19,80	151,54	144, 2013
	Котлета рубленая из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		980	36,95	48,36	147,04	1171,22	
<i>Полдник</i>	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,32	590, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Пюре яблочное в индивидуальной упаковке	125	0,00	0,00	11,25	45,00	
Итого за полдник:		440	4,00	4,12	61,21	297,92	
День 3							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 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
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за завтрак:		745	33,49	17,24	107,97	721,06	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ Сибирский	260	4,01	5,82	16,48	134,32	111, 2004
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	100	12,73	7,73	11,23	165,42	346, 2013
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	33,46	30,82	145,03	991,27	
<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	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за полдник:		525	14,99	12,75	73,60	469,09	

День 4							
Завтрак	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	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		600	15,01	12,64	88,99	529,73	
Обед	Салат "Ералаш"	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120	11,29	28,04	17,79	368,66	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		960	26,31	48,35	129,83	1059,68	
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
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за полдник:		360	7,88	6,68	48,64	286,20	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 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
	Банан	220	3,30	0,22	46,20	199,98	112, 2013
Итого за завтрак:		700	32,75	23,57	96,90	730,70	
Обед	Салат "Витаминка"	100	1,43	5,13	10,03	92,02	1, 2000
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Биточек из курицы и свинины	100	15,57	22,54	13,05	317,32	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,49	8,49	47,75	305,31	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		980	37,96	43,68	151,81	1152,04	
Полдник	Кренделек 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	220	3,30	0,22	46,20	199,98	112, 2013
Итого за полдник:		495	10,86	6,76	112,44	554,04	

	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
Завтрак	675	22,62	16,89	97,20	631,25		
Обед	973	33,75	47,06	141,60	1126,51		
Полдник	459	10,18	8,49	75,34	418,48		

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог



Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45