

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,00	4,20	4,20	54,60	115, 2013
	Свекольник без сметаны	200	1,77	4,20	13,89	100,45	131, 2013
	Свекла	51,2					
	Картофель	34,4					
	Морковь	9,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	1,0					
	Масло сливочное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Сахар	2,0					
	Лимонная кислота	0,04					
	Вода	170,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Макаронные изделия отварные ФКУ	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
	Макаронные изделия ФКУ	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Курага	16,0					
Сахар	12,0						
Кислота лимонная	0,02						
Вода	204,0						
Итого за обед:		580	2,80	14,24	71,92	427,08	
<i>Полдник</i>	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	22,40	89,60	518, 2013
Итого за полдник:		200	0,00	0,00	11,25	45,00	
День 2							
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	5,05	5,19	69,64	8.7, МР 2.4.0162-19
	Свекла	60,0					
	Масло растительное	5,0					
	Рассольник Ленинградский без сметаны	200	1,66	4,27	12,01	93,08	96, 2015
	Картофель	50,0					
	Крупа перловая	4,0					
Морковь	8,0						

<i>Обед</i>		Лук репчатый	4,0					
		Огурцы соленые	12,0					
		Масло растительное	4,0					
		Соль йодированная	0,3					
		Вода	160,0					
		Зелень сушеная	0,12					
		Лавровый лист	0,01					
		Каша гречневая рассыпчатая ФКУ	100	1,60	3,70	30,80	162,87	297, 2004
		Крупа гречневая (Увелка)	40,0					
		Вода	60,0					
		Соль йодированная	1,0					
		Масло растительное	3,3					
		Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
		Яблоки свежие	12,0					
		Клубника с/м	10,0					
	Сахар	15,0						
	Кислота лимонная	0,02						
	Вода	215,0						
Итого за обед:		560	4,24	13,10	64,91	394,41		
<i>Полдник</i>	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013	
Итого за полдник:		150	0,60	0,60	14,70	66,60		
Ден. 3								
<i>Обед</i>	Салат "Овощной букет"		60	0,82	9,11	5,70	108,11	35, 2000
		Картофель	25,4					
		Морковь	12,1					
		Огурцы соленые	9,0					
		Лук репчатый	6,0					
		Масло растительное	9,0					
		Соль йодированная	0,2					
		Щи из капусты свежей с картофелем без сметаны	200	1,53	4,15	7,52	73,56	124, 2004
		Капуста белокочанная	40,0					
		Картофель	24,0					
		Морковь очищенная, п/ф	10,4					
		Лук репчатый	8,0					
		Соль йодированная	0,3					
		Масло растительное	4,0					
		Вода	160,0					
	Зелень сушеная	0,12						
	Лавровый лист	0,01						

	Томатная паста	1,0					
	Рис припущенный ФКУ с маслом растительным	120	0,21	5,93	32,71	185,02	415, 2013
	Крупа рисовая ФКУ	41,4					
	Вода	87,0					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Компотная смесь	16,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	205,0					
Итого за обед:		580	2,86	19,20	60,43	425,89	
<i>Полдник</i>	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Итого за полдник:		200	1,80	0,40	16,20	75,60	
День 4							
	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,53	75,84	67, 2015
	Картофель	13,0					
	Свекла	9,5					
	Морковь	6,1					
	Огурцы соленые	18,0					
	Лук репчатый	9,0					
	Масло растительное	6,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,0					
	Вода	140,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Пюре картофельное (без молока) с маслом растительным	100	1,78	3,35	14,51	95,33	ТТК
	Картофель очищенный, п/ф	89,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Вода	14,0					
	Масло растительное	3,0					
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	16,93	68,76	631, 2004
	Яблоки свежие	20,0					

Обед

		Сахар	15,0					
		Кислота лимонная	0,0					
		Вода	205,00					
Итого за обед:			560	3,86	11,72	45,49	302,92	
<i>Полдник</i>	Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке		90	0,00	0,00	13,95	55,80	
Итого за полдник:			90	0,00	0,00	13,95	55,80	
День 5								
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоками и курагой		60	0,82	3,67	6,58	62,63	14, 2013
		Морковь	48,3					
		Яблоки свежие	6,0					
		Курага	3,3					
		Сахар	0,7					
		Масло растительное	3,6					
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны		200	1,49	4,13	10,70	85,92	82, 2015
		Свекла	32,0					
		Капуста белокочанная	16,0					
		Картофель	16,0					
		Морковь	10,4					
		Лук репчатый	8,0					
		Томатная паста	2,6					
		Масло растительное	4,0					
		Сахар	2,4					
		Соль йодированная	0,3					
		Лимонная кислота	0,1					
		Вода	170,0					
		Зелень сушеная	0,1					
		Лавровый лист	0,01					
	Макаронные изделия отварные ФКУ с маслом растительным		120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
		Макаронные изделия ФКУ	40,8					
		Масло растительное	5,4					
		Соль йодированная	0,2					
	Напиток из шиповника		200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
		Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
	Сахар	15,0						
	Вода	230,0						
Итого за обед:			580	3,20	13,64	69,60	413,95	
<i>Полдник</i>	Морс фруктовый в индивидуальной упаковке		200	0,00	0,00	21,20	84,80	
Итого за полдник:			200	0,00	0,00	21,20	84,80	

Неделя 2

День 1

<i>Обед</i>	Салат из свеклы с яблоками	60	0,69	3,10	7,12	59,13	60, 2013
	Свекла	42,3					
	Яблоки свежие	15,0					
	Масло растительное	3,0					
	Сахар	1,8					
	Суп картофельный с макаронными изделиями ФКУ	200	1,29	2,70	16,00	93,46	147, 2013
	Картофель	50,0					
	Макаронные изделия ФКУ	8,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	2,4					
	Вода	152,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Рис припущенный ФКУ с маслом растительным	120	0,21	5,93	32,71	185,02	415, 2013
	Крупа рисовая ФКУ	41,4					
	Вода	87,0					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Курага	16,0					
	Сахар	12,0					
Кислота лимонная	0,02						
Вода	204,0						
Итого за обед:		580	3,02	11,73	76,60	424,04	
<i>Полдник</i>	Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке	90	0,00	0,00	13,95	55,80	
Итого за полдник:		90	0,00	0,00	13,95	55,80	
День 2							
	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,69	6,05	3,80	72,37	7, 2013
	Морковь	52,8					
	Масло растительное	6,0					
	Суп картофельный с крупой (рис) ФКУ	200	1,27	2,67	12,68	79,78	101, 2013
	Картофель	50,0					
	Крупа рисовая ФКУ	4,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					

<i>Обед</i>		Масло растительное	2,4					
		Вода	152,0					
		Соль йодированная	0,3					
		Лавровый лист	0,01					
		Зелень сушеная	0,1					
		Картофель отварной	100	2,00	3,90	16,30	108,27	ТТК
		Картофель	100,0					
		Соль йодированная	0,8					
		Масло растительное	3,5					
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
		Компотная смесь	16,0					
		Сахар	15,0					
		Кислота лимонная	0,02					
	Вода	205,0						
Итого за обед:			560	4,26	12,62	47,28	319,62	
<i>Полдник</i>	Яблоко		150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за полдник:			150	0,00	0,00	11,25	45,00	
День 3								
<i>Обед</i>	Салат "Овощной букет"		60	0,82	9,11	5,70	108,11	35, 2000
		Картофель	25,4					
		Морковь	12,1					
		Огурцы соленые	9,0					
		Лук репчатый	6,0					
		Масло растительное	9,0					
		Соль йодированная	0,2					
		Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996
		Картофель	50,0					
		Морковь	8,0					
		Лук репчатый	8,0					
		Масло растительное	2,0					
		Вода	140,0					
		Соль йодированная	0,3					
		Лавровый лист	0,01					
		Зелень сушеная	0,12					
		Макаронные изделия отварные ФКУ с маслом растительным	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
		Макаронные изделия ФКУ	40,8					
		Масло растительное	5,4					
		Соль йодированная	0,2					
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013	

	Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
	Сахар	15,0					
	Вода	230,0					
Итого за обед:		580	2,95	17,17	67,54	436,50	
<i>Полдник</i>	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Итого за полдник:		200	1,80	0,40	16,20	75,60	
День 4							
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,00	4,20	4,20	54,60	115, 2013
	Рассольник без сметаны	200	1,29	4,22	9,35	80,55	133, 2013
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	4,0					
	Огурцы соленые	12,0					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Вода	150,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Пюре картофельное (без молока) с маслом растительным	100	1,78	3,35	14,51	95,33	ТТК
	Картофель очищенный, п/ф	89,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Вода	14,0					
	Масло растительное	3,0					
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Клубника с/м	10,0					
	Сахар	15,0					
Кислота лимонная	0,02						
Вода	215,0						
Итого за обед:		560	3,18	11,85	44,97	299,30	
<i>Полдник</i>	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	22,40	89,60	518, 2013
Итого за полдник:		200	0,00	0,00	22,40	89,60	
День 5							
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,53	75,84	67, 2015
	Картофель	13,0					
	Свекла	9,5					
	Морковь	6,1					
	Огурцы соленые	18,0					
	Лук репчатый	9,0					

	Масло растительное	6,0					
	Соль йодированная	0,2					
<i>Обед</i>	Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,0					
	Вода	140,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Каша гречневая рассыпчатая ФКУ	100	1,60	3,70	30,80	162,87	297, 2004
	Крупа гречневая (Увелка)	40,0					
	Вода	60,0					
Соль йодированная	1,0						
Масло растительное	3,3						
Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,16	0,07	15,19	62,06	ТТК	
	Яблоки свежие	12,0					
	Апельсины	12,8					
	Сахар	13,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	210,0					
Итого за обед:		560	3,76	12,06	60,04	363,76	
<i>Полдник</i>	Морс фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	21,20	84,80	
Итого за полдник:		200	0,00	0,00	11,25	45,00	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
	<i>Обед</i>	570	3,41	13,73	60,88	380,75	
	<i>Полдник</i>	168	0,42	0,14	15,24	63,88	
	<i>День</i>	738	3,83	13,87	76,11	444,63	

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"

Сборник нормативно-технологической документации по организации специализированного питания для детей дошкольного и школьного возраста с наследственными заболеваниями обмена, практическое пособие, 2018 г., Новосибирск

Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях), методические рекомендации МР 2.4.0162-19, 2019 г., Москва

Технолог  Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45