

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<i>Завтрак</i>	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, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>12,98</b>	<b>13,70</b>	<b>92,00</b>	<b>543,17</b>	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ Сибирский	210	3,27	4,95	13,26	110,68	111, 2004
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макароны 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>27,16</b>	<b>43,64</b>	<b>104,78</b>	<b>920,46</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,4	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,40</b>	<b>13,05</b>	<b>53,15</b>	<b>373,99</b>	
<b>День 2</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>12,07</b>	<b>11,74</b>	<b>81,70</b>	<b>480,72</b>	
<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
	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	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>31,62</b>	<b>48,47</b>	<b>120,25</b>	<b>1043,63</b>	
<i>Полдник</i>	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	40	3,52	6,60	22,52	160,00	
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>3,52</b>	<b>6,60</b>	<b>44,92</b>	<b>249,60</b>	
<b>День 3</b>							

<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	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
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>29,72</b>	<b>15,89</b>	<b>95,85</b>	<b>645,30</b>	
<i>Обед</i>	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Щи из капусты свежей с картофелем	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004
	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
	Рис припущенный	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>25,24</b>	<b>52,29</b>	<b>115,66</b>	<b>1034,14</b>	
<i>Полдник</i>	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,56</b>	<b>12,14</b>	<b>55,44</b>	<b>373,46</b>	
<b>День 4</b>							
<i>Завтрак</i>	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, 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
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>10,41</b>	<b>11,51</b>	<b>85,71</b>	<b>488,04</b>	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	100	1,25	10,13	7,53	126,32	67, 2015
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,43	4,49	15,55	120,39	145, 2013
	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
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>30,27</b>	<b>41,60</b>	<b>110,10</b>	<b>935,90</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>6,56</b>	<b>6,34</b>	<b>68,44</b>	<b>357,06</b>	
<b>День 5</b>							
	Омлет натуральный	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 2015
	Какао с молоком	200	3,10	2,65	19,89	116,16	496, 2013

<i>Завтрак</i>	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
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>25,19</b>	<b>19,59</b>	<b>61,26</b>	<b>522,11</b>	
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,37	6,1144	10,99	104,48	14, 2013
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,78	5,63	11,00	101,78	82, 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
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>26,62</b>	<b>26,42</b>	<b>122,31</b>	<b>833,39</b>	
<i>Полдник</i>	Хлебцы цельнозерновые сладкие безглютеновые с малиной и клубникой, шт.	27	1,89	0,54	19,71	91,80	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>227</b>	<b>6,89</b>	<b>6,34</b>	<b>29,11</b>	<b>197,80</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>16,66</b>	<b>17,01</b>	<b>85,23</b>	<b>560,62</b>	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,27	10,08	7,05	124,05	53, 2013
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>28,19</b>	<b>51,96</b>	<b>128,64</b>	<b>1094,97</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,94</b>	<b>13,05</b>	<b>53,15</b>	<b>373,99</b>	
<b>День 2</b>							
<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	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, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>13,21</b>	<b>13,62</b>	<b>101,55</b>	<b>581,64</b>	
<b>Обед</b>	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
	Биточек рубленый 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
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>31,28</b>	<b>44,04</b>	<b>119,50</b>	<b>999,48</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.	40	2,96	6,44	22,48	160,00	
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>2,96</b>	<b>6,44</b>	<b>44,88</b>	<b>249,60</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 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
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>27,64</b>	<b>14,69</b>	<b>90,23</b>	<b>603,65</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Овощной букет"	100	1,37	15,19	9,49	180,14	35, 2000
	Свекольник	210	2,09	4,61	14,25	106,78	131, 2013
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	90	11,43	7,01	9,67	148,64	346, 2013
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>26,44</b>	<b>33,81</b>	<b>122,50</b>	<b>901,07</b>	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,56</b>	<b>12,14</b>	<b>55,44</b>	<b>373,46</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 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, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>11,87</b>	<b>13,29</b>	<b>82,01</b>	<b>495,11</b>	

<i>Обед</i>	Салат из отварной фасоли	100	7,17	6,60	19,14	164,60	ТТК
	Рассольник	210	1,78	5,76	11,28	104,10	133, 2013
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	110	7,86	20,28	13,86	269,40	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>840</b>	<b>25,27</b>	<b>39,49</b>	<b>113,85</b>	<b>911,89</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>6,56</b>	<b>6,34</b>	<b>68,44</b>	<b>357,06</b>	
<b>День 5</b>							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 2015
	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
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>24,29</b>	<b>18,19</b>	<b>57,15</b>	<b>489,48</b>	
<i>Обед</i>	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,73	2,69	14,01	87,17	101, 2013
	Биточек из курицы и свинины	90	14,01	20,36	11,61	285,70	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,73	7,83	39,07	257,69	ТТК
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>32,18</b>	<b>44,87</b>	<b>123,02</b>	<b>1024,53</b>	
<i>Полдник</i>	Хлебцы цельнозерновые безглютеновые рисовые с кунжутом и морской солью	27	2,43	1,08	18,90	93,20	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>227</b>	<b>7,43</b>	<b>6,88</b>	<b>28,30</b>	<b>199,20</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>							
	<i>Завтрак</i>	<b>637</b>	<b>18,40</b>	<b>14,92</b>	<b>83,27</b>	<b>540,98</b>	
	<i>Обед</i>	<b>856</b>	<b>28,43</b>	<b>42,66</b>	<b>118,06</b>	<b>969,95</b>	
	<i>Полдник</i>	<b>258</b>	<b>8,04</b>	<b>8,93</b>	<b>50,13</b>	<b>310,52</b>	

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. Бобровникова

тел. 240-78-45