

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
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 ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		570	14,00	14,23	81,17	508,66	
Обед	Салат "Золотая осень"	100	1,10	20,14	11,12	230,10	13, 2000
	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
	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 ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		830	25,27	54,79	111,97	1041,86	
Полдник	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,34	13,25	53,15	387,99	
День 2							
Завтрак	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 ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		610	12,13	11,91	83,55	489,85	
Обед	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 (свинина)	90	11,12	25,02	8,35	303,08	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 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 ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		870	30,49	52,31	125,04	1092,82	
Полдник	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	40	3,52	6,60	22,52	160,00	ТТК
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		240	3,52	6,60	44,92	249,60	
День 3							

<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с яблоком с молоком сгущенным	150/30	21,45	13,55	41,05	371,96	ТТК
	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 ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		555	27,44	15,50	94,58	627,55	
<i>Обед</i>	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Щи из капусты свежей с картофелем	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004
	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
	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 ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		870	26,69	43,27	117,28	965,24	
<i>Полдник</i>	Булочка с корицей	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,04	12,36	56,99	394,19	
День 4							
<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 ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		680	10,47	11,68	87,56	497,17	
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,43	4,49	15,55	120,39	145, 2013
	Гречаники (свинина)	90	12,09	24,66	14,51	328,33	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 мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		860	28,53	44,45	117,43	983,89	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		275	6,56	6,36	68,44	357,06	
День 5							
	Омлет натуральный	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	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 ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		560	24,05	19,96	61,61	522,24	
<i>Обед</i>	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,78	5,63	11,00	101,78	82, 2015
	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
	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 ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		870	26,89	37,03	120,75	924,88	
<i>Полдник</i>	Вафля со вкусом сливок, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		235	7,98	14,40	32,85	295,72	
Неделя 2							
День 1							
<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 ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		600	16,12	16,58	86,13	558,15	
<i>Обед</i>	Салат "Ералаш"	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	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 ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		830	28,56	47,22	135,06	1079,36	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,34	13,25	53,15	387,99	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013

Итого за завтрак:		570	14,23	14,15	90,72	547,13	
Обед	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	132,60	7, 2013
	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 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
		30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		860	31,18	44,33	124,02	1019,69	
Полдник	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	
Итого за полдник:		240	2,96	6,44	44,88	249,60	
День 3							
Завтрак	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 ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		595	26,50	15,06	90,58	603,78	
Обед	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
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	110	10,41	6,57	6,09	125,12	229, 2015
	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 ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		840	26,79	26,91	115,63	811,82	
Полдник	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,66	14,24	54,52	403,68	
День 4							
Завтрак	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 ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		660	11,93	13,46	83,86	504,24	
	Салат "Веснушка"	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Рассольник	210	1,78	5,76	11,28	104,10	133, 2013

Обед	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120	8,98	20,73	15,54	284,65	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		850	21,05	38,74	109,77	871,93	
Полдник	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		275	6,56	6,36	68,44	357,06	
День 5							
Завтрак	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 ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		560	23,15	18,56	57,50	489,61	
Обед	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
	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 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 ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		860	29,16	46,41	124,41	1031,87	
Полдник	Вафля со вкусом сливок, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		235	7,98	14,40	32,85	295,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
Завтрак		596	18,00	15,11	81,72	534,84	
Обед		854	27,46	43,54	120,14	982,34	
Полдник		260	8,89	10,77	51,02	337,86	

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