

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
	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
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		585	17,39	18,41	79,32	552,48	
<i>Обед</i>	Салат "Золотая осень"	100	1,10	20,14	11,12	230,10	13, 2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,28	2,74	16,73	100,69	147, 2013
	Азу из свинины	100	11,07	23,77	2,35	267,58	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
	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:		820	29,05	53,87	124,55	1099,11	
<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
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за полдник:		395	13,32	11,70	65,36	420,02	
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
	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
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		600	14,64	15,11	80,08	514,87	
<i>Обед</i>	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Свекольник	210	2,09	4,61	14,25	106,78	131, 2013
	Голубец Ленивый (курага-свинина)	90	12,17	21,49	8,35	275,49	ТТК
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 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:		870	26,65	50,80	114,85	1023,06	
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,32	590, 2013

<i>Полдник</i>	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>	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
Итого за завтрак:		645	27,64	14,69	90,23	603,65	
<i>Обед</i>	Салат "Ералаш"	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,43	4,49	15,55	120,39	145, 2013
	Биточек рыбный (минтай)	90	11,78	6,15	11,10	146,88	234, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 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	30,05	29,59	124,17	883,27	
<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	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
	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	13,01	11,66	86,22	501,89	
<i>Обед</i>	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	132,60	7, 2013
	Рассольник Ленинградский	210	2,15	5,81	13,94	116,62	96, 2015
	Гречаники	90	14,36	17,04	14,51	268,79	ТТК
	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:		820	26,67	39,70	109,70	902,78	
<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>	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
	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
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за завтрак:		610	26,39	19,39	87,06	628,31	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,78	5,63	11,00	101,78	82, 2015
	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	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
Итого за обед:		870	30,38	46,49	121,66	1026,50	
<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, 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	10,84	12,13	85,51	494,55	
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	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, 2015
	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	25,19	22,05	105,64	721,78	
<i>Полдник</i>	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	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
	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
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		585	14,36	14,47	82,75	518,68	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,16	5,17	11,86	98,56	60, 2013
	Щи из капусты свежей с картофелем	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004
	Азу из свинины	100	11,07	23,77	2,35	267,58	ТТК
	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	24,51	39,37	102,94	864,01	
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
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за полдник:		395	13,32	11,70	65,36	420,02	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 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:		615	13,29	12,68	85,38	508,78	
Обед	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
	Котлета рубленая из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 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 бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		870	31,92	35,61	126,71	954,96	
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							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	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
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Итого за завтрак:		640	27,55	14,67	90,07	602,54	
Обед	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Борщ Сибирский	210	3,27	4,95	13,26	110,68	111, 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 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 бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		870	27,91	42,41	122,72	984,17	
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 ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 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
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		570	14,60	12,72	82,50	502,84	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,36	4,49	15,84	121,24	144, 2013
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	90	11,43	7,01	9,67	148,64	346, 2013
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 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:		860	28,04	32,23	107,32	832,66	
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							

<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 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
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за завтрак:		625	23,40	16,79	77,33	554,03	
<i>Обед</i>	Салат "Витаминка"	100	1,43	5,13	10,03	92,02	1, 2000
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,73	2,69	14,01	87,17	101, 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 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:		820	24,62	37,61	101,58	843,24	
<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>	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 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
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		630	12,18	11,82	92,71	525,95	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	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 рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 2013
	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	28,29	37,26	117,64	918,93	
<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	
Итого за полдник:							

	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД					
Завтрак	612	17,94	14,54	84,93	542,38	
Обед	848	27,77	38,92	114,96	921,21	
Полдник	423	10,68	9,25	71,33	411,31	

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. Лямцева

тел. 240-78-45