



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная без сахара*	150	6,10	8,40	24,30	197,30	54-12к-2022/СР
	Фрукт**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-13-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	17,44	15,30	79,90	527,70	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	4,72	9,49	7,58	134,30	54-1с-2022/СР
	Голубец ленивый	90	7,60	6,90	5,80	115,50	54-3м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4р-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок с лимоном без сахара	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	26,82	26,59	96,58	732,40	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,99	6,05	5,78	81,50	54-8з/СР
	Макароны отварные с сыром	150	7,91	6,82	28,65	207,70	54-3г-2022/СР
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209/2011/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	18,46	17,35	70,65	513,20	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	№ 117/2011
	Печень по-строгановски	90	15,07	14,28	5,99	232,90	№ 54-18м/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6р-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	39,87	32,28	109,19	906,60	
День 3							
Завтрак	Каша молочная без сахара*	180	7,50	9,10	33,90	247,40	54-27к-2022/СР
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		510	17,80	16,70	107,70	652,70
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-11з-2022/СР
	Свекольник с мясом птицы	200	4,20	6,00	8,16	103,20	54-18с-2022/СР
	Тефтели рыбные	90	21,20	9,50	12,70	220,90	ТПП/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	37,50	30,20	93,56	796,00	
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР
	Запеканка(сырники) из творога с соусом	160	21,90	7,80	41,00	322,50	54-1т-2022/336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		500	28,90	14,40	92,20	615,70
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей с мясом	200	5,70	7,10	8,20	119,40	54-17с-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	15,07	14,28	5,99	232,90	54-5м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Напиток из цитрусовых плодов без сахара	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/СР
Итого за Обед:		750	31,27	32,28	88,19	788,50	
День 5							
Завтрак	Каша с ягодами без сахара*	200	2,35	5,37	33,97	193,33	195/2016/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		500	8,85	20,47	80,07	539,83
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	200	7,55	8,10	13,74	157,60	54-3с-2022/СР
	Мясо тушеное	90	13,50	14,50	2,30	194,00	256/2011/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4р-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	36,25	30,10	109,54	854,10	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная без сахара*	200	6,80	7,40	24,60	192,70	155/2011/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	17,74	13,90	70,40	478,70	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/CP
	Суп гороховый с мясом	200	9,50	6,90	16,38	165,10	54-8с-2022/CP
	Тефтели	90	11,40	16,10	10,90	234,30	54-16м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/CP
Итого за Обед:		750	30,50	28,60	101,18	783,50	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,07	8,18	5,53	108,00	54-21з-2022/CP
	Омлет натуральный	160	13,52	19,17	3,47	240,60	54-1а/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	22,89	27,95	54,80	562,90	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/CP
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/CP
	Жаркое по-домашнему	250	31,01	7,78	21,98	292,10	54-28м-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Холодный чай фруктовый без сахара	200	0,31	0,10	1,63	28,60	54-19хн-2022/CP
Итого за Обед:		840	49,42	18,80	84,80	735,70	
День 3							
Завтрак	Каша молочная без сахара*	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-13к-2022/CP
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	14,60	24,30	84,70	616,80	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-3з-2022/CP
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	7,51	7,96	10,24	142,50	54-2с-2022/CP
	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,70	54-25м-2022/CP
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток лимонный без сахара	200	0,10	0,00	6,80	27,80	1008/2010
Итого за Обед:		780	36,92	28,68	94,74	784,80	
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/CP
	Сырники(запеканка) из творога с соусом	160	7,00	2,00	91,70	412,30	пром/54-10соус/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	14,00	8,60	142,90	705,50	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2022/CP
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/CP
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9р-2022/CP
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из цитрусовых плодов без сахара	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/CP
Итого за Обед:		780	36,39	34,46	107,15	883,60	
День 5							
Завтрак	Каша молочная с яблоками без сахара*	200	8,23	1,45	38,83	270,70	194/2011/CP
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный без сахара	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-1гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	14,73	16,55	84,93	617,20	

Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Рассольник домашний с мясом птицы	200	9,39	6,07	11,76	139,20	54-4с-2022/СР
	Плов с мясом птицы	200	15,32	14,73	38,58	348,30	54-12м/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягод*** без сахара	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2022/СР
Итого за Обед:		740	31,01	27,10	94,84	747,50	
Средние показатели за период (завтрак):		510	17,541	17,552	86,825	583,023	
Средние показатели за период (обед):		776	35,595	28,909	97,977	801,270	
Средние показатели за период:		1286	53,136	46,461	184,802	1384,293	

Примечание:

*Используется крупа пшениная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая и т.д.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача замороженных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

***Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

****Нарезка овощная(свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами (горошек, кукуруза), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сыром, чесноком, с яблоками, огурцами, ягодами, на растительном масле (салаты в зависимости от санитарно-технологических возможностей пищеблока).

Закуски (масло сливочное, сыр, повидло) подаются в виде бутербродов.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский ИВВИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.

- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Дели принт/Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Дели принт/Москва 2016 г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.