

Неделя: *первая*

День: *первый*

1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Омлет с картофелем запеченный	200	11,80	19,70	17,90	340,56	595 СР2016
Овощи натуральные соленые	60	1,00	0,40	2,30	21,00	70 СР2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377 СР 2011
ИТОГО	520	17,19	20,72	57,09	531,24	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	198,90	206 СР2005
Макароны отварные с овощами	180	49,58	1,18	33,12	145,03	417 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР 2005
ИТОГО	700	61,49	9,14	103,42	611,37	

Неделя: *первая*

День: *второй*

2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	150	5,57	9,43	42,97	209,25	167 СР 2010
Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	382 СР 2011
Йогурт	100	3,22	2,80	15,87	102,35	
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 СР 2005
ИТОГО	550	13,19	16,17	86,21	477,20	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Овощи натуральные соленые	60	1,00	0,40	2,30	21,00	70 СР2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208 СР2005
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260 СР 2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	389 СР2011
ИТОГО	830	30,76	26,32	114,50	822,84	

Неделя: *первая*День: *третий***ЗАВТРАК**

Наименование блюда 2	Масса порций 3	Пищевые вещества(г) Б Ж У			Энергетическая ценность(ккал) 7	№ рец. 1
		Б	Ж	У		
Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,60	49,92	81 СР2005
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	692 СР2005
Поджарка из рыбы	90	13,40	10,63	7,17	176,54	231 СР2007
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376 СР 2011
ИТОГО	560	21,54	18,56	76,42	556,81	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г) Б Ж У			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные соленые	60	1,00	0,40	2,30	21,00	70 СР2011
Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	11,98	107,3	96 СР2011
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,92	5,26	42,32	256,45	679 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	388 СР2011
ИТОГО	760	16,94	11,43	108,37	620,99	

Неделя: *первая*День: *четвертый***ЗАВТРАК**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209,00	204 СР2011
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0,00	5,40	5,10	54,00	50 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Кондитерское изделие	40	2,25	3,39	20,91	124,35	
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	377 СР 2011
ИТОГО	510	16,37	21,34	96,37	631,35	

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17 СР2005
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170 СР2005
Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304 СР2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376 СР2011
ИТОГО	790	27,72	25,68	209,08	726,82	

Неделя: *первая*
 День: *пятый*
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33 СР 2010
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679 СР2005
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260 СР 2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах	200	0,31	0,00	39,40	160,00	332 СР 2011
ИТОГО	570	27,44	26,65	109,79	795,79	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Овощи натуральные соленые	60	1,00	0,40	2,30	21,00	70 СР2011
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,77	14,58	90,75	204 СР2005
Рагу из птицы	150	10,76	10,00	13,02	186,00	289 СР2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 СР2005
ИТОГО	730	20,16	15,45	77,87	535,19	

Неделя: *вторая*

День: *первый*

6

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	6,45	9,60	28,68	227,14	173 СР 2011
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	197,18	3 СР2007
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377 СР 2011
Йогурт	100	3,22	2,80	15,87	102,35	
ИТОГО	500	23,58	25,06	114,91	568,35	

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12 СР2010
Рассольник ленинградский	250	2,00	5,09	11,98	107,30	96 СР2011
Омлет натуральный с маслом сливочным	160	14,27	22,16	2,65	267,93	438 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР 2005
ИТОГО	740	24,42	33,64	73,42	702,25	

Неделя: *вторая*

7

День: *второй*

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Овощи натуральные соленые	60	1,00	0,40	2,30	21,00	70 СР2011
Тефтели из печени с рисом	100	12,85	14,8	21,81	271,25	284 СР 2010
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376 СР 2011
ИТОГО	570	21,24	20,62	86,20	617,50	

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10 СР 2010
Суп картофельный с бобовыми	250	2,0	5,09	11,98	107,3	96 СР2011
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	77,80	3,96	3,04	84,00	229 СР2011
Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,71	304 СР2007
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	57,68	122 СР 2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 СР2005
ИТОГО	820	95,38	27,45	150,10	898,73	

Неделя: *вторая*

8

День: *третий*

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Вареники ленивые со сметаной	160	25,67	16,29	25,18	349,86	462 СР2005
Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	382 СР 2011
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 СР 2005
Йогурт	100	3,22	2,80	15,87	102,35	
ИТОГО	560	33,29	23,03	68,42	617,81	

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,60	49,92	81 СР2005
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208 СР2005
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260 СР 2011
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,60	4,38	35,27	213,71	679 СР 2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Соки фруктовые овощные или ягодные (витаминизированные)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
ИТОГО	830	30,81	27,68	111,67	825,62	

Неделя: *вторая*День: *четвертый***ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Овощи натуральные соленые	60	1,00	0,40	2,30	21,00	70 СР2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,60	4,38	35,27	213,71	679 СР 2005
Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР 2005
ИТОГО	570	28,81	18,93	102,31	707,46	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0	5,4	5,1	54	50 СР 2005
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,90	13,11	124,60	265 СР2007
Макароны отварные	150	5,60	4,51	26,47	168,60	203 СР2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	868 СР 2005
ИТОГО	730	12,85	16,51	91,25	558,64	

Неделя: *вторая*День: *пятый***ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93 СР 2010
Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	216,89	2 СР 2007
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	200	0,31	0,00	39,40	160,00	332 СР 2011
Кондитерское изделие	40	2,25	3,39	20,91	124,35	
ИТОГО	525	24,07	21,60	151,14	704,12	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Овощи натуральные соленые	60	1,00	0,40	2,30	21,00	70 СР2011
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	206 СР2005
Жаркое по - домашнему	135	17,21	4,67	13,72	165,63	259 СР 2011
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Чай с молоком	200	1,40	1,60	6,40	86,00	945 СР2005
ИТОГО	725	27,27	10,21	72,53	535,38	

Итого за период						
Завтраки		226,72	212,68	948,86	6207,63	
Обеды		348,28	200,84	1112,94	6822,95	

Использованы материалы:

кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с.

2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного – М.: ДеЛи принт, 2007 г.

1.Сборник рецептур блюд и