Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	250	8,74	13,61	36,7	379,1	311	
	Кофейный напиток	200	2,74	3,23	21,62	125,02	692	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	1	
	Печенье	50	1,8	2,45	18,6	104,3	Ттн	
Итого на завтрак		**550**	**16,38**	**27,79**	**97,12**	**777,92**		28,6
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,8	7	22	177	135	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	200/5	7,99	9,37	48,83	308,31	332	
	Гуляш из курицы	100	17,11	15,66	7,13	252,7	"487	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн	
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	Ттн	
Итого за обед		**857**	**37,75**	**32,84**	**129,63**	**982,06**		36,11
Итого за день		**1407**	**54,13**	**60,63**	**226,75**	**1759,98**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,47	5,02	17,85	141	160	
	Какао с молоком	200	3,92	4,08	26	190	693	
	Хлебобулочное изделие (выпечка)	100	6,5	4,2	57,3	293	Ттн	
Итого на завтрак		**550**	**14,89**	**13,3**	**101,15**	**624**		22,94
Обед	Суп с домашней лапшой, на бульоне из кур, с мясом птицы	250	2,9	6,13	13,9	180	148/107	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	6,35	9,9	31,13	242,3	297	
	Птица отварная	100	18,3	4,8	0,4	118,9	487	
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн	
Итого за обед		**865**	**35,15**	**21,83**	**106,04**	**826,23**		30,38
Итого за день		**1415**	**50,04**	**35,13**	**207,19**	**1450,23**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая (пшенная)	250	8,73	12,21	63,2	380,1	311	
	Кофейный напиток	200	2,2	1,94	26,31	124,08	692	
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2	
	Хлеб пшеничный	40	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн	
Итого на завтрак		**550**	**16,19**	**14,59**	**136,39**	**718,98**		26,43
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной	250	2,75	29,12	7,62	80	124	
	Жаркое по домашнему	200/50	21,48	16,45	37,13	312,5	436	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,8	142	631	
	Вафля	35	1,75	11,9	25,59	179,69	Ттн	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн	
Итого за обед		**835**	**33,38**	**58,47**	**141,64**	**940,19**		34,57
Итого за день		**1385**	**49,57**	**73,06**	**278,03**	**1659,17**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша жидкая (рисовая), с маслом	250/10	5,84	11,11	57,85	351,89	311	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132	Ттн	
Итого на завтрак		**550**	**14,78**	**17,17**	**98,87**	**610,14**		22,43
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	10,74	12,05	16,35	167	139	
	Пюре картофельное	200	3,56	7,42	29,34	220	520	
	Рыба припущенная	100	24,23	1,35	0,91	250	371	
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88	707	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн	
Итого за обед		**850**	**46,73**	**21,82**	**113,3**	**951**		34,96
Итого за день		**1400**	**61,51**	**38,99**	**212,17**	**1561,14**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	80/20	14,41	10,71	31,01	323,48	366	
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685	
	Яблоко	200	0,6	0	17,2	80	**338	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,4	121	Ттн	
Итого на завтрак		**565**	**19,51**	**11,21**	**87,72**	**583,51**		21,45
Обед	Борщ с картофелем, на бульоне из кур, с мясом птицы	250	2,2	5,3	16,2	157	114/107	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	200/5	7,99	9,37	48,83	308,31	332	
	Биточки с маслом	100	16,92	16,19	16,72	312,3	451	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,36	0	30,96	126,2	638	
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн	
Итого за обед		**815**	**31,8**	**31,46**	**140,01**	**1039,41**		38,21
Итого за день		**1380**	**51,31**	**42,67**	**227,73**	**1622,9**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	250	8,74	13,61	36,7	379,1	311	
	Кофейный напиток	200	2,74	3,23	21,62	125,02	692	
	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	9,4	15,8	14,6	216	3	
	Хлеб пшеничный	30	1,51	0,16	9,72	47,6	Ттн	
Итого на завтрак		**550**	**22,39**	**32,8**	**82,64**	**767,72**		28,23
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжиной тушеной	250	2,75	29,12	7,62	80	124	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	6,35	9,9	31,13	242,3	297	
	Гуляш из курицы	100	17,11	15,66	7,13	252,7	"487	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн	
Итого за обед		**872**	**33,5**	**55,69**	**106,65**	**864,25**		31,77
Итого за день		**1422**	**55,89**	**88,49**	**189,29**	**1631,97**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 2								
Завтрак	Каша жидкая (манная)	250	5,7	8,89	45,12	280,88	311	
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	693	
	Бутерброд с повидлом	40/20/10	3,1	8,5	20,2	169,5	2	
	Хлеб пшеничный	30	5,1	4,6	0,3	63,2	Ттн	
Итого на завтрак		**550**	**18,5**	**26,39**	**78,12**	**620,78**		22,82
Обед	Суп с домашней лапшой, на бульоне из кур, с мясом птицы	250	2,9	6,13	13,9	180	148/107	
	Рис отварной	200	4,89	6	51,7	280,9	511	
	Птица отварная	100	16,5	4,3	0,4	107	487	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,8	142	631	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн	
Итого за обед		**850**	**31,69**	**17,43**	**137,3**	**935,9**		34,41
Итого за день		**1400**	**50,2**	**43,82**	**215,42**	**1556,68**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Каша пшённая (жидкая)	250	6,98	9,77	50,56	304,08	311	
	Кофейный напиток	200	2,2	1,94	26,31	124,08	692	
	Хлебобулочное изделие (выпечка)	100	6,5	4,2	57,3	293	Ттн	
Итого на завтрак		**550**	**15,68**	**15,91**	**134,17**	**721,16**		26,51
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,8	7	22	177	135	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	200/5	7,99	9,37	48,83	308,31	332	
	Биточки с маслом	100	15,23	14,57	15,05	281,1	451	
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн	
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	Ттн	
Итого за обед		**850**	**36,18**	**31,74**	**137,39**	**1006,24**		36,99
Итого за день		**1400**	**51,86**	**47,65**	**271,56**	**1727,4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	250	5,84	11,11	57,85	351,89	311	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132	Ттн	
Итого на завтрак		**562**	**14,78**	**17,17**	**98,87**	**610,14**		22,43
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139	
	Пюре картофельное	200	3,56	7,42	29,34	220	520	
	Рыба припущенная	100	24,23	1,35	0,91	250	371	
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88	707	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн	
Итого за обед		**850**	**42,19**	**15,37**	**119,25**	**951**		34,96
Итого за день		**1412**	**56,97**	**32,54**	**218,12**	**1561,14**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 5								
Завтрак	Запеканка из творога, с повидлом	80/20	14,41	10,71	31,01	323,48	366	
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685	
	Яблоко	200	0,6	0	17,2	80	**338	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,4	121	Ттн	
Итого на завтрак		**565**	**19,51**	**11,21**	**87,72**	**583,51**		21,453
Обед	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур, с мясом птицы	250	2	5,2	13,1	142	110/107	
	Рис отварной	200	4,89	6	51,7	280,9	511	
	Тефтели с соусом	60/50	16,19	12,26	9,06	212,13	461	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,36	0	30,96	126,2	638	
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн	
Итого за обед		**820**	**27,77**	**24,06**	**132,12**	**896,83**		32,972
Итого за день		**1385**	**47,28**	**35,27**	**219,84**	**1480,34**		
Итого за 1 неделю			**250,37**	**235,89**	**1015,48**	**7334,46**		
Итого за 2 неделю			**262,18**	**247,77**	**1114,23**	**7957,53**		
Итого за период			**512,55**	**483,66**	**2129,71**	**15291,99**		
Среднее значение за период			**51,255**	**48,366**	**212,971**	**1529,199**		

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,под общ.ред. В.Т.Лапшиной, 2004 г.

**Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН"Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора,2020год

""Сборник технологических нормотивов,рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь, 2013 год

цикличное меню составлено согдасно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,под общ.ред. В.Т.Лапшинс

**Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН"Новосибирский НИИ гигиены Ро

Сборник технологических нормотивов,рецептур блюд и кулинарных изделий_Пермь, 2013 год

ой

спотребнадзора,2020год