Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	200	7	10,89	29,36	303,28	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	64	Ттн	
Итого на завтрак		**500**	**14,64**	**25,07**	**89,78**	**661,8**		28,16
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	5,6	17,6	141,6	135	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,96	4,71	36,63	240,58	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	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		**737**	**32,89**	**26,58**	**103,93**	**833,73**		35,48
Итого за день		**1237**	**47,53**	**51,65**	**193,71**	**1495,53**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,58	4,02	14,28	112,8	160	
	Какао с молоком	200	3,92	4,08	26	190	693	
	Хлебобулочное изделие (выпечка)	100	6,5	4,2	57,3	273	Ттн	
Итого на завтрак		**500**	**14**	**12,3**	**97,58**	**575,8**		24,5
Обед	Суп с домашней лапшой, на бульоне из кур, с мясом птицы	200	2,32	4,9	11,12	144	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	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн	
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	Ттн	
Итого за обед		**795**	**33,13**	**20,4**	**94,16**	**745,03**		31,7
Итого за день		**1295**	**47,13**	**32,7**	**191,74**	**1320,83**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая (пшенная), с маслом	200/10	6,98	9,77	50,56	304,08	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	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн	
Итого на завтрак		**500**	**14,44**	**12,15**	**123,75**	**642,96**		27,36
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной	200	2,5	23,3	6,1	64	124	
	Жаркое по домашнему	160/40	17,18	13,16	29,7	250	436	
	Компот из сведих плодов	200	0,2	0	25,8	142	631	
	Вафля	35	1,75	11,9	25,59	179,69	Ттн	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн	
Итого за обед		**705**	**26,7**	**49,04**	**119,35**	**795,09**		33,83
Итого за день		**1205**	**41,14**	**61,19**	**243,1**	**1438,05**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша жидкая (рисовая), с маслом	200/10	4,67	8,89	46,28	281,5	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		**522**	**13,61**	**14,95**	**87,3**	**539,75**		23
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8,59	9,64	13,08	170,4	139	
	Пюре картофельное	150	2,67	5,56	22	165	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	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		**710**	**40,82**	**17,15**	**84,49**	**809**		34,4
Итого за день		**1232**	**54,43**	**32,1**	**171,79**	**1348,75**		

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	20	1,51	0,16	9,72	47,6	Ттн	
Итого на завтрак		**535**	**16,92**	**10,87**	**73,04**	**510,11**		21,71
Обед	Борщ с картофелем, на бульоне из кур, с мясом птицы	200	8	5,36	12,96	125,6	114/107	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,96	4,71	36,63	240,58	332	
	Биточки с маслом	90	15,23	14,57	15,05	281,1	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		**705**	**33,88**	**25,24**	**122,9**	**909,08**		38,68
Итого за день		**1240**	**50,8**	**36,11**	**195,94**	**1419,19**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	200	7	10,89	29,36	303,28	311	
	Кофейный напиток	200	2,74	3,23	21,62	125,02	692	
	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/20	9,4	15,8	14,6	206	3	
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,16	9,72	47,6	Ттн	
Итого на завтрак		**500**	**20,65**	**30,08**	**75,3**	**681,9**		29,017
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с говялиной тушеной	200	2,5	23,3	6,1	64	124	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,76	7,43	23,35	181,73	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	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн	
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	Ттн	
Итого за обед		**752**	**30,22**	**47,2**	**88,25**	**742,48**		31,595
Итого за день		**1252**	**50,87**	**77,28**	**163,55**	**1424,38**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 2								
Завтрак	Каша жидкая (манная)	200	2,8	6,1	42,3	254,6	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	149,5	2	
	Хлеб пшеничный	30	5,1	4,6	0,3	63,2	Ттн	
Итого на завтрак		**500**	**15,6**	**23,6**	**75,3**	**574,5**		24,45
Обед	Суп с домашней лапшой, на бульоне из кур, с мясом птицы	200	2,32	4,9	11,12	144	148/107	
	Рис отварной	150	3,83	8,79	38,63	253	511	
	Птица отварная	100	18,3	4,8	0,4	118,9	487	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,8	142	631	
	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		**710**	**28,98**	**19,09**	**103,25**	**793,5**		33,77
Итого за день		**1210**	**44,6**	**42,69**	**178,55**	**1368**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Каша жидкая (пшенная), с маслом	200/10	6,98	9,77	50,56	294,08	311	
	Кофейный напиток	200	2,2	1,94	26,31	124,08	692	
	Хлебобулочное изделие (выпечка)	100	6,5	4,2	57,3	273	Ттн	
Итого на завтрак		**510**	**15,68**	**15,91**	**134,17**	**691,16**		29,41
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	5,6	17,6	141,6	135	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,96	4,71	36,63	240,58	332	
	Биточки с маслом	90	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	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		**720**	**31,32**	**25,48**	**111,69**	**857,91**		36,51
Итого за день		**1230**	**47**	**41,39**	**245,86**	**1549,07**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	200	4,67	8,89	46,28	281,5	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	102	Ттн	
Итого на завтрак		**512**	**13,61**	**14,95**	**87,3**	**509,75**		21,69
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8,59	9,64	13,08	170,4	139	
	Пюре картофельное	150	2,67	5,56	22	165	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	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		**710**	**40,82**	**17,15**	**84,49**	**809**		34,43
Итого за день		**1222**	**54,43**	**32,1**	**171,79**	**1318,75**		

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	
Итого на завтрак		**515**	**15,41**	**10,71**	**63,32**	**462,51**		19,68
Обед	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур, с мясом птицы	200	6,6	9,55	11,07	150,1	110/107	
	Рис отварной	150	3,83	8,79	38,63	253	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		**720**	**31,31**	**31,2**	**117,02**	**877,03**		37,32
Итого за день		**1235**	**46,72**	**41,91**	**180,34**	**1339,54**		
Итого за 1 неделю			**241,03**	**213,75**	**996,28**	**7022,35**		
Итого за 2 неделю			**243,6**	**235,37**	**940,09**	**6999,74**		
Итого за период			**484,63**	**449,12**	**1936,37**	**14022,09**		
Среднее значение за период			**48,463**	**44,912**	**193,637**	**1402,209**		

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