

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша рисовая вязкая, с маслом	250/10	6,1	10,5	71,3	392,5	302
	Какао с молоком сгущенным	200	1,83	0,28	10,56	49,43	694
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	1
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,2	337
итого на завтрак		550	16,13	23,88	102,36	674,63	
обед	Суп картофельный с бобовыми на мяс. бульоне	250	6,4	4,5	18,6	174,16	106/139
	Гуляш из мяса птицы	100	14,73	2	0,4	163	***311/2016
	Макаронные изделия отварные	200	2,6	5,8	16,4	128,5	516
	Огурцы свежие	100	0,8	0,15	3,8	15	576
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,5	58,1	684/685
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	10,1	189,5	ТН
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,7	33,9	163,2	ТН
итого за обед		1025	35,93	13,65	97,7	891,46	
итого за день		1575	52,06	37,53	200,06	1566,09	

24,8

32,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	250/10	6,8	11,3	62,5	381,5	311
	Кофейный напиток	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТТН
	Йогурт фруктовый	95	2,6	1,2	15,5	85	ТТН
итого на завтрак		595	13,3	12,8	122,4	661,5	
обед	Суп крестьянский с крупой на мяс. бульоне	250	11,7	9,5	45,2	251,4	106/134
	Биточки рубленые (из птицы)	100	2,7	16,4	15,4	219,7	451
	Пюре картофельное	180	3,7	5,4	21,5	100,8	520
	Свекла тушеная	100	1,8	5,1	14,1	108,9	536
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0	0	20	79,8	638
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТТН
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТТН
итого за обед		910	25,7	37,1	153,3	936,9	
итого за день		1505	39	49,9	275,7	1598,4	

24,32

34,44

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша овсяная вязкая	250	8,7	8,6	13,6	216,9	302
	Пряники весовые	80	3,75	4,9	37,2	208,5	Ттн
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,5	58,1	684/685
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	Ттн
итого на завтрак		585	15,55	13,8	85,4	578,2	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. бульоне со сметаной	250	9,3	10,7	29,4	253,2	106/124
	Пельмени мясные из п/ф промышленного производства с сметаной	200	16,3	20,8	25,47	375,4	ТТК №07022
	Винегрет овощной	100	1,4	10,2	7,5	127,4	71
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,6	0,1	35,8	147,2	638
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	Ттн
итого за обед		960	33,4	42,5	135,27	1079,5	
итого за день		1545	48,95	56,3	220,67	1657,7	

21,26

39,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	8,9	12,4	73,6	399,7	302
	Какао с молоком сгущенным	200	1,83	0,28	10,56	49,43	694
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	** 338
итого на завтрак		610	14,13	13,28	126,26	639,53	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс. бульоне	250	8,2	4,3	55,7	160,4	106/140
	Биточки рыбные	100	12,6	4,1	4,7	106,2	388
	Рис отварной	200	4,9	8,1	51,8	300	511
	Салат из кукурузы (консервированной)	100	3	7,2	7,9	58	*12
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТТН
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТТН
	итого за обед		730	34,5	24,4	157,2	800,9
итого за день		1340	48,63	37,68	283,46	1440,43	

23,51

29,44

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200/20	16,9	10,1	48,6	190	315
	Кофейный напиток	200	0,8	0	23,5	97,3	692
	Бутерброд с сыром	40/10	5,4	3,2	20,1	131,1	3
	Печенье весовое	80	3,75	4,9	37,2	208,5	ТТН
итого на завтрак		550	26,85	18,2	129,4	626,9	
обед	Борщ с капустой и картофелем на мяс. бульоне со сметаной	250	9,8	6,7	34,9	241,5	106/110
	Котлета рубленая (из птицы)	100	2,7	16,4	15,4	219,7	451
	Макаронные изделия отварные	200	2,6	5,8	14,6	128,5	516
	Соус томатный	50	0,9	2	5,1	42,5	587
	Свекла тушеная	100	1,8	5,1	14,1	108,9	536
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,5	57,1	684/685
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТТН
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТТН
итого за обед		995	23,6	36,7	135,7	974,5	
итого за день		1545	50,45	54,9	265,1	1601,4	

23,05

35,83

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	250/10	6,8	11,3	62,5	381,5	311
	Какао с молоком сгущенным	200	1,83	0,28	10,56	49,43	694
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	1
	Йогурт фруктовый	95	2,6	1,2	15,5	85	ТН
итого на завтрак		605	14,33	21,28	108,76	685,43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. бульоне со сметаной	250	9,3	10,7	29,4	253,2	106/124
	Котлеты натуральные из филе птицы	100	10,3	7,8	9,4	205,8	495
	Макаронные изделия отварные	200	2,6	5,8	14,6	128,5	516
	Огурцы свежие	100	0,8	0,15	3,8	15	576
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,5	57,1	684/685
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТН
итого за обед		845	28,8	25,15	108,8	835,9	
итого за день		1450	43,13	46,43	217,56	1521,33	

25,2

30,73

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша рисовая вязкая, с маслом	250/10	6,1	10,5	71,3	392,5	302
	Кофейный напиток	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТТН
	Груши свежие	100	0,36	0,14	15,23	42	** 338
итого на завтрак		600	10,36	10,94	130,93	629,5	
обед	Суп из овощей, на бульоне из кур с мясом птицы	250	9,2	10,8	26,2	239,2	107/135
	Сарделька паровая (из птицы)	100	2,7	8,4	23,9	155,6	*284
	Пюре картофельное	180	3,7	5,4	21,5	100,8	520
	Соус томатный	50	0,9	2	5,1	42,5	587
	Свекла тушеная	100	1,8	5,1	14,1	108,9	536
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,2	92,9	639
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТТН
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТТН
итого за обед		960	24,1	32,4	151,1	916,2	
итого за день		1560	34,46	43,34	282,03	1545,7	

23,14

33,68

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша пшенная вязкая	250	8,9	12,4	73,6	399,7	302
	Вафли весовые	80	3,75	4,9	37,2	208,5	ТТН
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	20,7	85,9	684/686
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,15	10,1	47,35	ТТН
итого на завтрак		572	14,55	17,45	141,6	741,45	
обед	Борщ с капустой и картофелем на мяс. бульоне со сметаной	250	10,3	11	38,1	294,3	106/110
	Котлета рубленая (из птицы)	100	2,7	16,4	15,4	219,7	451
	Рис отварной	180	3,7	4,5	38,8	210,7	511
	Соус томатный	50	0,9	2	5,1	42,5	587
	Помидоры свежие	60	0,5	0,1	1,6	8,4	576
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0	0	20	79,8	638
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,07	71,02	ТТН
	Хлеб ржаной	30	2,02	0,3	12,75	61,2	ТТН
итого за обед		900	22,42	34,5	146,82	987,62	
итого за день		1472	36,97	51,95	288,42	1729,07	

27,259

36,31

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша Дружба"	250	5,6	8,6	22,4	283,5	302
	Какао с молоком сгущенным	200	1,83	0,28	10,56	49,43	694
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	Печенье весовое	80	3,31	4,4	29,8	165,9	ТТН
итого на завтрак		590	13,74	13,48	95,06	642,23	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс. бульоне	250	8,2	4,3	55,7	160,4	106/140
	Биточки рубленые (из птицы)	100	2,7	16,4	15,4	219,7	451
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,92	6,64	19,04	115,4	508
	Салат из кукурузы (консервированной)	100	3	7,2	7,9	58	*12
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,6	0,1	35,8	147,2	638
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТТН
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТТН
итого за обед		930	26,22	35,34	170,94	877	
итого за день		1520	39,96	48,82	266	1519,23	

23,61

32,24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	240/10	6,5	10,9	60	366,24	311
	Конфеты в ассортименте	80	3,4	5,1	29,5	112	Ттн
	Кофейный напиток	200	3,6	3,2	25,4	145,1	692
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,15	10,1	47,35	Ттн
итого на завтрак		550	15,1	19,35	125	670,69	
обед	Суп картофельный с бобовыми на мяс. бульоне	250	6,4	4,5	18,6	174,16	106/139
	Тефтели (2-й вариант) (из птицы)	100/30	10,6	11,5	7,6	176,5	462/587
	Макаронные изделия отварные	200	2,6	5,8	14,6	128,5	516
	Винегрет овощной	100	1,4	10,2	7,5	127,4	71
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,5	57,1	684/685
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	Ттн
итого за обед		975	26,8	32,7	99,9	839,96	
итого за день		1525	41,9	52,05	224,9	1510,65	
итого за 1 неделю			239,09	236,31	1244,99	7864,02	
итого за 2 неделю			196,42	242,59	1278,91	7825,98	
итого за период			435,51	478,9	2523,9	15690	
Среднее значение за период:			43,551	47,89	252,39	1569	

24,7

30,9

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. Лапиной

* Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под общ. ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, Дели принт, 2005 год