

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша рисовая вязкая, с маслом	200/10	2,3	4,9	34,17	205,7	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	ТТН
итого на завтрак		500	12,33	18,28	65,23	487,83	
обед	Суп картофельный с бобовыми на мяс. бульоне	200	7,9	6,9	15,1	124,4	106/139
	Гуляш из мяса птицы	100	14,73	2	0,4	163	***311/2016
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	5,3	50,7	283,8	516
	Огурцы свежие	60	0,39	0,06	2,2	9	576
	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
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТТН
итого за обед		805	37,12	14,96	120	814,6	
итого за день		1305	49,45	33,24	185,23	1302,43	

20,76

34,66

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	200/10	6,1	10	59,1	201,6	311
	Кофейный напиток	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТН
	Йогурт фруктовый	95	2,6	1,2	15,5	85	ТН
итого на завтрак		545	12,6	11,5	119	481,6	
обед	Суп крестьянский с крупой на мяс. бульоне	200	9,8	8,7	18,9	193,1	106/134
	Биточки рубленные (из птицы)	90	2,2	13	12,3	175,5	451
	Пюре картофельное	150	2,6	2,7	13	84	520
	Свекла тушеная	60	1,1	3,1	8,4	42,4	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	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТН
итого за обед		780	21,5	28,2	109,7	751,1	
итого за день		1325	34,1	39,7	228,7	1232,7	

20,49

31,96

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша овсяная вязкая	200	8	7,6	12,8	159	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		535	14,85	12,8	84,6	520,3	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. бульоне со сметаной	200	2,2	23,3	6,1	64	106/124
	Пельмени мясные из п/ф промышленного производства с сметаной	150	12,23	15,6	19,1	328	ТТК №07022
	Винегрет овощной	60	0,5	6,1	3,4	69,4	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		690	21,33	45,8	101,5	784,9	
итого за день		1225	36,18	58,6	186,1	1305,2	

22,14

33,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша пшенная вязкая	200	2,8	3,4	15,8	235,3	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	ТТН
итого на завтрак		560	8,03	4,28	68,46	475,13	
20,218							
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс. бульоне	200	3,1	2,2	16	96,8	106/140
	Биточки рыбные	90	7,5	2,5	2,7	63,4	388
	Рис отварной	150	3,7	4,5	38,8	210,7	511
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,7	4,1	5,6	69,4	*12
	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		780	21,8	14	123,4	709,5	
итого за день		1340	29,83	18,28	191,86	1184,63	
30,191							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150/20	8,35	5,66	21,28	143,18	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		500	18,3	13,76	102,08	580,08	
обед	Борщ с капустой и картофелем на мяс. бульоне со сметаной	200	2,3	3,3	9,4	76	106/110
	Котлета рубленая (из птицы)	90	2,2	13	12,3	175,5	451
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	5,3	50,7	243,8	516
	Соус томатный	50	0,9	2	5,1	42,5	587
	Свекла тушеная	60	1,1	3,1	8,4	42,4	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		845	20,6	27,4	137,5	813,6	
итого за день		1345	38,9	41,16	239,58	1393,68	

24,68

34,62

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	200/10	6,1	10	59,1	201,6	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	Ттн
итого на завтрак		555	13,63	19,98	105,36	505,53	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. бульоне со сметаной	200	2,2	23,3	6,1	64	106/124
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	5,3	50,7	243,8	516
	Котлеты натуральные из филе птицы	90	9,3	7,1	8,5	185,3	495
	Огурцы свежие	60	0,39	0,06	2,2	9	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	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	Ттн
итого за обед		735	25,99	36,46	119,1	735,5	
итого за день		1290	39,62	56,44	224,46	1241,03	

21,51

31,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7	Неделя 2 День 7						
завтрак	Каша рисовая вязкая, с маслом	200/10	2,3	4,9	34,17	205,7	302
	Кофейный напиток	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТН
	Груши свежие	100	0,36	0,14	15,23	75,9	** 338
итого на завтрак		550	6,56	5,34	93,8	476,6	
обед	Суп из овощей, на бульоне из кур с мясом птицы	200	6,1	7,6	18,7	98,7	107/135
	Сарделька паровая (из птицы)	90	2,1	6,8	19,1	124,5	*284
	Пюре картофельное	150	4,6	5	37,2	213	520
	Соус томатный	50	0,9	2	5,1	42,5	587
	Свекла тушеная	60	1,1	3,1	8,4	42,4	536
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,2	92,9	639
	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		830	20,6	25,2	148,8	790,3	
итого за день		1380	27,16	30,54	242,6	1266,9	

20,28

33,63

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша пшенная вязкая	200	2,8	3,4	15,8	235,3	302
	Вафли весовые	80	3,75	4,9	37,2	208,5	ТТН
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	20,7	81,9	684/686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТТН
итого на завтрак		542	9,95	8,6	93,8	620,4	
обед	Борщ с капустой и картофелем на мяс. бульоне со сметаной	200	2,3	3,3	9,4	76	106/110
	Котлета рубленая (из птицы)	90	2,2	13	12,3	175,5	451
	Рис отварной	150	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	10,4	576
	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		830	15,4	23,6	124,3	771,2	
итого за день		1372	25,35	32,2	218,1	1391,6	

26,4

32,82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша "Дружба"	200	4,8	7,8	20,9	226,8	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		540	12,94	12,68	93,56	585,53	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс. бульоне	200	3,1	2,2	16	96,8	106/140
	Биточки рубленые (из птицы)	90	2,2	13	12,3	175,5	451
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,4	6,6	42,3	202,4	508
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,7	4,1	5,6	69,4	*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		780	22,8	26,7	149,1	867,6	
итого за день		1320	35,74	39,38	242,66	1453,13	

24,92

36,92

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	200/10	6,1	10	59,1	201,6	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	40	3,1	0,3	20,1	94,7	Ттн
итого на завтрак		530	16,2	18,6	134,1	553,4	
обед	Суп картофельный с бобовыми на мяс. бульоне	200	7,9	6,9	15,1	124,4	106/139
	Пирожки (2-й вариант) (из птицы)	90/30	1,4	7,9	8,8	111,4	462/587
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	5,3	50,7	283,8	516
	Винегрет овощной	60	0,5	6,1	3,4	69,4	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		825	23,9	26,9	129,6	822,4	
итого за день		1355	40,1	45,5	263,7	1375,8	
итого за 1 неделю			188,46	190,98	1031,47	6418,64	
итого за 2 неделю			167,97	204,06	1191,52	6728,46	
итого за период			356,43	395,04	2222,99	13147,1	
Среднее значение за период:			35,436	42,884	214,149	1293,37	

23,55

35

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

* 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

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации, под редакцией члена-корреспондента российской академии наук В.Р.Кучмы, Москва, 2016 год

**** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008 год