

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак

	Булгурброд с джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Смет с сыром и маслом сливочным	200/5	12	14,6	20	261,8	210	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
Итого за Завтрак		675	22,4	22	91,2	677		

Обед

	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	5,1	7,9	85	30	ТТК
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	6,7	8,4	15	151,2	67	
	Сердце тушеное в соусе	120	6,6	7,2	6,1	115,6	257	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	8	5	33	189	330	ТТК
	Компот из изюма	200	0,6	0,1	21,1	81	130	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед		930	28,3	28,8	115,1	787,8		
Итого за день		1605	50,7	50,8	206,3	1464,8		

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Булгурод с маслом	20/10	3,3	8	14	123,2	1	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	13,7	12,1	37	311,7	89	ТТК
	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,3	13,9	75,3	266	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
Итого за Завтрак		555	22	23	95,3	663,7		
Обед								
	Салат из свежеты отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
	Суп Крестьянский с крупой и мясом	250	6,2	3	25,4	158,6	90	ТТК
	Котлеты рубленые из птицы	110	10	9,3	9,4	166,5	312	ТТК
	Рагу овощное	200	2,5	7,1	15,4	136,4	351	ТТК
	Сок Яблочный	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед		960	27	28,4	116,1	824,9		
Итого за день		1 515	49	51,4	211,4	1488,6		

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/15	3	6	28	139	2	2012	
	Залежанка из творога со сгущенным молоком	200	17	15,6	37,3	400	224		
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266		ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1		ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368		2012
Итого за Завтрак		560	22,3	23	94	677,5			
Обед									
	*Пшеница свежий	100	0,6	0,2	3	16	13	ТТК	
	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	250	3,4	7,4	23,2	173	91	ТТК	
	Плов	280	14,2	12,6	38	306,3	321	ТТК	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5		
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК	
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК	
Итого за Обед		1 090	28,3	28,9	119,9	827,8			
Итого за день		1 650	50,6	51,9	213,9	1505,3			

Неделя: 1

День: 5

		День. 3						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/10	17	20,1	38,3	376,3	189	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
Итого за Завтрак		570	22,1	22,5	95,5	673,9		
Обед								
	Винегрет овощной	100	1,4	7	6,6	123	51	ТТК
	Сул картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	250/20	6,3	4	20,9	144,8	88	
	Голубцы ленивые	280	14,6	14,6	35,5	331,8	315	ТТК
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед		930	28,3	28,9	115	852,1		ТТК
Итого за день		1 500	50,4	51,4	210,5	1526		

Неделя: 1

День: 6

(лист 6)

		Неделя: 1		День: 6				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	20/10	3,3	8	14	123,2	1	2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	10,6	8,2	50,5	318,2	189	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
Итого за Завтрак		555	22	22,9	95	658,9		
Обед								
	Огурец свежий	100	0,8	0,2	3,3	15	11	ТТК
	Суп картофельный с мясом, крупой и зеленью	250	7,9	6,6	26,7	220,3	90	ТТК
	Биточки рубленые из птицы	100	9,4	9	16,3	183,4	306	ТТК
	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,5	7,1	15,4	136,4	351	
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
		Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	ТТК
Итого за Обед		970	27,5	27,7	115	816	8	ТТК
Итого за день		1 525	49,5	50,6	210	1474,9		

Неделя: 2

День: 7

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макаронны с сыром	220	12	17,1	46,1	386,3	210	ТТК
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	Фрукты свежие (ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45	3	ТТК
Итого за Завтрак		560	22,1	23	95	657,3		
Обед								
	Салат из квашеной капусты с зеленым луком	100	1,6	4	5,1	64	40	2008
	Бульон с лапшой, зеленью и птицей	250/15	4	2	12	112	110	ТТК
	Гуляш	120	12,7	9,3	12	182,5	259	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,2	8,5	33,7	233,1	320,01	ТТК
	Сок Абрикосовый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед		965	28,4	27,6	120,6	870,1		
Итого за день		1525	50,5	50,6	215,6	1527,4		

Неделя: 2

День: 8

(лист 8)

		Неделя: 2			День: 8				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/10	2,2	5	17,6	130	2	2012	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	17,8	16,2	44,6	395,4	224	ТК	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	8,8	40	393	2012	
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК	
Итого за Завтрак		555	22	22	91	661,4			
Обед									
	Салат из свежкты отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012	
	Суп из овощей с птицей	250	7	5	46	211	91	ТТК	
	Жаркое по-домашнему	280	14,9	15,4	25,9	364	258	ТТК	
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК	
		Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	ТТК	
Итого за Обед		910	28,3	28,9	120	856,8	4	ТТК	
Итого за День		1 465	50,3	50,9	211	1518,2			

Неделя: 2

День: 9

(лист 9)

		Неделя: 2		День: 9				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/20	6,4	6,8	13	144	3	2012
	Омлет натуральный	200	9,3	9,5	41	286,7	204	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Итого за Завтрак	655	22,5	22	91	679,4		ТТК
Обед								
	Огурец свежий	100	0,8	0,2	3,3	15	11	ТТК
	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленым петрушки	250/10/5	6,7	11,4	12,1	179	76	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,1	6,8	19,9	188,7	231	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	ТТК
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед		965	28	27,8	116,5	818,7		
Итого за день		1 620	50,5	49,8	207,5	1498,1		

Неделя: 2

День: 10

(лист 10)

		Недели: 2		День: 10				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Каша пшениная жидкая	200/10	16	18,5	34,2	370,1	189	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,3	13,9	75,3	266	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
Итого за Завтрак		570	21,8	21,9	92,3	658,9		
Обед								
	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	5,1	7,9	85	30	ТТК
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4	4,7	27	186,2	92	
	Плов из птицы	280	17	15,8	42,1	368,6	321	ТТК
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,5	47,3	44	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед		910	27,5	28,7	120,5	853,1		ТТК
Итого за день		1 480	49,3	50,6	212,8	1512		

Неделя: 2

День: 11

(лист 11)

		Неделя: 2				День: 11			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2012	
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200	8,1	9,7	40,1	283,3	90		
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК	
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК	
Итого за Завтрак		635	22,5	23	91,3	646			
Обед									
	Салат из свежкы отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012	
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	6,1	4,7	11,6	116,7	85		
	Биточки Особые	100	11	10	25,5	220	271	ТТК	
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008	
	Сок Абрикосовый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5		
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК	
Итого за Обед		910	28	28,8	120,6	831,6		ТТК	
Итого за День		1 545	50,5	51,8	211,9	1477,6			

Неделя: 2

День: 12

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макроны с сыром	220	12	17,1	46,1	386,3	210	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
Итого за Завтрак		740	21,5	25,1	94,2	693,8		
Обед								
	Огурец соленый	100	0,8		1,8	13	17	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	250/20	6,3	4	20,9	144,8	88	
	Печень по-строгановски	100	10,8	9,7	10,8	173,7	256	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,2	8,5	33,7	233,1	320,01	ТТК
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
Итого за Обед		970	28	27	120,5	825,5		
Итого за день		1 710	49,5	52,1	214,7	1519,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	599	612,4	2531,6	17979,8
Среднее значение за период	49,9	51	211	1498

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 классы	7 195	11450
Среднее значение за период	600	954

* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капуту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна.-М.: Делли принт 2012-584с;
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 год.

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.