

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 лет и старше

**1день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Эн. ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 168 |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
|  | Бутерброд с сыром | 50/15 | 3,51 | 4,51 | 54,54 | 175,9 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |  |
|  | **Итого** |  | **18,16** | **16,08** | **153,5** | **706,73** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.42 | - | 1,62 | 4.9 | 13 |
|  | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 | 204 |
|  | Рыба припущенная (треска) | 100 | 16,90 | 0,65 | 0,31 | 75,00 | 245 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 694 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,6 | 23,2 | 208 |  |
|  | Печенье | 50 | 20,8 | 1,04 | 8,04 | 103 |  |
|  | **Итого** |  | **43,59** | **31,99** | **114,36** | **895,10** |  |
|  | **Итого в день** |  | **61,75** | **48,07** | **267,86** | **1601,83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**2день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша геркулесовая молочная | 200/5 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 168 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
|  | Батон | 50/50 | 11,2 | 5,4 | 50,6 | 280 |  |
|  | Груша | 100 | 0,5 | - | 12,9 | 57 |  |
|  | **Итого** |  | **18,26** | **12,60** | **91,78** | **544,99** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с яблоками | 100/100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 38 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 187 |
|  | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 688 |
|  | Тефтели мясные | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 286 |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,67 | 0,84 | 29,4 | 142 |  |
|  | **Итого** |  | **25,61** | **16,54** | **103,72** | **608,90** |  |
|  | **Итого в день** |  | **43,87** | **29,14** | **195,5** | **1153,89** |  |

**3день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная рисовая | 200 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,0 | 168 |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
|  | Йогурт | 100 | 1,5 | - | 22,4 | 90,0 |  |
|  | Бутерброд с сыром | 50/15 | 3,51 | 4,51 | 54,54 | 175,9 |  |
|  | **Итого** |  | **8,3** | **8,58** | **127,92** | **490,9** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | 100/100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 56,34 | 33 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 208 |
|  | Голень куриная тушёная | 100 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | 147,0 |  |
|  | Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 679 |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,6 | 23,2 | 208 |  |
|  | Апельсин | 125 | 1,2 | 4,5 | 17 | 175,9 |  |
|  | **Итого** |  | **33,84** | **23,15** | **102,63** | **948,82** |  |
|  | **Итого в день** |  | **48,73** | **33,87** | **209,47** | **1512,32** |  |

**4день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» с изюмом | 200/5 | 10,44 | 11,11 | 41,30 | 307,00 | 177 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |  |
|  | Булочка | 70 | 8,9 | 7,65 | 71,64 | 391,01 |  |
|  | Кисель | 200 | 0,41 | - | 25,2 | 98 |  |
|  | **Итого** |  | **34,61** | **33,70** | **174,09** | **746,05** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 45 |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250/5 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 206 |
|  | Рыба припущенная (треска) | 100 | 16,90 | 0,65 | 0,31 | 75,00 | 245 |
|  | Каша рассыпчатая (рисовая) | 200/5 | 8,80 | 5,84 | 47,02 | 284,94 | 679 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 27,5 | 112 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,6 | 23,2 | 208 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,75 | - | 26 | 112,5 |  |
|  | **Итого** |  | **24,84** | **22,22** | **138,56** | **928,50** |  |
|  | **Итого в день** |  | **59,45** | **55,92** | **312,65** | **1674,55** |  |

**5день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) вермишель | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 93 |
|  | Какао с молоком | 200 | 6,8 | 8,0 | 30,9 | 223,5 |  |
|  | Печенье | 100 | 9,8 | 9,9 | 68,1 | 300 |  |
|  | Мандарин | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |  |
|  | **Итого** |  | **23,86** | **30,65** | **171,89** | **914,5** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты | 100/100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 43 |
|  | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 204 |
|  | Котлета | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 608 |
|  | Горох отварной | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |  |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,6 | 23,2 | 208 |  |
|  | Печенье | 50 | 20,8 | 1,04 | 8,04 | 103 |  |
|  | **Итого** |  | **36.56** | **28,49** | **132,32** | **888,50** |  |
|  | **Итого в день** |  | **60,42** | **59,14** | **304,21** | **1802,5** |  |
|  | | | | | | |  |

**6день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 200/5 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 390 |
|  | Какао | 200/20 | 0,26 | 0.05 | 15,52 | 59 |  |
|  | Печенье | 50 | 4,2 | 3,7 | 34.1 | 125 |  |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 4,9 | 30 |  |
|  | **Итого** |  | **14,06** | **12,98** | **113,4** | **565,73** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с яблоками | 100/100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 38 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 170 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 694 |
|  | Гуляш | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 591 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,6 | 23,2 | 208 |  |
|  | Йогурт | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |  |
|  | **Итого** |  | **18,37** | **10,96** | **125,32** | **867,00** |  |
|  | **Итого в день** |  | **32,43** | **23,94** | **238,72** | **1432,73** |  |

**7день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 168 |
|  | Бутерброд с сыром | 50/15 | 3,51 | 4,51 | 54,54 | 175,9 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 21,2 | 88 |  |
|  | **Итого** |  | **30,18** | **19,22** | **96,04** | **599,46** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | 100/100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 56,34 | 33 |
|  | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 | 204 |
|  | Тефтели мясные | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 286 |
|  | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 688 |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0.6 | 23,2 | 208 |  |
|  | Печенье | 50 | 4,9 | 4,9 | 34,1 | 150 |  |
|  | **Итого** |  | **31,34** | **27,27** | **144,11** | **1019,0** |  |
|  | **Итого в день** |  | **60,34** | **46,49** | **240,15** | **1618,46** |  |

**8день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическа яценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с крупой (с пшеном) | 250 | 7,25 | 6,85 | 23,21 | 183,50 | 94 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
|  | Батон | 50 | 4,2 | 3,7 | 34,1 | 125 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |  |
|  | **Итого** |  | **24,94** | **22,32** | **87,61** | **612,76** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с яблоками | 100/100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 38 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 187 |
|  | Плов из птицы | 200 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 304 |
|  | Кисель | 200 | 0,41 | - | 25,2 | 98 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,6 | 23,2 | 208 |  |
|  | Печенье | 50 | 4,9 | 4,9 | 34,1 | 150 |  |
|  | **Итого** |  | **23,78** | **15,94** | **66,27** | **898,65** |  |
|  | **Итого в день** |  | **42,05** | **27,06** | **287,97** | **1511,41** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**9день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с крупой (с рисом) | 250 | 6,03 | 1,28 | 21,04 | 165,50 | 94 |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
|  | Зефир | 50 | 9,8 | 9,9 | 68,1 | 300 |  |
|  | Груша | 250 | 0,75 | - | 26,0 | 222,5 |  |
|  | **Итого** |  | **13,27** | **18,2** | **136,81** | **776,5** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 45 |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250/5 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 206 |
|  | Рыба припущенная (треска) | 100 | 16,90 | 0,65 | 0,31 | 75,00 | 245 |
|  | Каша рассыпчатая (перловая) | 200/5 | 8,80 | 5,84 | 47,02 | 284,94 | 679 |
|  | Подлива | 100 | 0,08 | 1,9 | 4,9 | 39,7 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0.6 | 23.2 | 208 |  |
|  | Печенье | 50 | 4,9 | 4,9 | 34,1 | 150 |  |
|  | **Итого** |  | **33.84** | **29.32** | **166,34** | **1132,95** |  |
|  | **Итого в день** |  | **47,11** | **47.52** | **283,15** | **1909,45** |  |

**10день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 200/5 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 390 |
|  | Напиток кисло-молочный «Снежок» | 200 | 0.41 | - | 25.2 | 98 |  |
|  | Мандарин | 100 | 0,4 | 0,40 | 4,9 | 30 |  |
|  | Булочка | 70 | 8,9 | 7,65 | 71,64 | 391,01 |  |
|  | **Итого** |  | **17,89** | **20,85** | **144,2** | **837,01** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | 100/100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 56,34 | 33 |
|  | Суп рыбный | 250 | 4.32 | 4.93 | 22.19 | 152 |  |
|  | Котлета | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 608 |
|  | Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 679 |
|  | Кисель | 200/20 | 5,9 | 6,75 | 9.91 | 122 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.5 | 0.6 | 23.2 | 208 |  |
|  | **Итого** |  | **27.75** | **33.95** | **107.56** | **1013.50** |  |
|  | **Итого в день** |  | **45,64** | **54,8** | **251,76** | **1850,51** |  |

В Меню включены рецептуры из:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред.

В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.