

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Сыр (порциями)**	20	5,20	5,30	0,70	71,30	15/2
	Масло сливочное (порциями)**	10	0,13	6,15	0,17	56,55	14/2
	Каша молочная "Дружба" с маслом	260	6,75	7,86	35,51	239,71	229/1
	Какао с молоком**	200	3,87	3,80	17,09	118,02	382/2
	Батон *	60	4,50	1,74	30,84	157,02	576/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20	25	84	643	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурцы соленые **	100	0,80	0,00	1,70	10,00	70/2
	Суп-лапша домашняя с мясом птицы **	250	4,86	2,69	15,66	106,24	113/2
	Ёжики в соусе 60/50 **	110	8,51	10,99	10,96	176,80	182/3
	Каша гречневая вязкая **	180	5,79	7,03	25,85	189,73	303/2
	Чай с лимоном **	207	0,06	0,00	10,22	41,13	377/2
	Хлеб пшеничный формовой *	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	887	23	21	84	618	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1437	44	46	168	1260	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо вареное **	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209/2
	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом *	260	6,42	10,53	41,66	287,03	182/2
	Чай с сахаром **	200	0,00	0,00	10,01	40,04	376/2
	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	15	16	77	507	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра морковная **	100	1,53	7,60	8,69	109,21	75/2
	Суп из овощей со сметаной и мясом птицы **	250	4,21	8,05	10,54	131,37	99/2
	Жаркое по-домашнему **	250	21,39	11,03	26,13	289,34	259/2
	Напиток Яблочно лимонный**	200	0,15	0,00	25,50	102,58	6/4
	Хлеб ржаной *	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	30	27	87	710	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1390	45	43	163	1218	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Кондитерские изделия	40	1,28	1,12	32,44	144,96	581/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	*(печенье, вафли, пряники)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша молочная геркулесовая	260	9,91	13,25	44,44	336,59	182/2
	жидкая с маслом **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов**	200	0,46	0,00	12,00	49,80	349/2
	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	15	15	113	649	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат картофельный с	100	2,15	6,27	13,01	117,11	42/2
	сол.огурцом и зелен.горошком*		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Борщ с капустой, картоф. и со	250	2,12	6,49	13,28	119,94	82/2
	сметаной **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Плов из птицы (грудка филе)	250	19,54	27,90	53,98	545,04	291/2
	Чай с сахаром **	200	0,00	0,00	10,01	40,04	376/2
	Хлеб ржаной *	60	3,66	0,72	23,94	116,88	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	27	41	114	939	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1410	43	56	228	1588	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Фрукты свежие*	130	0,52	0,00	12,74	53,04	338/2
	Запеканка из творога со	170	30,86	14,23	42,90	423,02	223/2
	сг.молоком**		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кисель плодово - ягодный**	200	0,00	0,00	8,61	34,42	247/3
	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	35	15	89	628	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из белокочанной	100	1,55	5,09	9,39	89,51	45/2
	капусты **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рассольник Ленинградский со	250	2,45	6,66	16,56	135,91	96/2
	сметаной **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Тефтели 1 вариант	110	9,31	9,89	13,15	178,97	278/2
	Макаронные изделия отварные**	200	7,61	7,03	48,11	286,19	309/2
	Компот из кураги **	200	1,04	0,00	25,17	104,84	348/2
	Хлеб ржаной *	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	24	29	128	873	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1450	60	44	217	1501	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	Каша молочная пшенная жидкая	260	9,51	11,80	46,29	329,34	182/2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	с маслом **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром **	200	0,00	0,00	10,01	40,04	376/2
	Кондитерские изделия	40	1,28	1,12	32,44	144,96	581/1
	*(печенье, вафли, пряники)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	15	13	113	632	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы отварной *	100	1,43	6,09	11,35	105,93	52/2
	Суп из овощей со сметаной и	250	4,21	8,05	10,54	131,37	99/2
	мясом птицы **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Тефтели рыбные 100г	100	9,02	8,47	12,80	163,44	239/1
	Рис отварной **	180	4,65	5,57	48,24	261,69	304/2
	Компот из смеси сухофруктов**	200	0,46	0,00	12,00	49,80	349/2
	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	24	29	120	829	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1430	38	42	233	1461	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Кондитерские изделия	20	0,64	0,56	16,22	72,48	581/1
	*(печенье, вафли, пряники)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное (порциями)**	10	0,13	6,15	0,17	56,55	14/2
	Каша молочная геркулесовая	260	9,91	13,25	44,44	336,59	182/2
	жидкая с маслом **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком **	200	2,12	1,60	25,52	124,94	379/2
	Батон *	60	4,50	1,74	30,84	157,02	576/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17	23	117	748	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурцы соленые **	100	0,80	0,00	1,70	10,00	70/2
	Суп-лапша домашняя с мясом	250	4,86	2,69	15,66	106,24	113/2
	птицы **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Ёжики в соусе 60/50 **	110	8,51	10,99	10,96	176,80	182/3
	Бобовые отварные с маслом**	180	17,30	5,37	41,68	284,25	306/2
	Компот из изюма **	200	0,46	0,00	23,14	94,40	348/2
	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	36	19	118	789	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1440	53	43	235	1536	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Кондитерские изделия	40	1,28	1,12	32,44	144,96	581/1
	*(печенье, вафли, пряники)		0,00	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша молочная "Дружба" с	260	6,75	7,86	35,51	239,71	229/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из кураги **	200	1,04	0,00	25,17	104,84	348/2
	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	13	9	118	607	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы отварной *	100	1,43	6,09	11,35	105,93	52/2
	Щи из свежей капусты с	250	2,04	6,50	9,08	102,88	88/2
	картофелем и сметаной **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Ёжики в соусе 60/50 **	110	8,51	10,99	10,96	176,80	182/3
	Каша гречневая вязкая **	180	5,79	7,03	25,85	189,73	303/2
	Чай с лимоном **	207	0,06	0,00	10,22	41,13	377/2
	Хлеб ржаной *	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	887	20	31	83	694	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1437	33	40	201	1301	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Омлет натуральный	165	16,68	21,39	3,13	271,71	210/2
	Чай с сахаром **	200	0,00	0,00	10,01	40,04	376/2
	Хлеб пшеничный формовой *	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	Фрукты свежие*	130	0,52	0,00	12,74	53,04	338/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	22	22	55	505	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат Степной **	100	1,86	10,19	10,05	139,40	25/3
	Свекольник со сметаной, с	250	5,02	9,01	19,19	177,94	35/3
	курицей отв**		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Шницель натуральный рубленый*	100	19,33	17,38	10,27	274,71	319/1
	Соус красный основной	30	0,44	0,57	2,86	18,32	422/1
	Рис отварной **	180	4,65	5,57	48,24	261,69	304/2
	Компот из изюма **	200	0,46	0,00	23,14	94,40	348/2
	Хлеб пшеничный формовой *	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	35	43	133	1060	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1455	57	65	189	1566	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов**	200	0,46	0,00	12,00	49,80	349/2
	Сыр (порциями)**	20	5,20	5,30	0,70	71,30	15/2
	Масло сливочное (порциями)**	10	0,13	6,15	0,17	56,55	14/2
	Каша молочная пшенная жидкая	260	9,51	11,80	46,29	329,34	182/2

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 5-11Зав/Об ИП Паладий

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	с маслом **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный формовой *	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20	24	89	648	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из белокочанной	100	1,55	5,09	9,39	89,51	45/2
	капусты **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рассольник Ленинградский со	250	2,45	6,66	16,56	135,91	96/2
	сметаной **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш из куриной грудки	100	13,74	23,31	3,83	280,08	5/4
	50/50 **		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Макаронные изделия отварные**	180	6,83	6,33	43,16	256,90	309/2
	Напиток Яблочно лимонный**	200	0,15	0,00	25,50	102,58	6/4
	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	29	42	123	982	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1430	48	66	212	1630	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	Каша молочная рисовая	260	6,42	10,53	41,66	287,03	182/2
	(жидкая) с маслом *		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из изюма **	200	0,46	0,00	23,14	94,40	348/2
	Кондитерские изделия	40	1,28	1,12	32,44	144,96	581/1
	*(печенье, вафли, пряники)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	12	12	122	644	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра морковная **	100	1,53	7,60	8,69	109,21	75/2
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,51	7,80	18,80	175,36	102/2
	и мясом птицы ** для школ		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Биточек рыбный "Наслаждение"***	100	13,93	7,44	13,06	174,84	2/4
	Пюре картофельное **	200	4,38	5,95	29,40	188,68	312/2
	Чай с лимоном **	207	0,06	0,00	10,22	41,13	377/2
	Хлеб пшеничный формовой *	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	897	30	29	100	783	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1447	42	41	222	1427	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14326	463	485	2068	14487	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1433	46	49	207	1449	
			0	0	0	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник технолог.нормативов Пермь Урал регионал центр питания 2006-234с
- 4 Техничко- технологические карты разработанные предприятием общественного питания