

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	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	550	20	25	84	643	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	0,00	4,62	23,04	150/1
	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 ЗАВТРАК	550	25	12	72	493	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	550	25	12	72	493	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Огурцы соленые **	100	0,80	0,00	1,70	10,00	70/2
	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 *	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	23	28	82	673	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	590	23	28	82	673	
	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 сг.молоком**	170	30,86	14,23	42,90	423,02	223/2
	Компот из кураги **	200	1,04	0,00	25,17	104,84	348/2
	Хлеб пшеничный формовой *	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	37	15	110	722	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	560	37	15	110	722	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Тефтели рыбные 100г	100	9,02	8,47	12,80	163,44	239/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Рис отварной **	200	5,16	6,26	53,43	290,66	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 ЗАВТРАК	550	18	15	103	621	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	550	18	15	103	621	
	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	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	550	17	23	117	748	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Икра кабачковая	100	1,90	0,00	7,70	38,40	150/1
	(промышленного производства)		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 **	200	6,43	7,80	28,72	210,80	303/2
	Чай с лимоном **	207	0,06	0,00	10,22	41,13	377/2
	Хлеб ржаной *	55	3,36	0,66	21,95	107,14	574/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	672	20	19	80	574	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	672	20	19	80	574	
	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	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	555	22	22	55	505	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	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

Утверждаю:

Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5-113 Завтра 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		
	Хлеб ржаной *	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
	Компот из смеси сухофруктов**	200	0,46	0,00	12,00	49,80	349/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	24	30	79	684	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	530	24	30	79	684	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	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 *	55	4,18	0,44	27,06	128,92	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	562	23	14	80	534	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	562	23	14	80	534	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	5669	230	203	862	6196	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	567	23	20	86	620	
			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 Технико- технологические карты разработанные предприятием общественного питания