

1 нед.	БЛЮДО	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
завтрак	каша						
	напиток						
обед	закуска						
	суп	суп крестьянский с крупой	уха со взбитым яйцом	борщ с картофелем	суп с макаронными изделиями	рассольник ленинградский	щи
	гарнир	макароны отварные	картофельное пюре	каша гречневая	каша пшеничная	пюре гороховое	макароны отварные
	мясо	котлеты Школьные	тефтели 2-вариант		котлета Загадка	биточки особые	
	птица			птица в соусе с томатом			птица запеченая
	рыба						
	напиток	компот из смеси сухофруктов	чай с сахаром	компот из яблок	напиток из шиповника	компот из смеси сухофруктов	чай с лимоном
2 нед.	БЛЮДО	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
завтрак	каша						
	напиток						
обед	закуска						
	суп	суп гороховый	щи	суп картофельный с яйцом/с крупой	борщ с капустой и картофелем	суп с макаронными изделиями	рассольник ленинградский
	гарнир	рис припущенный+шницель или плов		макароны отварные	каша пшеничная	каша гречневая	
	мясо		жаркое по-домашнему	биточки особые	гуляш		капуста тушеная с мясом
	рыба						
	птица					фрикадельки петушок	
	напиток	чай с сахаром	компот из смеси сухофруктов	чай с лимоном	напиток лимонный	напиток из шиповника	компот из смеси сухофруктов

39

15

58

5

3

81 без супа

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
4 день	ЗАВТРАК											
	76/2008г	Котлета "Загадка"	90	100	9,81	10,90	14,76	16,40	7,92	8,80	203,76	226,40
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88
		ИТОГО ЗАВТРАК	520	570	19,14	21,39	25,48	29,31	72,74	79,54	596,84	667,51
	ОБЕД											
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	4,24	5,30	5,56	6,95	15,00	18,75	127,00	158,75
	76/2008г	Котлета "Загадка"	90	100	9,81	10,90	14,76	16,40	7,92	8,80	203,76	226,40
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20	
	ИТОГО ОБЕД:	715	805	25,02	28,07	27,515	31,78	100,75	110,36	750,70	839,68	
5 день	ЗАВТРАК											
	389/2021г	Пюре из гороха с маслом	150	180	16,50	19,80	3,75	4,50	29,78	35,73	218,85	262,62
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
		ИТОГО ЗАВТРАК	500	550	33,89	39,30	23,37	26,30	86,49	98,35	691,83	787,30
	ОБЕД											
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	3,90	4,88	5,92	7,40	12,42	15,53	118,56	148,20
	389/2021г	Пюре из гороха с маслом	150	180	16,50	19,80	3,75	4,50	29,78	35,73	218,85	262,62
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:	715	805	38,95	44,58	29,45	33,78	105,83	115,88	844,13	945,80	
6 день	ЗАВТРАК											
	494/2004г	Птица запеченная	90	100	16,83	18,70	13,77	15,30	0,54	0,60	193,41	214,90
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	459/2021г	Чай с лимоном	200	180	0,30	0,27	0,10	0,09	9,50	8,55	40,10	36,09
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88
		ИТОГО ЗАВТРАК	520	550	26,74	29,92	24,92	28,75	65,41	72,21	592,86	667,29
	ОБЕД											
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3,60	4,50	5,78	7,23	7,24	9,05	95,38	119,23
	494/2004г	Птица запеченная	90	100	16,83	18,70	13,77	15,30	0,54	0,60	193,41	214,90
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	459/2021г	Чай с лимоном	200	180	0,30	0,27	0,10	0,09	9,50	8,55	40,10	36,09
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	ИТОГО ОБЕД:	740	820	31,86	35,94	30,86	36,14	82,49	91,10	735,12	833,39	

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
7 день	ЗАВТРАК											
	443/2004г	Плов*	240	250	25,92	27,00	14,16	14,75	45,36	47,25	412,56	429,75
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ЗАВТРАК	500	510	30,76	31,84	14,88	15,47	82,36	84,25	586,40	603,59
	ОБЕД											
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,16	7,70	5,70	7,13	14,28	17,85	133,06	166,33
	443/2004г	Плов*	240	250	25,92	27,00	14,16	14,75	45,36	47,25	412,56	429,75
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	700	760	36,92	39,54	20,58	22,60	96,64	102,10	719,46	769,92
*замена кулинарного изделия												
451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20	
94/2008г	Рис припущенный	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	35,10	42,12	204,15	244,98	
8 день	ЗАВТРАК											
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ЗАВТРАК	500	520	19,11	20,25	22,54	24,43	74,34	76,22	576,62	605,71
	ОБЕД											
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3,60	4,50	5,78	7,23	7,24	9,05	95,38	119,23
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	250	250	14,25	14,25	23,63	23,63	23,50	23,50	363,63	363,63
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	725	775	24,25	25,15	30,28	31,73	85,47	87,28	711,38	735,23
9 день	ЗАВТРАК											
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	459/2021г	Чай с лимоном	200	180	0,30	0,27	0,10	0,09	9,50	8,55	40,10	36,09
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88
		ИТОГО ЗАВТРАК	520	550	22,06	24,72	30,05	34,45	73,78	81,51	653,79	734,99
	ОБЕД											
	114/2021г	Суп картофельный с крупой*	200	250	3,86	4,83	5,70	7,13	11,92	14,90	114,42	143,03
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	ИТОГО ОБЕД:	700	790	26,40	29,80	32,07	36,95	91,78	102,5	761,33	861,70	
*замена кулинарного изделия												
63/2013г	Суп картофельный с яйцом (пуштыешыд)	200	250	4,86	6,08	6,76	8,45	13,14	16,43	132,84	166,05	

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
10 день	ЗАВТРАК											
	63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	156/2008г	Напиток лимонный	200	200	0,10	0,10	0,0	0,00	24,20	24,20	97,20	97,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ЗАВТРАК	500	540	20,04	22,14	28,37	32,00	81,30	86,78	660,69	723,68
	ОБЕД											
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	3,54	4,43	5,78	7,23	8,94	11,18	101,94	127,43
	63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	156/2008г	Напиток лимонный	200	200	0,10	0,10	0,0	0,00	24,20	24,20	97,20	97,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	ИТОГО ОБЕД:	700	790	23,58	26,57	34,15	39,23	90,24	97,96	762,63	851,11	
11 день	ЗАВТРАК											
	81/2008г	Фрикадельки "Петушок"*	90	100	12,87	14,30	15,39	17,10	8,55	9,50	224,19	249,10
	510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	3,48	4,18	19,55	23,45	127,50	153,00
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
		ИТОГО ЗАВТРАК	500	550	22,68	25,77	19,76	22,25	74,10	83,87	564,94	638,79
	ОБЕД											
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	4,24	5,30	5,56	6,95	15,00	18,75	127,00	158,75
	81/2008г	Фрикадельки "Петушок"*	90	100	12,87	14,30	15,39	17,10	8,55	9,50	224,19	249,10
	510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	3,48	4,18	19,55	23,45	127,50	153,00
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20	
	ИТОГО ОБЕД:	710	800	27,68	31,07	25,4	29,196	94,02	102,624	715,38	797,54	
*замена кулинарного изделия												
196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55	
12 день	ЗАВТРАК											
	196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ЗАВТРАК	500	520	22,81	24,28	23,57	25,55	67,14	68,40	571,95	600,63
	ОБЕД											
	100/2021г	Рассольник ленинградский	250	250	4,88	4,88	7,40	7,40	15,53	15,53	148,20	148,20
	196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	750	770	27,69	29,15	30,97	32,95	82,67	83,92	720,146	748,83

Список литературы

2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)

