

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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>520</b>	<b>570</b>	<b>19,14</b>	<b>21,39</b>	<b>25,48</b>	<b>29,31</b>	<b>72,74</b>	<b>79,54</b>	<b>596,84</b>	<b>667,51</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	46/2008г	<b>Суп картофельный с мак. изделиями</b>	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>715</b>	<b>805</b>	<b>25,02</b>	<b>28,07</b>	<b>27,515</b>	<b>31,78</b>	<b>100,75</b>	<b>110,36</b>	<b>750,70</b>	<b>839,68</b>	
5 день	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>33,89</b>	<b>39,30</b>	<b>23,37</b>	<b>26,30</b>	<b>86,49</b>	<b>98,35</b>	<b>691,83</b>	<b>787,30</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	100/2021г	<b>Рассольник ленинградский</b>	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
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>715</b>	<b>805</b>	<b>38,95</b>	<b>44,58</b>	<b>29,45</b>	<b>33,78</b>	<b>105,83</b>	<b>115,88</b>	<b>844,13</b>	<b>945,80</b>	
6 день	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>520</b>	<b>550</b>	<b>26,74</b>	<b>29,92</b>	<b>24,92</b>	<b>28,75</b>	<b>65,41</b>	<b>72,21</b>	<b>592,86</b>	<b>667,29</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	41/2008г	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>740</b>	<b>820</b>	<b>31,86</b>	<b>35,94</b>	<b>30,86</b>	<b>36,14</b>	<b>82,49</b>	<b>91,10</b>	<b>735,12</b>	<b>833,39</b>	



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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>510</b>	<b>30,76</b>	<b>31,84</b>	<b>14,88</b>	<b>15,47</b>	<b>82,36</b>	<b>84,25</b>	<b>586,40</b>	<b>603,59</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>760</b>	<b>36,92</b>	<b>39,54</b>	<b>20,58</b>	<b>22,60</b>	<b>96,64</b>	<b>102,10</b>	<b>719,46</b>	<b>769,92</b>
*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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>520</b>	<b>19,11</b>	<b>20,25</b>	<b>22,54</b>	<b>24,43</b>	<b>74,34</b>	<b>76,22</b>	<b>576,62</b>	<b>605,71</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>725</b>	<b>775</b>	<b>24,25</b>	<b>25,15</b>	<b>30,28</b>	<b>31,73</b>	<b>85,47</b>	<b>87,28</b>	<b>711,38</b>	<b>735,23</b>
9 день	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>520</b>	<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>24,72</b>	<b>30,05</b>	<b>34,45</b>	<b>73,78</b>	<b>81,51</b>	<b>653,79</b>	<b>734,99</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>790</b>	<b>26,40</b>	<b>29,80</b>	<b>32,07</b>	<b>36,95</b>	<b>91,78</b>	<b>102,5</b>	<b>761,33</b>	<b>861,70</b>	
*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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>540</b>	<b>20,04</b>	<b>22,14</b>	<b>28,37</b>	<b>32,00</b>	<b>81,30</b>	<b>86,78</b>	<b>660,69</b>	<b>723,68</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	39/2008г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>790</b>	<b>23,58</b>	<b>26,57</b>	<b>34,15</b>	<b>39,23</b>	<b>90,24</b>	<b>97,96</b>	<b>762,63</b>	<b>851,11</b>	
11 день	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>22,68</b>	<b>25,77</b>	<b>19,76</b>	<b>22,25</b>	<b>74,10</b>	<b>83,87</b>	<b>564,94</b>	<b>638,79</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	46/2008г	<b>Суп картофельный с мак. изделиями</b>	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>710</b>	<b>800</b>	<b>27,68</b>	<b>31,07</b>	<b>25,4</b>	<b>29,196</b>	<b>94,02</b>	<b>102,624</b>	<b>715,38</b>	<b>797,54</b>	
*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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>520</b>	<b>22,81</b>	<b>24,28</b>	<b>23,57</b>	<b>25,55</b>	<b>67,14</b>	<b>68,40</b>	<b>571,95</b>	<b>600,63</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	100/2021г	<b>Рассольник ленинградский</b>	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
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>770</b>	<b>27,69</b>	<b>29,15</b>	<b>30,97</b>	<b>32,95</b>	<b>82,67</b>	<b>83,92</b>	<b>720,146</b>	<b>748,83</b>

**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)

