

Первая неделя
1 день понедельник

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
378	Каша гречневая с маслом сливочным и сахаром	250\10\15	15,39	9,08	45,58	301,3
	Печенье с маслом	20\5	3,4	10,08	12,42	191,2
944	Чай с лимоном	200\10	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	510	18,79	19,16	72,97	549,35
Обед						
226	Суп картофельный с бобовыми	250	3,59	7,32	32	131,7
255	Печень по-строгановски	100	10,61	11,23	3,52	185
414	Макароны отварные	180	12,1	8,2	27,4	325,2
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	800	31,22	27,87	119,76	879,9
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
406	Пирожок с повидлом	50	3,5	3,75	34,77	187
	Итого за полдник:	250	3,5	3,75	64,52	306
	Итого за день:	1560	53,51	50,78	257,25	1735,25

2 день вторник

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша манная молочная с маслом слив.	230\10\10	6,95	5,92	23,59	262,14
959	Какао с молоком	200	3,72	5,73	25,26	152
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	7,7	3,06	48	260
	Итого за завтрак:	550	18,37	14,71	96,85	674,14
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	5,28	17,38	104,5
646	Плов с мясом птицы	280	25,18	27,15	36,94	526,94
346	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,45	0,1	33,9	141,2
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	800	32,45	33,65	126,86	926,64
Полдник						
944	Чай с лимоном	200\10	0	0	14,97	56,85
	Печенье	30	2,16	4,08	64	183,2
	Итого за полдник:	240	2,16	4,08	78,97	240,05
	Итого за день:	1590	52,98	52,44	302,68	1840,83

3 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша геркулесовая молочная	250	3,79	6,58	29,96	253,75
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	7,7	3,06	48	260
	Итого за завтрак:	555	11,53	13,27	93	603,6
Обед						
49	Суп крестьянский со сметаной	250	5,93	6,62	26,01	195
643/759	Птица тушённая в соусе	100	20	17,7	2,59	270,8
694	Картофельное пюре	200	9,20	11,8	40,8	278,6
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	820	39,69	37,34	135,81	1011,4
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
	Вафли	30	1,35	2,87	8,7	66,56
	Итого за полдник:	230	1,35	2,87	38,45	185,56
	Итого за день:	1605	52,57	53,48	267,26	1800,56

4 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша рисовая молочная	250	8,05	8,68	27,11	312,56
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	7,7	3,06	48	260
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	555	15,79	15,37	90,15	662,41
Обед						
70	Овощи соленые	60	0,48	0,06	1,02	6
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	4,15	8,56	11,66	201,34
511	Шницель рыбный	100	13,85	8,04	14,3	174,83
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	24,02	251,64
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,53	0,96	33,12	132
	Итого за обед:	860	26,83	24,16	111,89	878,81
Полдник						
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Печенье песочное	35	2,95	2,35	37,5	183
	Итого за полдник:	235	2,95	2,35	52,47	239,85
	Итого за день:	1650	45,57	41,88	254,51	1781,07

5 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша "дружба"	250	9,65	8,26	21,09	241,11
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	7,7	3,06	48	260
959	Какао с молоком	200	3,72	5,73	15,26	152
	Итого за завтрак:	550	21,07	17,05	84,35	653,11
Обед						
69	Рассольник петербургский	300	16,86	9,69	23,07	222,5
668	Котлета из мяса птицы	100	13,38	12,03	13,8	217,51
414	Макароны отварные	180	12,1	8,2	27,4	325,2
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,53	0,96	33,12	132
	Итого за обед:	840	46,31	30,98	125,16	1010,21
Полдник						
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
399	Блинчик с сахаром	100/10	5,18	6,2	29,83	196
	Итого за полдник:	310	5,18	6,2	44,8	252,85
	Итого за день:	1700	72,56	54,23	254,31	1916,17

Вторая неделя
6 день понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
415	Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром	205	5,4	8,7	16,08	320,4
15	Сыр	13	3,08	3,8	0	47,04
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	7,7	3,06	48	260
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	518	16,18	15,56	79,05	684,29
Обед						
226	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	9,32	42	164,6
618	Тефтели в соусе	120	9,67	12,52	10,8	301,56
384	Гречка отварная с маслом	200	9,93	5,39	28,38	324,17
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,53	0,96	33,12	132
	Итого за обед:	830	30,52	28,19	132,5	1006,33
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
	Вафли	30	1,35	2,87	8,7	49,92
	Итого за полдник:	230	1,35	2,87	38,45	168,92
	Итого за день:	1578	48,05	46,62	250	1859,54

7 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества			Эн.цен 16
			белки 4	жиры 5	углев 6	
1						
Завтрак						
390	Каша манная молочная с маслом слив.	220/10/10	6,64	5,67	22,57	250,75
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	7,7	3,06	48	260
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,14	66
	Итого за завтрак:	550	14,42	16,23	85,68	633,6
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,57	8,51	17,5	186,5
275	Птица отварная	100	11,38	14,52	1,33	200,8
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	34,02	251,64
346	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,45	0,1	33,9	141,2
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	800	28,9	30,69	125,39	934,14
Полдник						
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Печенье	30	2,16	4,08	64	183,2
	Итого за полдник:	230	2,96	4,08	82,2	267,2
	Итого за день:	1580	46,28	51	293,27	1834,94

8 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества			Эн.цен 15
			белки 4	жиры 5	углев 6	
1						
Завтрак						
84ж	Каша пшенная молочная с маслом слив.	230/10/10	7,04	11,9	34,9	279
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	7,7	3,06	48	260
	Итого за завтрак:	550	14,74	14,96	112,65	658
Обед						
171	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	250	4,43	7,02	15,57	157,88
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17,62	12,85	8,98	177
694	Картофельное пюре	200	9,20	11,8	40,8	278,6
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	840	35,81	32,89	131,76	880,48
Полдник						
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
399	Блинчик с сахаром	100/10	5,18	6,2	29,83	196
	Итого за полдник:	310	5,18	6,2	44,8	252,85
	Итого за день:	1700	55,73	54,05	289,21	1791,33

9 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	17
Завтрак						
390	Каша "дружба"	250	5,65	8,26	21,09	241,11
944	Чай с лимоном	207	0	0	14,97	56,85
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	7,7	3,06	48	260
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
Итого за завтрак:		562	13,35	11,32	84,06	557,96
Обед						
204	Суп картофельный с рисом	300	7,5	6,93	23,35	178,25
668	Котлета из мяса птицы	100	14,05	14,43	16,56	261,01
414	Макароны отварные с маслом	150	6,2	7,6	40,2	257,5
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
Итого за обед:		820	32,31	30,18	146,52	963,76
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
1052	Пирожок с капустой	50	3,04	1,42	28,08	98
Итого за полдник:		250	3,04	1,42	57,83	217
Итого за день:		1632	48,70	42,92	288,41	1738,72

10 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша рисовая молочная	230\10	4,05	5,68	47,11	312,56
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	7,7	3,06	48	260
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
Итого за завтрак:		550	11,79	12,37	110,15	662,41
Обед						
101	Суп картофельный с крупой	250	8,68	12,64	26,09	247,1
642	Рагу из птицы	260	18,08	18,83	34,33	284,2
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	100	5,3	1,44	49,68	198
Итого за обед:		810	32,5	33,01	137,87	842,3
Полдник						
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Печенье	30	2,16	4,08	64	183,2
Итого за полдник:		250	2,16	4,08	78,97	240,05
Итого за день:		1610	46,45	49,46	326,99	1744,76

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник технических нормативов Москва Дели принт 2010 г. Разработан В.А Тутьельян,А.В.Казанцев

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.