



Школа

рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
	1-й завтрак													
268/15	Котлеты «Татарские» с соусом томатным	75/30	7,16	10,12	5,43	141,44	0,01	1,22	0,01	0,10	15,06	75,81	15,84	0,84
173/2017	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	180	6,78	5,36	33,60	210,00	0,11	0,00	0,25	0,98	19,80	56,48	10,20	1,04
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78	0,010	80,000	0	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		17,89	16,190	81,09	544	0,177	81,22	0,26	2,318	55,52	167,71	36,4	3,196
	2-й завтрак													
88/2017	Ци с свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		16,170	14,86	37,200	360	0,098	22,210	0	0,405	59,29	74,62	32,95	1,32
	Итого за день		34,060	31,050	118,290	904,440	0,275	103,430	0,260	2,773	114,810	242,330	69,390	4,516
	2 день													
	1-й завтрак													
289/2017	Рагу из птицы	50/180	17,370	15,620	20,010	290,500	0,120	15,300	0,530	7,300	51,300	190,700	27,400	2,800
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		20,850	16,06	57,470	461,5	0,175	19,050	0,53	7,813	70,03	230,42	41,10	3,70
	2-й завтрак													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		19,550	15,32	44,900	397,68	0,111	9,560	0	0,405	66,25	164,97	49,00	2,33
	Итого за день		40,400	31,380	102,370	859,180	0,286	28,610	0,530	8,218	136,280	395,390	90,100	6,032
	3 день													
	1-й завтрак													
268/2017	Котлеты говяжки с соусом сметанным с томатом	75/30	8,200	9,310	2,890	151,6	0,100	5,480	10,430	1,850	14,910	93,230	17,870	1,480
203/2017	Макароны отварные с маслом	180	6,120	5,360	34,200	241,4	0,104	0,000	0,120	0,980	19,750	68,410	10,170	1,043
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		17,800	15,11	74,550	564	0,259	9,23	10,55	3,343	53,39	201,36	41,74	3,43
	2-й завтрак													

96/2017	Рассолыник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		16,530	15,07	45,310	385,68	0,141	7,500	0	0,405	42,42	98,95	36,60	1,50
	Итого за День		34,330	30,180	119,860	949,680	0,400	16,730	10,550	3,748	95,810	300,310	78,340	4,925
	4 День													
	1-й завтрак													
295/15	Биточки «Ярябушка» с соусом сметанным с луком	75/30	10,450	12,340	12,550	202,54	0,080	0,590 *	0,510	3,480	46,720	58,560	15,130	1,170
304/2017	Рис отварной	180	4,380	6,440	44,020	251,64	0,040	0,000	0,000	36,540	1,640	73,130	19,610	0,640
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		18,31	19,22	94,03	625,18	0,175	4,340	0,510	40,533	67,090	171,41	48,44	2,712
	2-й завтрак													
98/2017	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	250/10	6,900	11,100	15,700	191	0,040	5,810	0,280	0,000	35,870	184,500	50,170	1,900
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		9,380	11,34	44,160	318	0,081	9,560	0,28	0,405	51,84	211,5	60,87	2,43
	Итого за День		27,690	30,560	138,190	943,180	0,256	13,900	0,790	40,938	118,930	382,910	109,310	5,142
	5 День													
	1-й завтрак													
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/180	21,300	23,800	21,790	387,71	0,160	8,900	0,000	6,310	40,100	270,400	42,480	3,860
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		24,780	24,240	59,250	558,710	0,215	12,650	0,000	6,823	58,830	310,120	56,18	4,762
	2-й завтрак													
82/2017	Борщ с картофелем, капустой на м/к бульоне со сметаной	250/10	12,450	13,030	24,900	233	0,080	8,780	0,000	0,000	8,800	64,420	29,950	1,300
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		14,930	13,27	53,360	360,2	0,121	12,530	0	0,405	24,77	91,42	40,65	1,83
	Итого за День		39,710	37,510	112,610	918,910	0,336	25,180	0,000	7,228	83,600	401,540	96,830	6,592
	6 День													
	1-й завтрак													
338/2017	Плоды и ягоды свежие	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
421/2017	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	52,30	282,00	0,14	0,00	0,02	0,00	22,00	74,00	29,00	1,38
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		8,360	5,120	73,350	385,000	0,178	11,750	0,020	0,175	47,970	92,500	44,500	1,610
	2-й завтрак													
113/2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	7,880	12,070	10,910	183,79	0,090	3,230	0,700	0,270	105,940	130,510	10,040	1,020
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		10,360	12,31	39,370	310,79	0,131	6,980	0,7	0,675	121,91	157,51	20,74	1,55
	Итого за День		18,720	17,430	112,720	695,790	0,309	18,730	0,720	0,850	169,880	250,010	65,240	3,160
	рецептур													
Ы	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Итого за НЕДЕЛЮ:		108,0	95,9	439,7	3138,8	1,2	138,2	11,9	61,0	352,8	1173,5	268,4	19,4
	В среднем в день:		23,40	25,15	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55

1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		16,170	14,86	37,200	360	0,098	22,210	0	0,405	59,29	74,62	32,95	1,32
	Итого за день		38,360	37,740	120,920	1024,750	0,337	27,720	0,130	2,238	126,940	411,950	94,750	5,185
5 День														
	1-й завтрак													
294/15	Котлеты «Любимые» с соусом сметанным с томатом	75/30	10,270	10,580	14,430	190,32	0,085	0,040	0,022	0,870	30,580	124,410	16,880	1,350
304/2017	Рис отварной	180	4,380	6,440	44,020	251,64	0,040	0,000*	0,000	36,540	1,640	73,130	19,610	0,640
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		18,13	17,460	95,910	612,96	0,180	3,790	0,022	37,923	50,950	237,260	50,190	2,892
2-й завтрак														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		19,550	15,32	44,900	397,68	0,111	9,560	0	0,405	66,25	164,97	49,00	2,33
	Итого за день		37,680	32,780	140,810	1010,640	0,291	13,350	0,022	38,328	117,200	402,230	99,190	5,222
6 День														
	1-й завтрак													
338/2017	Фрукты и ягоды свежие	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
406/2017	Пирожок с повидлом	100	5,78	2,34	57,56	274,00	0,10	0,10	0,00	0,00	18,80	59,20	23,80	1,10
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		6,380	2,740	78,610	377,000	0,138	11,850	0,000	0,175	44,770	77,700	39,300	1,330
2-й завтрак														
116/2017	Суп рисовый с томатом на м/к бульоне	250	1,820	5,200	16,500	122	0,010	1,500	0,000	0,060	21,370	12,270	5,170	0,300
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78	0,010	80,000	0	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
	Итого		4,770	5,71	49,560	271	0,053	81,500	0	1,19	39,27	34,97	12,57	1,24
	Итого за день		11,150	8,450	128,170	648,000	0,191	93,350	0,000	1,365	84,040	112,670	51,870	2,570

Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины В1	Витамины С	Витамины А	Витамины Е	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		108,8	103,2	484,3	3274,0	1,7	49,0	3,7	44,6	616,5	1504,5	357,9	16,1
В среднем в день:		23,80	25,10	98,50	730,30	0,45	19,40	0,70	2,62	190,32	343,50	83,10	4,90

Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины В1	Витамины С	Витамины А	Витамины Е	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		216,8	199,1	924,1	6412,8	2,8	187,2	15,6	105,6	969,3	2678,1	626,3	35,5
В среднем в день:		23,57	25,13	97,70	725,60	0,42	18,44	0,42	2,64	168,36	333,10	79,14	4,22

Примечание: при составлении меню использованы,

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных В.Т. Лапиной, 2004 г. гор.Москва
- Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2017 г.
- Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2017 г.
- Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Ташекина. - Пермь, 2021г. конт.тел.:8(8552) 707107