Утверждаю
ИП Ушаков А.О
Ушаков А.О.
"___" _____2021

Согласовано
Директор ПЛДП
"01" 06 2021

Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория: **7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 1							
завтрак							
	сыр	20	4,6	5,33	0	102,66	пром
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	каша молочная "Дружба"	200	16,08	13,08	24,84	284,4	84
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	242
	итого	**500**	**30,75**	**32,37**	**89,96**	**811,76**	
обед							
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	борщ украинский	250	2,50	5,90	16,00	107,00	113
	печень по-строгановски	100	18,34	16,61	37	206	255
	рис отварной	150	2,93	3,65	9,75	189,98	171
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	349
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**940**	**31,075**	**29,0485**	**140,46**	**888,861**	
	итого за день	**1440**	**61,825**	**61,4185**	**230,42**	**1700,621**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 2							
завтрак							
	кондитерское изделие	25	0,58	2,09	6,81	85,25	пром
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	запеканка творожная со сгущенным молоком 150/50	200	18,711	20,4158	33,284	240,0237	223
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	376
	итого	**505**	**24,53**	**31,4733**	**88,027**	**621,5937**	
обед							
	помидор свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	суп лапша домашняя	250	2,50	5,90	16,00	132,00	48
	рыба, запеченная под соусом	120	18,34	16,61	37	186	233
	пюре картофельное	150	3,15	6,88	21,90	163,50	128
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	343
	итого	**860**	**30,79**	**31,77**	**140,36**	**811,89**	
	итого за день	**1365**	**55,318**	**63,2468**	**228,38**	**1433,48**	

Неделя 1							
день 3							
завтрак							
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	каша манная молочная	200	4,62	7,74	14,67	147,83	181
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,0	23,0	115,0	379
	кисломолочный продукт	180	5,04	5,742	7,308	101,268	пром
	итого	**680**	**22,14**	**20,658**	**72,9**	**561,3**	
обед							
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	суп с крупой и с томатом	250	2,75	6,50	19,48	147,38	116
	голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	139,40	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	3,49	6,86	23,18	173,25	297
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,2	85,9	389
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**930**	**21,48**	**24,0985**	**118,3**	**818,021**	
	итого за день	**1610**	**43,616**	**44,7565**	**191,2**	**1379,321**	**0**

Неделя 1							
день 4							
завтрак							
	горошек зеленый консервиров.	60	3,36	2,496	7,68	66,9	72/1
	омлет натуральный запеченный	170	17,11	21,76	3,15	209,67	210
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	чай с лимоном	200	0,08	0,05	14,28	60,54	377
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**590**	**25,45**	**25,386**	**65,003**	**526,81**	
обед							
	помидор свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	рассольник ленинградский	250	19,93	17,21	42,75	134,18	96
	котлета мясная	90	16,11	7,11	14,40	184,77	268
	капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	146,70	139
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	343
	сдоба	50	1,56	3,75	16,35	170,5	421
	итого	**880**	**48,335**	**35,2918**	**159,12**	**966,5393**	
	итого за день	**1470**	**73,784**	**60,6778**	**224,13**	**1493,352**	

Неделя 1							
день 5							
завтрак							
	сыр	20	4,6	5,33	0	102,66	пром
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	суп молочный с макаронами	200	5,06	4,37	18,17	170,66	120
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	242
	кисломолочный продукт	180	5,04	5,742	7,308	101,268	пром
	итого	**670**	**24,01**	**29,322**	**85,678**	**775,788**	
обед							
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	суп картофельный с бобовыми	250	2,33	3,88	13,61	115,45	102
	плов из птицы	240	54,73	87,40	75,84	256,03	291
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	349
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**930**	**64,359**	**94,1646**	**167,16**	**757,3704**	
	итого за день	**1600**	**88,369**	**123,487**	**252,83**	**1533,158**	

Неделя 2							
день6							
завтрак							
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	сырники творожные с морковью	180	24,45	17,30	31,95	184,52	221
	сметанный соус сладкий	30	0,78	1,83	0,90	23,20	330
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	чай с лимоном	200	0,08	0,05	14,28	60,54	377
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**580**	**30,216**	**28,5571**	**87,084**	**534,96**	
обед							
	помидор свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	суп картофельный с клецками	250	3,35	4,92	17,64	149,08	118
	рыба тушенная в томате с овощами	120	19,44	10,84	10,11	215,83	229
	пюре картофельное	150	3,15	6,88	21,90	163,50	128
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	343
	итого	**860**	**32,742**	**25,023**	**115,1**	**858,7979**	
	итого за день	**1440**	**62,958**	**53,5802**	**202,19**	**1393,758**	

Неделя 2							
день 7							
завтрак							
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	каша молочная "Боярская" с изюмо	200	4,73	5,29	19,46	189,20	177
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,0	23,0	115,0	379
	сдоба	50	1,56	3,75	16,35	170,5	421
	итого	**520**	**13,696**	**19,9188**	**86,507**	**685,9**	
обед							
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	свекольник	250	3,27	3,88	10,75	89,88	86
	птица тушенная в соусе	100	13,26	15,6	0,2	148,2	290
	гарнир пшеничный	150	2,18	1,73	14,93	189,98	303
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,2	85,9	389
	итого	**840**	**25,94**	**23,786**	**83,641**	**730,5543**	
	итого за день	**1360**	**39,639**	**43,7048**	**170,15**	**1416,454**	

Неделя 2							
день 8							
завтрак							
	горошек зеленый консервиров.	60	3,36	2,496	7,68	66,9	72/1
	омлет с сыром	170	19,31	23,50	3,80	221,43	211
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	чай с лимоном	200	0,08	0,05	14,28	60,54	377
	кисломолочный продукт	180	5,04	5,742	7,308	101,268	пром
	итого	**670**	**32,188**	**32,368**	**60,708**	**584,3407**	
обед							
	помидор свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	суп лапша домашняя	250	2,50	5,90	16,00	132,00	48
	печень по-строгановски	100	18,34	16,61	37	206	255
	рис отварной с овощами	150	2,93	3,65	11,78	214,73	334
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	343
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**940**	**31,075**	**29,0485**	**142,48**	**938,611**	
	итого за день	**1610**	**63,263**	**61,4165**	**203,19**	**1522,952**	

Неделя 2							
день 9							
завтрак	сыр	20	4,6	5,33	0	102,66	пром
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	суп молочный с макаронами	200	5,06	4,37	18,17	170,66	120
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	242
	кондитерское изделие	25	0,58	2,09	6,81	85,25	пром
	итого	**515**	**19,545**	**25,6675**	**85,183**	**759,77**	
обед							
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	борщ украинский	250	2,50	5,90	16,00	107,00	113
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	**Л500**
	гарнир гречневый	150	2,18	1,73	14,93	189,98	303
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	349
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**930**	**21,022**	**20,7148**	**119,32**	**853,6248**	
	итого за день	**1445**	**40,567**	**46,3823**	**204,5**	**1613,395**	

Неделя 2							
день 10							
завтрак							
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	запеканка творожно-яблочная с повидлом 150/50	200	24,16	22,55	41,67	214,52	224
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	376
	кондитерское изделие	25	0,58	2,09	6,81	85,25	пром
	итого	**505**	**29,977**	**33,6042**	**96,408**	**596,0879**	
обед							
	помидор свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	рассольник ленинградский	250	19,93	17,21	42,75	134,18	96
	рыба тушенная в томате с овощами	120	19,44	10,84	10,11	215,83	229
	картофель отварной	150	3,03	4,94	24,50	154,77	125
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,2	85,9	389
	итого	**860**	**49,645**	**35,5722**	**135,12**	**807,2779**	
	итого за день	**1365**	**79,622**	**69,1764**	**231,52**	**1403,366**	

Неделя 3							
день 11							
завтрак	сыр	20	4,6	5,33	0	102,66	пром
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	каша молочная "Дружба"	200	16,08	13,08	24,84	284,4	84
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,0	23,0	115,0	379
	итого	**500**	**28,85**	**29,37**	**80,46**	**736,76**	
обед							
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	суп картофельный с бобовыми	250	2,33	3,88	13,61	115,45	102
	зраза рубленная мясная с яйцом	90	10,53	7,47	5,31	197,28	274
	рагу овощное	150	2,18	4,76	11,33	130,05	143
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	349
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**930**	**22,336**	**18,9971**	**107,96**	**828,6684**	
	итого за день	**1430**	**51,186**	**48,3671**	**188,42**	**1565,428**	

Неделя 3							
день 12							
завтрак	икра кабачковая консервированная	60	1,14	3,024	4,02	69,12	73
	омлет натуральный запеченный	170	17,11	21,76	3,15	209,67	210
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	чай с лимоном	200	0,08	0,05	14,28	60,54	377
	кисломолочный продукт	180	5,04	5,742	7,308	101,268	пром
	итого	**670**	**27,768**	**31,156**	**56,401**	**574,8007**	
обед							
	помидор свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	суп с крупой и с томатом	250	1,83	4,33	12,98	98,25	116
	тефтели мясные с соусом 90/30	120	12,39	5,47	11,08	145,38	279
	гарнир гречневый	150	2,9	2,30	19,9	253,3	303
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	343
	итого	**860**	**23,928**	**14,4886**	**109,42**	**827,3206**	
	итого за день	**1530**	**51,696**	**45,6446**	**165,82**	**1402,121**	

Неделя 3							
день 13							
завтрак	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	каша молочная "Боярская" с изюмо	200	4,73	5,29	19,46	189,20	177
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,0	23,0	115,0	379
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**570**	**12,636**	**16,6688**	**82,407**	**570,9**	
обед							
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	суп картофельный с клецками	250	4,02	5,90	21,17	178,90	118
	голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	154,89	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	200	3,35	4,92	17,64	149,08	297
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,2	85,9	389
	итого	**890**	**22,945**	**21,9027**	**102,83**	**785,3682**	
	итого за день	**1460**	**35,581**	**38,5715**	**185,24**	**1356,268**	

Неделя 3							
день 14							
завтрак	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	сырники творожные с морковью	180	24,45	17,30	31,95	184,52	221
	сметанный соус сладкий	30	0,78	1,83	0,90	23,20	330
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	чай с лимоном	200	0,08	0,05	14,28	60,54	377
	сдоба	50	1,56	3,75	16,35	170,5	421
	итого	**530**	**31,276**	**31,8071**	**91,184**	**649,96**	
обед							
	помидор свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	суп картофельный с бобовыми	250	2,33	3,88	13,61	115,45	102
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	**Л500**
	макароны отварные	150	2,90	2,51	18,53	160,86	203
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	343
	кондитерское изделие	25	0,58	2,09	6,81	85,25	пром
	итого	**855**	**21,65**	**21,0608**	**115,09**	**862,7121**	
	итого за день	**1385**	**52,929**	**52,868**	**206,28**	**1512,672**	

Неделя 3							
день 15							
завтрак							
	сыр	20	4,6	5,33	0	102,66	пром
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	каша молочная "Дружба"	200	16,08	13,08	24,84	284,4	84
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	242
	итого	**500**	**30,75**	**32,37**	**89,96**	**811,76**	
обед							
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	борщ украинский	250	2,50	5,90	16,00	107,00	113
	печень по-строгановски	100	18,34	16,61	37	206	255
	рис отварной	150	2,93	3,65	9,75	189,98	171
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	349
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	**940**	**31,075**	**29,0485**	**140,46**	**888,861**	
	итого за день	**1440**	**61,825**	**61,4185**	**230,42**	**1700,621**	
	всего за период	**1463,3**	**57,478**	**58,3144**	**207,64**	**1495,131**	

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под. редакцией В.Т. Лапшиной

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», под. редакцией доц. Л.С. Коровка
Химический состав и калорийность Российских пищевых продуктов питания , под ред. И.М. Скурихина

«Сборник рецептурна продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна