



Утверждаю
ИП Ушаков А.О.
"Олегovich"
2021

Согласовано
Директор ПЛДП



Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 12 лет и старше

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"	250	20,1	16,35	31,05	355,5	84
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	пром.
	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	242
	кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,31	101,27	пром
	итого	735	40,15	41,447	105,47	994,178	
обед							
	огурец свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	борщ украинский	300	3,00	7,08	19,2	128,4	113
	печень по-строгановски	100	18,34	16,61	37	206	255
	рис отварной	200	3,91	4,87	13	253,30	171
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	349
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	1120	35,7	32,93	165,26	1107,65	
	итого за день	1855	75,85	74,377	270,73	2101,828	

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 190/50	240	23,7	25,86	42,16	304,03	223
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	пром.
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	376
	итого	550	29,855	36,9825	98,893	695,65	
обед							
	помидор свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	суп лапша домашняя	300	3,00	7,08	19,2	158,4	48
	рыба, запеченная под соусом	120	18,34	16,61	37	186	233
	пюре картофельное	200	4,2	9,17	29,2	218	128
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,56		27,89	113,79	343
	сок тетрапак 0,2	200	1	0,20	20,2	85,9	389
	итого	1240	36,49	36,93	189,41	1112,75	
	итого за день	1790	66,345	73,9125	288,31	1808,4	

Неделя 1							
день 3							
завтрак							
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	каша манная молочная	250	5,77	9,67	18,34	184,79	181
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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	745	24,39	22,737	83,478	631,808	
обед							
	огурец свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	суп с крупой и с томатом	300	2,20	5,2	15,58	117,9	116
	голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	154,89	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	200	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	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	1120	26,073	27,42	141,11	995,8489	
	итого за день	1865	50,463	50,157	224,59	1627,657	0

Неделя 1							
день 4							
завтрак							
	горошек зеленый консервиров.	100	5,6	4,16	12,8	111,5	72/1
	омлет натуральный запеченный	200	20,13	25,60	3,71	246,67	210
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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	675	31,807	31,035	77,589	641,9638	
обед							
	помидор свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	рассольник ленинградский	300	23,92	20,65	51,30	161,02	96
	котлета мясная	100	17,90	7,90	16,00	205,30	268
	капуста тушеная	200	5,24	6,45	26,89	195,60	139
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,56		27,89	113,79	343
	сдоба	50	1,56	3,75	16,35	170,5	421
	итого	1070	58,57	42,62	194,35	1196,87	
	итого за день	1745	90,377	73,655	271,94	1838,834	

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	250	5,50	4,75	19,75	185,50	120
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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	735	25,55	29,847	94,168	824,178	
обед							
	огурец свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	суп картофельный с бобовыми	300	2,79	4,65	16,33	138,54	102
	плов из птицы	300	68,41	109,25	94,80	320,04	291
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	349
	фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	24,5	111	пром
	итого	1220	82,154	118,774	219,45	1034,033	
	итого за день	1955	107,7	148,621	313,61	1858,211	

Неделя 2							
день6							
завтрак							
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	сырники творожные с морковью	210	28,52	20,18	37,28	201,94	221
	сметанный соус сладкий	30	0,78	1,83	0,90	23,20	330
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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	625	35,39	31,585	99,32	585,93	
обед							
	помидор свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	суп картофельный с клецками	300	4,02	5,90	21,17	178,90	118
	рыба тушеная в томате с овощами	140	22,68	12,65	11,79	251,80	229
	пюре картофельное	200	4,2	9,17	29,2	218	128
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,56		27,89	113,79	343
	итого	1060	40,85	31,59	145,97	1113,15	
	итого за день	1685	76,24	63,175	245,29	1699,08	

Неделя 2							
день 7							
завтрак							
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	каша молочная "Боярская" с изюмом	250	5,37	6,01	22,11	215	177
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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
	кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,31	101,27	пром
	итого	765	20,48	26,527	103,38	846,518	
обед							
	огурец свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	свекольник	300	3,92	4,65	12,90	107,86	86
	птица тушенная в соусе	100	13,26	15,6	0,2	148,2	290
	гарнир пшеничный	200	2,9	2,30	19,9	253,3	303
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,2	85,9	389
	итого	1020	30,47	26,62	109,12	945,92	
	итого за день	1785	50,95	53,147	212,5	1792,438	

Неделя 2							
день 8							
завтрак							
	горошек зеленый консервиров.	100	5,6	4,16	12,8	111,5	72/1
	омлет с сыром	200	22,72	27,65	4,47	260,51	211
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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	755	38,936	38,3241	73,409	701,5671	
обед							
	помидор свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	суп лапша домашняя	300	3,00	7,08	19,2	158,4	48
	печень по-строгановски	100	18,34	16,61	37	206	255
	рис отварной с овощами	200	3,91	4,87	15,7	286,30	334
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,56		27,89	113,79	343
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	1120	35,7	32,93	167,96	1170,65	
	итого за день	1875	74,636	71,2541	241,37	1872,217	

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	250	5,50	4,75	19,75	185,50	120
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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	580	21,085	26,1925	93,673	808,16	
обед							
	огурец свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	борщ украинский	300	3,00	7,08	19,2	128,4	113
	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	Л500
	гарнир гречневый	200	2,9	2,30	19,9	253,3	303
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	349
	фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	24,5	111	пром
	итого	1220	26,9	25,5875	159,29	1146,888	
	итого за день	1800	47,985	51,78	252,96	1955,048	

Неделя 2							
день 10							
завтрак							
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	запеканка творожно-яблочная с повидлом 200/50	250	30,52	28,48	52,63	270,97	224
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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
	кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,31	101,27	пром
	итого	740	41,715	45,3445	116,67	763,858	
обед							
	помидор свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	рассольник ленинградский	300	23,92	20,65	51,30	161,02	96
	рыба тушенная в томате с овощами	140	22,68	12,65	11,79	251,80	229
	картофель отварной	200	4,04	6,58	32,66	206,36	125
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,2	85,9	389
	итого	1060	61,03	43,95	171,87	1055,74	
	итого за день	1800	102,75	89,2945	288,54	1819,598	

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"	250	20,1	16,35	31,05	355,5	84
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	пром.
	кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,0	23,0	115,0	379
	итого	555	33,21	32,705	88,66	817,91	
обед							
	огурец свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	суп картофельный с бобовыми	300	2,79	4,65	16,33	138,54	102
	зрза рубленая мясная с яйцом	100	11,7	8,3	5,9	219,2	274
	рагу овощное	200	2,9	6,35	15,11	173,4	143
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	349
	фрукты свежие (по сезону)	100	0,5	0,5	12,25	55,5	пром
	итого	1120	27,844	23,6743	133,41	1051,093	
	итого за день	1675	61,054	56,3793	222,07	1869,003	

Неделя 3							
день 12							
завтрак	икра кабачковая консервированная	100	1,9	5,04	6,7	115,2	73
	омлет натуральный запеченный	200	20,13	25,60	3,71	246,67	210
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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	755	32,647	37,157	66,547	691,4318	
обед							
	помидор свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	суп с крупой и с томатом	300	2,20	5,2	15,58	117,9	116
	тефтели мясные с соусом 100/30	130	17,9	7,9	16	210	279
	гарнир гречневый	200	2,9	2,30	19,9	253,3	303
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,56		27,89	113,79	343
	сок тетрапак 0,2	200	1	0,20	20,2	85,9	389
	итого	1250	33,95	19,47	155,49	1131,55	
	итого за день	2005	66,597	56,627	222,04	1822,982	

Неделя 3							
день 13							
завтрак	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	каша молочная "Боярская" с изюмом	250	5,37	6,01	22,11	215	177
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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	635	14,38	17,535	91,97	630,25	
обед							
	огурец свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71
	суп картофельный с клецками	300	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	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.
	хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.
	сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,2	85,9	389
	итого	1020	27,393	27,62	134,45	1001,349	
	итого за день	1655	41,773	45,155	226,42	1631,599	

Неделя 3							
день 14							
завтрак							
масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром	
сырники творожные с морковью	210	28,52	20,18	37,28	191,94	221	
сметанный соус сладкий	30	0,78	1,83	0,90	23,20	330	
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.	
хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	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	575	36,45	34,835	103,42	690,93		
обед							
помидор свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71	
суп картофельный с бобовыми	300	2,79	4,65	16,33	138,54	102	
Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	Л500	
макароны отварные	200	3,87	3,34	24,7	214,48	203	
хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.	
хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	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	1045	27,239	25,2893	143,53	1092,46		
итого за день	1620	63,689	60,1243	246,95	1783,39		
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"	250	20,1	16,35	31,05	355,5	84	
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.	
хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	пром.	
какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	242	
итого	555	35,11	35,705	98,16	892,91		
обед							
огурец свежий	100	0,67	2,66	1,71	64,66	71	
борщ украинский	300	3,00	7,08	19,2	128,4	113	
печень по-строгановски	100	18,34	16,61	37	206	255	
рис отварной	200	3,91	4,87	13	253,30	171	
хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,314	185,5	пром.	
хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	пром.	
компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	0,56		27,89	113,79	349	
фрукты свежие (по сезону)	200	1,00	1,00	24,50	111,00	пром	
итого	1220	36,2	33,43	177,51	1163,15		
итого за день	1775	71,31	69,135	275,67	2056,06		
всего за период	1658,7	65,408	65,3445	238,73	1714,224		

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

«Сборник технологических нормативов, рецептов 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