

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,73	6,30	34,35	217,04	233/5
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,06	15,48	107,62	3/1
	Какао с молоком	200	2,97	2,96	9,40	76,13	462/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	11	13	59	401	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,78	1,39	3,87	31,14	30/5
	Суп картофельный с клецками на к/б	200	2,41	7,10	10,95	117,28	115/5
	Гуляш из отварной говядины	90	7,18	10,54	5,20	144,36	327/5
	Пюре картофельное	150	3,06	4,06	19,95	128,59	206/1
	Кисель из ягод	200	0,17	0,06	17,32	70,52	519/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	19	24	90	648	
ПОЛДНИК							
	Булочка домашняя	70	5,79	5,64	32,09	202,24	583/1
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	12	12	49	351	
УЖИН							
	Запеканка из творога с молоком сгущен	160	13,72	14,65	34,14	323,24	117/1
	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,22	1,90	9,48	59,81	23/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,03	20,81	457/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	17	17	61	462	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2055	58	66	270	1907	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	200	5,79	6,34	28,73	195,06	230/5
	Бутерброды с маслом и сыром	50	5,56	7,96	15,48	155,80	63/64/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	3,12	9,51	79,09	465/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	15	17	54	430	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Рубленые яйца с маслом и луком	50	4,57	6,46	0,83	79,67	46/5
	Рассольник ленинградский	200	2,23	5,37	12,93	108,92	100/5
	Котлеты из говядины	70	6,39	11,02	8,30	157,90	339/5
	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	3,34	4,15	16,20	115,61	176/5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	495/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/5
	Хлеб пшеничный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	573/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	732	21	28	74	629	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	40	3,00	4,72	29,96	174,32	582/5
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	9	11	47	323	
УЖИН							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	12,37	6,22	22,20	194,27	250/5
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95		3,85	19,20	150/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/5
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	5,22	21,88	459/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	505	15	6	44	294	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2027	60	63	230	1721	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	4,92	6,39	26,01	181,09	229/5
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,35	0,87	29,74	136,19	72/73/5
	Какао с молоком	200	2,97	2,96	9,40	76,13	462/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	10	10	65	393	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,42	5,30	0,58	55,69	11/1
	Свекольник со сметаной	200	1,79	5,05	12,39	102,11	98/5
	Птица отварная	50	4,61	3,70	0,40	53,29	366/5
	Соус белый основной (на бульоне)	30	0,18	0,98	1,06	13,75	414/5
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,39	32,81	191,96	256/5
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,44	0,08	21,96	90,32	494/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	19	20	101	663	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка "Лакомка"	70	11,36	9,99	23,07	227,56	595п/1
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	17	16	40	376	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с печенью	220	10,82	5,74	30,31	216,21	354/5
	Икра свекольная	50	0,79	3,23	4,30	49,44	53/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/5
	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,03	20,81	457/5
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	8,90	40,80	82/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	595	14	10	61	386	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2180	60	57	279	1864	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жи	200	6,63	8,00	26,76	205,48	234/5
	Бутерброды с маслом и сыром	50	5,56	7,96	15,48	155,80	63/64/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	3,12	9,51	79,09	465/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	15	19	52	440	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Сельдь с луком	50	4,84	5,14	1,60	72,01	316/5
	Суп картофельный с крупой	200	1,93	3,17	12,60	86,58	114/5
	Бигус с мясом	220	10,05	5,63	10,94	134,48	329/5
	Напиток из шиповника	200	0,68		19,64	81,28	496/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	22	15	77	530	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	40	3,00	4,72	29,96	174,32	582/5
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	9	11	47	323	
УЖИН							
	Омлет натуральный	120	10,82	9,42	2,54	138,26	268/5
	Пюре из овощей	150	2,01	9,71	10,98	139,31	383/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,03	20,81	457/5
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	9,40	41,90	82/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	595	15	20	40	399	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2130	62	65	227	1738	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Пудинг творожный запеченый, с молоко	180	15,12	13,69	45,21	364,49	285/5
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,06	15,48	107,62	3/1
	Какао с молоком	200	2,97	2,96	9,40	76,13	462/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	20	21	70	548	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Овощи консервированные (порциями)	50	0,40	0,05	0,75	5,05	149/5
	Суп из овощей с фасолью	200	3,21	6,11	10,77	110,82	117/5
	Жаркое по-домашнему	220	11,01	10,71	32,86	271,87	328/5
	Кисель из ягод	200	0,17	0,06	17,32	70,52	519/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	20	18	94	614	
ПОЛДНИК							
	Булочка КРОШКА	70	5,79	5,64	34,09	210,22	275/4
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	12	12	51	359	
УЖИН							
	Суфле из птицы с рисом	80	7,95	3,13	6,30	85,17	369/5
	Капуста тушеная с морковью в молоке	150	3,50	3,89	12,35	98,46	381/5
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	5,22	21,88	459/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,40	34,60	82/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	555	14	7	44	299	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	2085	66	58	270	1865	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,46	6,65	18,34	155,01	139/5
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	267/5
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,06	15,48	107,62	3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	3,12	9,51	79,09	465/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	16	18	44	398	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Салат из кукурузы с луком репчатым	50	1,39	2,21	3,26	38,50	56/1
	Суп "Шахтерский" на м/б	200	2,52	2,62	14,24	90,60	42/1
	Тефтели мясные (из говядины)	70	7,18	5,05	10,03	114,40	174/1
	Капуста тушеная	150	2,26	1,80	9,33	62,42	200/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	495/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	19	12	79	504	
ПОЛДНИК							
	Манник	70	5,75	6,58	33,34	215,48	274/1
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	12	13	50	364	
УЖИН							
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	10,13	6,87	7,58	132,58	299/5
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,89	1,61	20,12	106,48	207/5
	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,03	20,81	457/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	8,90	40,80	368/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	565	15	9	54	359	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2155	61	52	238	1670	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жи	200	6,63	8,00	26,76	205,48	234/5
	Бутерброды с маслом и сыром	50	5,56	7,96	15,48	155,80	63/64/5
	Какао с молоком	200	2,97	2,96	9,40	76,13	462/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	15	19	52	437	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Салат сельдь с картофелем	50	1,86	4,29	5,18	66,71	45/5
	Суп гороховый (фасолевый) на м/б	200	2,58	3,25	9,52	77,63	36/1
	Печень говяжья по-строгановски	80	6,25	4,05	5,18	82,16	356/5
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,90	7,51	34,92	238,78	203/5
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,44	0,08	21,96	90,32	494/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	24	20	109	712	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	40	3,00	4,72	29,96	174,32	582/5
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	9	11	47	323	
УЖИН							
	Омлет натуральный	120	10,82	11,18	2,54	154,08	268/5
	Морковь в молочном соусе с зеленым г	130	2,64	2,79	9,42	73,31	168/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	5,22	21,88	459/5
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	9,40	41,90	82/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	575	16	15	39	350	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2120	64	65	258	1867	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	5,53	5,66	17,32	142,32	140/5
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,06	15,48	107,62	3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	3,12	9,51	79,09	465/5
	Конфета шоколадная	20	0,78	2,92	14,00	85,40	582/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	12	16	56	414	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	5,32	3,73	65,77	21/1
	Щи из свежей капусты с картофелем на	200	1,76	6,28	6,77	90,66	104/5
	Плов из отварной птицы	220	8,66	7,43	39,63	259,99	180/4
	Напиток из шиповника	200	0,68		19,64	81,28	496/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	17	20	102	654	
ПОЛДНИК							
	Шанежка наливная	70	5,31	5,01	32,15	194,96	538/5
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	11	11	49	344	
УЖИН							
	Суп с рыбными консервами	250	5,49	6,87	14,79	142,98	122/5
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	267/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,03	20,81	457/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	515	12	11	32	279	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2095	52	58	251	1735	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Суфле из творога паровое	150	12,89	11,03	22,39	240,38	284/5
	Молоко сгущенное	30	2,04	2,25	15,15	89,01	741/5
	Бутерброды с маслом и сыром	50	5,56	7,96	15,48	155,80	63/64/5
	Какао с молоком	200	2,97	2,96	9,40	76,13	462/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	23	24	62	561	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка с луком репч	60	1,65	2,66	3,85	45,89	56/1
	Суп крестьянский на м/б	200	2,67	5,73	13,24	115,25	42/1
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	8,41	3,84	13,31	121,50	357/5
	Пюре картофельное	150	3,06	4,06	19,95	128,59	206/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	495/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	21	17	93	609	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	40	3,00	4,72	29,96	174,32	582/5
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	9	11	47	323	
УЖИН							
	Рагу из овощей и мяса	220	9,62	10,77	19,29	212,56	322/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	5,22	21,88	459/5
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50	82/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	545	13	12	58	388	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2080	67	64	271	1926	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,93	7,07	33,57	233,65	260/5
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,06	15,48	107,62	3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	3,12	9,51	79,09	465/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14	14	59	420	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			11,20	44,80	501/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			11	45	
ОБЕД							
	Винегрет с капустой морской	50	0,57	2,72	3,38	40,25	49/5
	Суп "Харчо" со сметаной, на м/б	200	4,92	5,18	14,83	125,49	101/2
	Рагу из птицы с овощами	215	7,67	9,65	21,17	202,24	376/5
	Кисель из ягод	200	0,17	0,06	17,32	70,52	519/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	114/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	18	18	89	595	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Веснушка"	70	5,33	4,35	38,44	214,16	578п/5
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	251/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	11	11	55	363	
УЖИН							
	Котлеты или биточки рыбные	80	7,32	4,70	8,83	106,84	307/5
	Пюре из овощей	150	1,62	2,78	8,51	65,45	383/5
	Хлеб пшеничный	9	0,68	0,07	4,43	21,10	114/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,03	20,81	457/5
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	8,90	40,80	82/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	539	10	8	36	255	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2064	54	51	250	1678	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	20991	604	598	2543	17970	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2099	60	60	254	1797	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		13	30	57		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 2 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005

- 4 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений: Пермская государственная медицинская академия, Уральский рег. центр питания 2004г.
- 5 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.2011г.