

Утверждаю

ИП Ушаков А.О.

Ушаков А.О.

2021

Алексей

Олегович

Согласовано

Директор ГЛДЦ

2021

Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	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							
день 6							
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 рубленая 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 изюмом	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 рубленые 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 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

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