

Утверждаю:
Директор МБУ "Отдых"

В.А. Ушаков

2023 г

ОСНОВНОЕ (организованное) 14-ти дневное МЕНЮ 5-ти разового питания
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "ОТДЫХ" для детей возрастной
категории от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1					77,0	79,0	335,0	2350,0	
ДЕНЬ 1									
	ИОГУРТ	150	154	150	4,2	4,8	6,1	84,3	251,п
	СЫР	15	15	15	3,5	4,4	0,0	54,0	97,М
	КАША "ЗДОРОВЬЕ"	200/5			7,2	5,2	44,6	254,0	37ч
	крупя гречка		26	26					
	крупя рис		15	15					
	молоко		106	106					
	соль йодированная		2	2					
	масло сливочное		5	5					
	сахар		6	6					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200			3,8	3,9	26,0	153,9	642, 96 сб
	какао порошок		4	4					
	молоко цельное		100	100					
	сахар		20	20					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	185	185	185	2,0	0,6	9,0	82,0	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					23,8	20,2	95,6	737,2	
ОБЕД,12-30									
	САЛАТ ИЗ МОРК И ЯБЛОК	70			0,6	7,0	5,7	89,7	10,П
	морковь		53,2	42,7					
	яблоки свежие		30	21					
	масло растительное		7	7					
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10			5,0	8,0	32,3	149,7	33п
	морковь		12,5	10					
	перловая крупа		5	5					
	лук		6	5					
	огурцы соленые (баночные)		27	15					
	картофель		100	75					
	соль йодированная		2	2					
	сметана		10	10					
	масло растительное		4,25	4,25					
	ШНИЦЕЛЬ	100			14,2	15,6	7,6	235,7	416,сб 96
	говядина		100	74					
	хлеб пшеничный		18	18					
	молоко или вода		24	24					
	сухари		10	10					
	масло растительное		6	6					
	соль йодированная		4	4					
	КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ	125			2,3	4,1	23,3	165,0	260,шк
	картофель		113	84					
	соль		2,25	2,25					
	лук репчатый		20	20,4					
	помидоры свежие		52	44					
	яйца		45	45					
	масло сливочное		9	9					
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	50			0,7	0,8	3,4	21,8	200ШК
	капуста белокачанная		65,5	52,5					
	масло сливочное		2,25	2,25					
	морковь		3,85	3					
	лук репчатый		3,5	3					
	томат -паста		1,2	1,2					
	мука витаминизированная		0,6	0,6					
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			1,4	0,0	29,0	116,2	591
	кисель		24	24					
	сахар		10	10					

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры	
	чай		1	1						
	молоко цельное		80	80						
	сахар		13	13						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	185	185	185	2,0	0,6	18,1	104,0	386	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
ОБЕД, 12-30										
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70			0,4	0,0	1,9	7,4	112,П	
	огурцы свежие		71,4	70						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250			2,0	6,7	11,0	111,0	27 п	
	свекла		50	40						
	капуста		25	20						
	картофель		28	20						
	лук		6,25	5						
	морковь		13	10						
	петрушка		3,75	2,5						
	лимонная кислота		0,25	0,25						
	масло сливочное		3	3						
	соль йодированная		2,5	2,5						
	ПЕЧЕНЬ ПО-	50/30				26,1	18,1	7,8	302,0	431,м,2004
	печень говяжья		89	74						
	масло сливочное		6	6						
	соль йодированная		2	2						
	мука пшеничная									
	витаминизированная		2,25	2,25						
	томат пюре		5	5						
	сметана		7,5	7,5						
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150				3,2	6,0	23,3	160,0	472,1996г.
	картофель		171	128,25						
	молоко		24	22,5						
	масло сливочное		5,25	5,25						
	соль йодированная		2,25	2,25						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200				0,2	0,0	18,8	75,0	1047,м
	плоды шиповника		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		200	200						
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	80	80	80	2,6	2,0	22,6	168,0	ГОСТ 26984-86	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018		
ИТОГО ЗА ОБЕД										
ПОЛДНИК										
15-30	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100/20			26,2	18,0	26,5	270,0	296,м,1996	
	творог		76	75						
	манка		7,5	7,5						
	яйца		5	5						
	сахар		7,5	7,5						
	изюм		10,2	10						
	ванилин		0,01	0,01						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	сухари		2,5	2,5						
	сметана		2,5	2,5						
	молоко сгущенное		20	20						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ананасовый)	200	200	200	1,0	0,0	15,1	110,0	707		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
УЖИН, 19-00										
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100			12,2	6,8	3,8	125,4	41	
	треска потр. б/ головы		96	72,8						
	лук репчатый		21,43	18						
	морковь		27,2	21,6						
	соль йодированная		3	3						
	масло растительное		6,4	6,4						
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70			1,0	3,8	6,3	65,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход б/цол	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150			2,8	11,0	16,9	179,3	77п	
	капуста белокочанная		37,5	30						
	картофель		96	72						
	масло сливочное		6	6						
	морковь		30	24						
	соль йодированная		2,25	2,25						
	лук репчатый		14,25	12						
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30								
	молоко		30	30						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	масло сливочное		1,5	1,5						
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ТУШЕН	50				0,6	0,1	2,0	12,6	таб 2016г М
	перец сладкий		85,5	67						
	масло растительное		2	2						
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				0,6	0,0	27,9	113,8	241,п
	сухофрукты		25	30,5*						
	сахар		15	15						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	80	80	80	80	5,4	0,9	27,3	144,8	ГОСТ 26984-86	
ИТОГО ЗА ОБЕД					31,4	30,9	108,1	890,4		
ПОЛДНИК										
15-30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60			7,1	2,6	41,8	219,0	285п	
	мука витаминизированная		29,8	29,8						
	сахар		1,6	1,6						
	масло сливочное		1,3	1,3						
	яйца		1/26	1,5						
	соль йодированная		1,5	1,5						
	дрожжи прессованные		0,9	0,9						
	мука на под пыл		1,4	1,4						
	ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ	30								
	творог		27,45	27,18						
	мука витаминизированная		1,2	1,2						
	сахар		1,5	1,5						
	ванилин		0,003	0,003						
	яйца		1,2	1,2						
	масло растительное		0,2	0,2						
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	35				9,4	6,6	17,0	162,0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочно-виноградный)	200				0,6	0,8	12,8	136,0	707
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК					17,1	10,0	71,6	517,0	
УЖИН, 19-00										
	КОТЛЕТЫ ЛЮБ РЫБНЫЕ	100			9,3	2,8	4,8	81,4	135П	
	минтай потр обезгл		110	68						
	морковь		26	20						
	хлеб пшеничный		8	8						
	молоко		10	10						
	лук репчатый		10	8						
	масло сливочное		3	3						
	яйца		11,4	11,4						
	ФРИКАД ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/30				13,9	6,5	4,0	132,0	
	мясо говядины		71,4	53,2						
	хлеб пшеничный		11,2	11,2						
	соль йодированная		3	3						
	масло сливочное		2,8	2,8						
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30								
	молоко		30	30						
	мука витаминизированная		1,5	1,5						
	масло сливочное		1,5	1,5						
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100				1,6	3,0	11,6	80,0	519,М2004
	картофель		120	90						204,п
	молоко		30	30						
	соль йодированная		1,6	1,6						
масло сливочное		2	2							
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100				1,3	1,6	6,8	43,6		

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
ПОЛДНИК 15-30	соль йодированная		4	4					
	масло сливочное		5,25	5,25					
	КИСЕЛЬ из плодов или ягод	200							
	смородина замороженная		20	20					
	крахмал картофельный		9	9					
	сахар		20	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	80	80	80	5,4	0,9	27,3	144,8	ГОСТ 26984-86
					32,3	20,5	108,6	856,9	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	50/10			9,7	4,0	9,7	114,0	117п
	творог		47	46,2					
	крупка манная		3,25	3,25					
яйца		1,5	1,5						
сахар-песок		3,25	3,25						
соль йодированная		0,5	1						
сметана		1,73	1,73						
ванилин		0,015	0,015						
масло сливочное		1,75	1,75						
сухари		1,5	1,5						
молоко сгущенное		10	10						
Сок фруктовый (ананасовый)	200	200	200	0,3	0,4	16,5	136,5	707	
				10,0	74733,6	26,2	250,5		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УЖИН, 19-00	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	70			1,0	3,8	6,3	65,8	75,м, 1996
	икра из кабачков		73,5	70					
	РЫБА ЗАПЕЧ С ТРЕНКАМИ	105			17,4	10,9	5,2	188,3	384 Ш
	треска		80,5	61					
	масло сливочное		5	5					
	хлеб пшеничный		22	18					
	масло сливочное		5	5					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	яйца	40	40					
	сметана	15	15						
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УЖИН, 19-00	КОТЛЕТ РУБ ИЗ МЯСА	70		70/30	12,8	14,5	5,9	205,3	177п
	цыпленок-бройлер		101,8	51,8					
	хлеб пшеничный		11,2	11,2					
	соль йодированная		3	3					
	сухари		7	7					
	масло растительное		4,2	4,2					
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150			2,8	11,0	16,9	179,0	77П
	картофель		96	72					
	морковь		30	24					
	лук репчатый		14,25	12					
	капуста белокачанная		37,5	30					
	соль йодированная		2,25	2,25					
	масло сливочное		6	6					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	45			1,0	2,1	2,8	33,7	219,п
	молоко		45	45					
	мука витаминизированная		2,25	2,25					
	масло сливочное		2,25	2,25					
	НАПИТОК "Витошка"	200			0,0	0,0	18,8	75,0	233 п
	концентрат напитка	20	20						
	вода	200	200						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
					27,5	35,2	64,2	732,9	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200			5,6	6,4	9,4		255,п
	молоко		210	200					
					5,6	6,4	9,4	117,3	
					104,1	99,7	289,2	2756,2	
	5 ДЕНЬ								
	Наименование блюда	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
					77,0	79,0	335,0	2350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
	молоко		12	12					
	соль йодированная		0,45	0,45					
	дрожжи сухие		0,2	0,2					
	масло сливочное		9	9					
	ванилин		0,03	0,03					
	яйца		1	1					
	творог		10	10					
	повидло		6	6					
	масло растительное для смазки		1,2	1,2					
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	24	24	24	9,2	7,0	44,0	145,0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	200	1,0	0,0	15,4	110,0	707
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
УЖИН, 19-00									
	РЫБА ТУШЕН С ОВОЩАМИ	100			12,2	6,8	3,8	125,4	41,Ч
	треска потр. б/ головы		96	72,8					
	морковь		27,2	21,6					
	лук репка		21	18					
	соль йодированная		2	2					
	масло растительное		6,4	6,4					
	БИФШТЕКС ПО ДОМАШН	70			16,9	16,9	5,5	241,4	50,Ш,Ч
	говядина		114,8	84					
	лук репчатый		10,8	2					
	вода		8,4	8,4					
	мука витаминизированная		7	7					
	масло растительное		8	8					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200			4,3	8,1	31,1	213,9	472,1996 г
	картофель		228	171					
	соль йодированная		3	3					
	молоко		32	30					
	масло сливочное		7	7					
	ЧАЙ С САХАРОМ			200	0,1	0,0	12,0	48,6	263п
	чай		1	1					
	сахар		15	15					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
					36,3	32,2	62,3	737,9	
ИТОГО ЗА УЖИН									
ДОП УЖИН									
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	153,4	150	4,1	4,8	6,2	84,4	251
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН				4,1	4,8	6,2	84,4	ГОСТ Р 58233-2018
ИТОГО ЗА ДЕНЬ									
6 ДЕНЬ									
Прием пищи	Наименование блюда	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1					77,0	79,0	335,0	2350,0	
день 6	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85			5,5	9,2	1,1	108,5	284,М
	яйца		65	65					
	соль йодированная		1	1					
	молоко		24	24					
	масло сливочное		4	4					
	СУП МОЛОЧН С МАКАР ИЗД	250			7,0	7,7	24,7	195,1	44п
	макаронные изделия		20	20					
	молоко		175	175					
	вода		55	55					
	сахар		2,5	2,5					
	соль йодированная		0,6	0,6					
	масло сливочное		2,5	2,5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200			2,8	3,2	19,7	118,7	762,сб 97
	кофейный напиток		6	6					
	молоко		50	50					
	сахар		20	20					
	вода		172	172					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (185	185	185	8,0	2,0	36,0	170,0	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры	
60/30	яйца		8	8						
	Тефтели из говядины	60			9,2	13,5	9,4	196,0		
	говядина		52	38						
	рис		5	5						
	лук репчатый		21	18						
	соль йодированная		4	4						
	вода		12	12						
	мука		4	4						
	маслорастительное		3	3						
	соус томатный	30								
	вода или отвар овощной		15	15						
	мука		1,5	1,5						
	масло сливочное		1,5	1,5						
	томат		1,8	1,8						
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200				2,6	3,2	13,5	87,1	
	капуста белокачанная		262	210						
	масло сливочное		9	9						
	морковь		15,4	8						
	лук репчатый		14,2	12						
	томат-паста		4,8	4,8						
мука пшеничная		2,4	2,4							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7			0,1	0,0	15,3	61,6	686, с6 ш	
ИТОГО ЗА УЖИН ДОП УЖИН 21-00	чай		1	1					629,м,96	
	сахар-песок		15	15						
	лимон		8	7						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018	
					24,0	20,5	54,3	535,3		
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	153,75	150	4,1	4,8	6,2	84,4	251	
					4,1	4,8	6,2	84,4		
					108,9	99,1	321,5	2836,8		
	7 ДЕНЬ									
	ДЕНЬ 7	Наименование блюда	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
					77,0	79,0	335,0	2350,0		
СЫР		15	15	15	3,5	4,4	0,0	54,0	97м	
ИОГУРТ		150	154	150	4,2	4,8	6,1	84,3	251,п	
КАША ЯЧНЕВАЯ		200/5			7,2	6,7	39,5	246,9	99п	
крупя ячневая			44,4	44,4						
молоко			100	100						
соль йодированная			2	2						
сахар			5	5						
масло сливочное			5	5						
КАКАО С МОЛОКОМ		200			3,8	3,9	26,0	153,9	386	
какао порошок			4	4						
молоко цельное			100	100						
сахар			20	20						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		185	185	185	1,6	0,8	19,0	115,6	ГОСТ 33701-2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				23,4	21,8	100,5	763,7			
ОБЕД, 12-30										
ПОМИДОР СВЕЖИИ	70			0,6	0,1	2,0	12,6	112,П		
помидоры свежие		71,4	70							
БОРЩ СО СВ КАПУСТОЙ	250			2,0	6,7	11,0	111,0	27 п		
свекла		50	40							
капуста		25	20							
картофель		28	20							
лук		6,25	5							
морковь		13	10							
петрушка		3,75	2,5							
лимонная кислота		0,25	0,25							
масло растительное		3	3							

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ									
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1									
неделя 2	Наименование блюда	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
					77,0	79,0	335,0	2350,0	
день 1									
	СЫР	15	15	15	3,5	4,4	4,9	54,0	97м
	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	1шт	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	337,м
	КАША "ЗДОРОВЬЕ"	200/5			7,2	5,2	44,6	254,0	37ч
	крупя гречневая		26	26					
	крупя рис		15	15					
	масло сливочное		5	5					
	вода		111	111					
	соль йодированная		2	2					
	молоко		106	106					
	сахар-песок		6	6					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200			2,8	2,7	14,3	89,5	262,п
	чай		1	1					628,м,96
	молоко цельное		80	80					
	сахар		13	13					
ИТОГО ЗА ДОПОЛН	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	185	185	185	1,6	0,8	19,0	115,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
					22,3	19,0	81,6	685,1	
ОБЕД, 12-30									
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70			0,6	0,1	2,0	12,6	112,п
	помидоры свежие		71,4	70					
	РАССОЛЬН ЛЕНИНГРАДСК	250/10			5,0	8,0	32,3	149,7	33п
	морковь		12,5	10					
	перловая крупа		5	5					
	лук		6	5					
	огурцы соленые (баночные)		27	15					
	картофель		100	75					
	соль йодированная		2	2					
	сметана		10	10					
	масло растительное		5	5					
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕН В СОУСЕ	50/50			14,2	15,6	7,6	235,7	439,М2004
	печень говяжья		86	71					
	мука пшеничная		3	3					
	масло сливочное		5	5					
	соус сметанный	50							
	сметана		12,5	12,5					
	мука пшеничная		3,75	3,75					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200			4,3	8,1	31,1	241,8	472,1996г.
	картофель		228	171					
	соль йодированная		3	3					
	молоко		32	30*					
	масло сливочное		7	7					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200			1,4	0,0	29,0	116,2	393,м,2016
	смородина		25	25					
	вода		203	203					
	сахар		20	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	80	80	80	5,4	0,9	27,3	144,8	ГОСТ 26984-86
ИТОГО ЗА ОБЕД					34,0	33,0	139,2	981,9	
ПОЛДНИК 15-30									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50/10			16,2	6,7	2,1	190,0	
	творог		47	46,53					
	кр манная		3,25	3,25					
	яйца		1,5	1,5					
	соль йодированная		0,5	1					
	сметана		1,73	1,73					
	ванилин		0,015	0,015					
	масло сливочное		1,75	1,75					
	сухари		1,5	1,5					
	молоко сгущенное	10	10	10					
	ПИЦЦА	70			7,7	9,1	5,6	130,1	66ч,2005
	мука витаминизированная		26,6	26,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
	масло сливочное		5	5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200			2,8	3,2	19,7	118,7	762,сб 97
	кофейный напиток		6	6					
	молоко		50	50					
	сахар		20	20					
	вода		172	172					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (банан)	185	185	185	2,0	0,6	9,0	82,0	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					19,7	23,2	65,1	625,6	
ДЕНЬ 2		ОБЕД, 13-00							
	СУП_ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250			2,4	4,9	13,9	109,4	47п
	мука витаминизированная		17,5	17,5					
	мука па подпыл		7,5	7,5					
	соль йодированная		0,5	0,5					
	яйца		5	5					
	лук репка		6,2	5					
	морковь		12,5	10					
	масло сливочное		5	5					
	соль йодированная		2	2					
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50			11,1	10,0	6,0	159,3	487,ш
	цыплята-бройлеры		84	63					
	лук репка		3	2,5					
	соль йодированная		3	3					
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	50			0,8	1,9	7,6	46,8	
	свекла		63,75	47,25					
	масло сливочное		1,75	1,75					
	соус молочный	25							
	мука витаминизированная		2	2					
	масло сливочное		2	2					228п
	молоко		25	25					
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕН ПО ДОМАШН	100			23,2	5,2	51,2	330,8	468,м
	картофель		117,5	86,5					
	лук репчатый		16	13,35					
	морковь		6	5					
	масло растительное		6,65	6,65					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			0,3	0,0	22,7	92,0	239п
	курага		20	37*					
	вода		202	202					
	лимонная кислота		0,2	0,2					
	сахар		15	15					
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	80	80	80	5,4	0,9	27,3	144,8	ГОСТ 26984-86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
ИТОГО ЗА ОБЕД					32,8	24,2	115,7	976,4	
ПОЛДНИК 15-30		СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ							
	творог	150	108,57	107	10,7	15,0	47,1	366,4	365,м,2004
	сахар		11,4	11,4					
	яйца		7,1	7,1					
	мука витаминизированная		11,4	11,4					
	масло сливочное		1,43	1,43					
	молоко		21,4	21,4					
	сметана		14,28	14,28					
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ананасовый)	200	200	200	2,0	0,0	6,6	34,0	
Итого за полдник					9,5	10,5	39,6	290,5	
УЖИН, 19-00		КОТЛЕТА РЫБН ЛАДА							
	треска б/г потрошен	100	93	68	12,9	11,8	8,9	194,0	43,ч
	хлеб пшеничный		6	6					
	молоко		3	3					
	лук репка		11	9					
	чеснок		1,28	1					
	масло растительное		5	5					

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры	
	свекла		80	64						
	масло сливочное		5	5						
	соль йодированная		2	2						
	томат-паста		1,25	1,25						
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК 15-30	ПЛОВ	250			27,0	14,6	47,7	434,5	443шк	
	говядина		107	79					403,м,96	
	крупа рисовая		68	68						
	масло растительное		8	8						
	лук репчатый		12	10						
	морковь		20	16						
	соль		4	4						
	томат-паста		6,4	6,4						
	НАПИТОК "Витошка"	200			0,0	0,0	18,8	75,0	233 п	
	концентрат напитка		20	20						
	вода		200	200						
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	80	80	80	5,4	0,9	27,3	144,8	ГОСТ 26984-86	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	144,8	ГОСТ Р 58233-2018	
					38,0	29,0	117,7	939,7		
	ПОЛДНИК, 16-30									
		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	100/20			16,2	5,5	26,5	270	296,М1996
		творог		76	75					
		манка		7,5	7,5					
		яйца		5,3	5,3					
		сахар		7,5	7,5					
	изюм		10,2	10						
	ванилин		0,02	0,02						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	сухари		2,5	2,5						
	сметана		2,5	2,5						
	молоко сгущенное		20	20						
	ШОКОЛАД	20	20	20	9,2	7,0	44,0	145,0		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	200	1,0	0,0	15,4	110,0	707	
					26,4	12,5	85,9	525,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УЖИН,19-00	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70			0,6	0,1	2,0	12,6	14,п	
	помидоры свежие		71,4	70						
	ФРИКАДЕЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100			13,9	6,5	4,0	132,0	470,м,2004	
	мясо говядины		71,4	53,2						
	хлеб пшеничный		11,2	11,2						
	соль йодированная		3	3						
	масло сливочное		2,8	2,8						
	соус молочный			30					219,п	
	молоко		30	30						
	мука витаминизированная		1,5	1,5						
	масло сливочное		1,5	1,5						
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100			1,1	2,4	9,0	121,6	518,М шк	
	картофель		132	99						
	соль йодированная		2	2						
	масло сливочное		3,5	3,5						
ИТОГО ЗА УЖИН	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50			1,3	1,6	6,7	43,6	200,п	
	капуста свежая белокочанная		66	53						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	морковь		3,85	3						
	лук репчатый		3,55	3						
	томат пата		1,2	1,2						
	мука пшеничная		0,6	0,6						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200			0,2	0,0	18,8	75,0	1047,м 705шк	
	плоды шиповника		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		200	200						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018	
ИТОГО ЗА УЖИН	ИТОГО ЗА УЖИН				22,5	15,5	59,9	571,0		

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УЖИН, 19-00	соль йодированная	1	1						
	сметана	1,73	1,73						
	ванилин	0,015	0,015						
	масло сливочное	1,75	1,75						
	сухари	1,5	1,5						
	молоко сгущенное	10	10						
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	200	0,3	0,4	16,5	115,0	707
					16,5	7,1	18,6	305,0	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	70			0,4	0,0	1,9	7,4	112
	огурцы свежие		71,4	70					
РЫБА ТУШЕН С ОВОЩАМИ	100			12,0	6,4	3,8	125,4	41,Ч	
треска потр. б/ головы		96	72,8						
морковь		27,2	21,6						
лук репка		21	18						
соль йодированная		3	3						
масло растительное		6,4	6,4						
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100			23,3	29,0	4,7	370,2	468,М,2004	
печень говяжья		120	100						
хлеб пшеничный		16	16						
масло сливочное		4	4						
масло растительное		12	12						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200			4,3	8,1	31,1	213,9	472,1996	
картофель		228	171						
соль йодированная		3	3						
молоко		32	30						
масло сливочное		7	7						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			0,1	0,0	12,0	48,6	263п	
чай		1	1						
сахар		15	15						
				43,2	44,8	63,4	874,5		
ИТОГО ЗА УЖИН ДОПОЛН УЖИН	ПРОДУКТ, РЯЖЕНКА	150	153,4	150	4,1	4,8	6,2	84,4	251
ИТОГО ЗА ДОПОЛН УЖИН					4,1	4,8	6,2	84,4	
ИТОГО ЗА УЖИН					115,2	105,0	308,0	2875,3	
12 день									
	Наименование блюда	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
					77,0	79,0	335,0	2350,0	
ЗАВТРАК, 9-00									
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85			5,5	9,2	1,1	108,5	284,М
	яйца		65	65					
	соль йодированная		1	1					
	молоко		24	24					
	масло сливочное		4	4					
	СУП МОЛОЧН С МАКАРОН	250			7,0	7,7	24,7	195,1	44п
	макаронные изделия		20	20					
	молоко		175	175					
	вода		55	55					
	сахар		2,55	2,5					
	соль йодированная		0,6	0,6					
	масло сливочное		2,5	2,5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200			2,8	3,2	19,7	118,7	762,с6 97
	кофейный напиток		6	6					
	молоко		50	50					
	сахар		20	20					
	вода		172	172					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (185	185	185	6,9	2,3	42,0	192,0	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					25,3	23,7	97,4	723,3	
ОБЕД 12-30									

Прием пищи	Наименование блюда	выход б/пюл	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры	
	молоко		30	30						
	мука витаминизированная		1,5	1,5						
	масло сливочное		1,5	1,5						
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150			2,8	11,1	16,9	179,2	77П	
	капуста белокачанная		37,5	30						
	картофель		96	72						
	соль йодированная		2,5	2,5						
	морковь		30	24						
	масло растительное		6	6						
	лук репчатый		14,2	12						
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30								
	молоко		30	30						
	мука витаминизированная		1,5	1,5						
	масло сливочное		1,5	1,5						
ПЕРЕЦ ТУШЕННЫЙ	50			0,6	0,1	2,0	12,6	табл, сб 2016г		
перец сладкий		85,5	67							
масло растительное		2	2							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7			0,1	0,0	15,3	61,6	686, сб ш		
ИТОГО ЗА УЖИН ДОПОЛН УЖИН	чай		1	1						
	сахар-песок		15	15						
	лимон		8	7						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018	
					31,2	28,1	54,7	633,5		
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	204,5	200	5,4	6,4	8,2	112,5	251	
ИТОГО ЗА ДОПОЛН УЖИН				5,4	6,4	8,2	112,5			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				106,8	95,2	360,2	2697,2			
13 день										
НЕДЕЛЯ 2	Наименование блюда	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры	
ДЕНЬ ШЕСТОЙ					77,0	79,0	335,0	2350,0		
	ЙОГУРТ	150	154	150	4,2	4,8	6,1	84,3	251,п	
	СЫР	15	15	15	3,5	4,4	4,9	54,0	97м	
	КАША "ДРУЖБА"			200/5	6,6	8,3	35,1	241,1	84 ч	
	крупя пшенная		11	11						
	рис		15	15						
	молоко		102	102						
	вода		70	70						
	соль йодированная		2	2						
	сахар		5	5						
	масло сливочное		5	5						
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	200	3,8	3,9	26,0	153,9	642, 96 сб	
	какао порошок		4	4						
	молоко цельное		100	100						
	сахар		20	20						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (185	185	185	2,0	0,6	9,0	82,0	386	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018	
					23,2	23,3	91,0	724,3		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД, 12-30	САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ	70			1,1	7,0	7,4	94,5	4,п
		капуста белокочанная		74,2	58,8					
		морковь		4,55	3,5					
масло растительное			3,5	3,5						
лимонная кислота			0,07	0,07						
СУП С РЫБН КОНСЕРВОЙ		250/25			5,5	6,9	17,8	153,8	138м	
картофель		100	75					2004		
морковь		13	10							
лук репчатый		12	10							

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
ИТОГО ЗА ДОП УЖИН					5,6	6,4	9,4	117,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					114,5	115,5	312,3	2888,4	
14 ДЕНЬ									
НЕДЕЛЯ 2	Наименование блюда	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
					77,0	79,0	335,0	2350,0	
ЗАВТРАК 9-00									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД 12-30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1шт	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	337,м
	СЫР	15	15	15	3,5	4,4	0,0	54,0	97М
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая		200\5	200\5	5,1	6,6	32,6	210,1	98п
	крупя рисовая		30,8	30,8					
	вода		71,3	71,3					
	масло сливочное		5	5					
	сахар		5	5					
	молоко		106,7	106,7					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200\7			0,1	0,0	12,0	48,0	263п
	чай		1	1					
	сахар		15	15					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	185	185	185	6,9	2,3	42,0	192,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
					23,8	19,2	96,8	676,1	
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ								
	помидоры свежие	70			0,6	0,1	2,0	12,6	14,п
			71,4	70					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ									
		250			2,0	6,3	10,7	107,8	56п
	капуста белокочанная		68,8	50					
	картофель		40	30					
	морковь		16,2	12,5					
	соль йодированная		2,5	2,5					
	лук репчатый		12,5	10					
	масло сливочное		5	5					
50/50	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50			14,2	15,6	7,6	235,7	416,СБ96
	печень говяжья		86	71					
	мука пшеничная		3	3					
	масло сливочное		5	5					
	соус сметанный	50							
	сметана		12,5	12,5					
	мука пшеничная		3,75	3,75					
МАКАРОННЫЕ изделия отварные									
		150			5,6	6,2	35,3	220,5	469,1996г.
	макаронные изделия		51	51					
	соль йодированная		3	3					
	масло сливочное		5,25	5,25					
НАПИТОК "Витошка" на сахарозе									
				200	0,0	0,0	18,8	75,0	233 п
	концентрат напитка		20	20					
	вода		200	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ									
		50	50	50	3,1	1,3	9,9	109,0	ГОСТ Р 58233-2018
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ									
		80	80	80	5,4	0,9	27,3	144,8	ГОСТ 26984-86
					30,9	30,4	111,6	905,4	
БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ									
		60			5,9	9,2	34,5	245,0	69ч
	мука витаминизированная		29,4	29,4					
	сахар		6	6					
	молоко		12	12					
	соль йодированная		1,5	1,5					
	дрожжи сухие		0,2	0,2					
итого за обед ПОЛДНИК ,15-30									

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	№ рецептуры
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					100,0	112,1	381,3	3021,5	
ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ					1485,4	1405,5	4603,1	39132,3	
ПЕРИОД					106,1	100,4	328,8	2795,2	

Для составления меню использованы сборники технологических нормативов:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, г. Москва, 1996г.
 2. Сборник рецептурных блюд и изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, г. Москва, 2004г.
 3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2001г.
 4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса, сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, г. Челябинск, 2001г.
 5. Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия, г. Москва, 2001г.
 6. Сборник методических материалов по санитарно-эпидемиологическому надзору за детскими оздоровительными учреждениями всех типов в сезон года, г. Челябинск, 2008г.
 7. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции, г. Москва, 2011г.
 8. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания, г. Москва, 2008г.
- Хлеб и хлебобулочные изделия выпекаются на пищеблоке Учреждения с использованием витаминизированной муки, в составе которой необходимый комплекс витаминов и микронутриентов. Ежедневно осуществляется "С"- витаминизация 3-их блюд из расчета 70мг на ребенка.

Начальник отдела организации питания



Н.Ю. Вежлева.

