

Утверждаю:

Директор  
ООО "ПЕТРАН"

А.А. Литвинская

2023г.



Согласовано:

Проректор по развитию  
ФГБОУ ВО "Академия хореографии"  
Москалев К.В.

2023г.



**Примерное циклическое четырнадцатидневное меню для организации горячего питания обучающихся**

**Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение Высшего Образования  
"Академия хореографии"**

№	Наименование блюда	10	20	30	40	50
10	Каша овсяная	10	20	30	40	50
20	Суп куриный	10	20	30	40	50
30	Салат овощной	10	20	30	40	50
40	Картофель отварной	10	20	30	40	50
50	Каша гречневая	10	20	30	40	50
60	Суп гороховый	10	20	30	40	50
70	Салат из свеклы отварной	10	20	30	40	50
80	Макароны отварные	10	20	30	40	50
90	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
100	Суп картофельный	10	20	30	40	50
110	Салат из помидоров	10	20	30	40	50
120	Картофель запеченный	10	20	30	40	50
130	Каша рисовая	10	20	30	40	50
140	Суп мясной	10	20	30	40	50
150	Салат из свеклы вареной	10	20	30	40	50
160	Макароны отварные	10	20	30	40	50
170	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
180	Суп куриный	10	20	30	40	50
190	Салат овощной	10	20	30	40	50
200	Картофель отварной	10	20	30	40	50
210	Каша гречневая	10	20	30	40	50
220	Суп гороховый	10	20	30	40	50
230	Салат из свеклы отварной	10	20	30	40	50
240	Макароны отварные	10	20	30	40	50
250	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
260	Суп картофельный	10	20	30	40	50
270	Салат из помидоров	10	20	30	40	50
280	Картофель запеченный	10	20	30	40	50
290	Каша рисовая	10	20	30	40	50
300	Суп мясной	10	20	30	40	50
310	Салат из свеклы вареной	10	20	30	40	50
320	Макароны отварные	10	20	30	40	50
330	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
340	Суп куриный	10	20	30	40	50
350	Салат овощной	10	20	30	40	50
360	Картофель отварной	10	20	30	40	50
370	Каша гречневая	10	20	30	40	50
380	Суп гороховый	10	20	30	40	50
390	Салат из свеклы отварной	10	20	30	40	50
400	Макароны отварные	10	20	30	40	50
410	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
420	Суп картофельный	10	20	30	40	50
430	Салат из помидоров	10	20	30	40	50
440	Картофель запеченный	10	20	30	40	50
450	Каша рисовая	10	20	30	40	50
460	Суп мясной	10	20	30	40	50
470	Салат из свеклы вареной	10	20	30	40	50
480	Макароны отварные	10	20	30	40	50
490	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
500	Суп куриный	10	20	30	40	50
510	Салат овощной	10	20	30	40	50
520	Картофель отварной	10	20	30	40	50
530	Каша гречневая	10	20	30	40	50
540	Суп гороховый	10	20	30	40	50
550	Салат из свеклы отварной	10	20	30	40	50
560	Макароны отварные	10	20	30	40	50
570	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
580	Суп картофельный	10	20	30	40	50
590	Салат из помидоров	10	20	30	40	50
600	Картофель запеченный	10	20	30	40	50
610	Каша рисовая	10	20	30	40	50
620	Суп мясной	10	20	30	40	50
630	Салат из свеклы вареной	10	20	30	40	50
640	Макароны отварные	10	20	30	40	50
650	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
660	Суп куриный	10	20	30	40	50
670	Салат овощной	10	20	30	40	50
680	Картофель отварной	10	20	30	40	50
690	Каша гречневая	10	20	30	40	50
700	Суп гороховый	10	20	30	40	50
710	Салат из свеклы отварной	10	20	30	40	50
720	Макароны отварные	10	20	30	40	50
730	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
740	Суп картофельный	10	20	30	40	50
750	Салат из помидоров	10	20	30	40	50
760	Картофель запеченный	10	20	30	40	50
770	Каша рисовая	10	20	30	40	50
780	Суп мясной	10	20	30	40	50
790	Салат из свеклы вареной	10	20	30	40	50
800	Макароны отварные	10	20	30	40	50
810	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
820	Суп куриный	10	20	30	40	50
830	Салат овощной	10	20	30	40	50
840	Картофель отварной	10	20	30	40	50
850	Каша гречневая	10	20	30	40	50
860	Суп гороховый	10	20	30	40	50
870	Салат из свеклы отварной	10	20	30	40	50
880	Макароны отварные	10	20	30	40	50
890	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
900	Суп картофельный	10	20	30	40	50
910	Салат из помидоров	10	20	30	40	50
920	Картофель запеченный	10	20	30	40	50
930	Каша рисовая	10	20	30	40	50
940	Суп мясной	10	20	30	40	50
950	Салат из свеклы вареной	10	20	30	40	50
960	Макароны отварные	10	20	30	40	50
970	Каша пшеничная	10	20	30	40	50
980	Суп куриный	10	20	30	40	50
990	Салат овощной	10	20	30	40	50
1000	Картофель отварной	10	20	30	40	50

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	понедельник (1ая неделя)		
						Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	73	Икра кабачковая	100	100	2,7	7,2	14,5	133,8
	215	Омлет паровой	170	170	19,1	21,3	4,8	289,0
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				552	26	41	72	758
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,9	10,9	103,8
	433	Сметана	10	10	0,2	1,5	0,3	15,8
	265	Плов	300	300	25,2	56,3	51,8	816,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого				915	33	66	129	1272
Ужин	52	Салат из свеклы отварной*	100	100	1,4	0,5	8,3	92,8
	240	Фрикадельки рыбные	100	100	12,3	1,8	8,9	102,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	125	Картофель отварной	200	200	3,8	7,5	26,6	200,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	358	Кисель из сока плодового	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				725	25	16	131	863
2ой Ужин	386	Кефир	200	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого				200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за день					95,1	129,5	371,5	3188,3

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	вторник (1ая неделя)	
							Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	15	Сыр порциями	20	20	4,6	5,9	0,0	72,0
	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	285/15	300	12,9	19,2	57,4	454,3
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	100,6
Итого				570	25	33	111	834
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	113	Суп-лапша домашняя	250	250	2,6	5,5	11,6	115,8
	239	Тефтели рыбные	100	100	12,2	9,9	14,6	195,9
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	211	Картофель запеченный	200	200	4,6	17,5	37,2	324,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0
Итого				945	26	39	114	932
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	329	Бигус	300	300	27,0	59,0	7,8	619,5
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				707	35	62	69	963
2ой Ужин	358	Кисель из сока плодового	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого за день					90,1	135,8	364,4	3085,5

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	среда (1ая неделя)	
							Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	223	Запеканка из творога	250	250	44,0	30,2	42,5	618,0
	471	Молоко сгущенное	20	20	1,4	1,7	11,1	65,4
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				552	49	44	106	1019
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	5,0	7,9	89,8
	433	Сметана	10	10	0,2	1,5	0,3	15,8
	255, 332	Печень по-строгановски	50/50	100	13,3	11,2	3,5	185,0
	203	Макаронные изделия отварные	200	200	7,3	7,7	40,6	261,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	350	Кисель из плодов/ягод свежих*	200	200	0,1	0,0	24,5	117,0
Итого				915	28	28	111	872
Ужин	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов*	100	100	1,0	6,1	3,6	70,7
	372	Шницель из птицы	100	100	20,0	18,0	10,7	284,3
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	11,5	8,1	51,5	325,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				740	40	38	129	1048
2ой Ужин	386	Кефир	200	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого				200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за день					128,0	117,8	385,2	3234,2

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	четверг (1ая неделя)	
							Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	376	Рагу из пшеницы	300	300	31,5	28,5	23,9	478,5
	ИР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	382	Какао с молоком	200	200	4,1	3,5	17,6	118,6
Итого				550	39	37	79	805
2ой завтрак	338	Плоды/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ИР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	102	Суп картофельный с горохом	250	250	5,5	5,3	16,5	148,3
	294	Биточки рубленые из пшеницы	100	100	15,9	15,2	14,8	260,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	200	8,8	7,6	50,5	306,0
	ИР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ИР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого				945	37	34	153	1099
Ужин	21	Салат из моркови*	100	100	1,2	6,0	11,2	104,0
	263	Рыба, запеченная в омлете	100	100	17,2	5,9	4,3	140,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	171	Каша рисовая рассыпчатая	200	200	4,7	9,7	49,1	302,5
	ИР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ИР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
Итого	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
				740	31	28	127	914
2ой Ужин	386	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,4	102,0
Итого				200	5,8	5,0	8,4	102,0
Итого за день				117,3	105,8	398,9	3115,0	

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	пятница (1ая неделя)	
							Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	278	Тертели 1й вариант	100	100	20,5	21,9	15,6	346,6
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	258	Макаронны отварные с овощами	200	200	6,8	4,7	35,0	210,0
	Итого		50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
Итого	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
				605	31,7	34,3	107,8	872,0
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	4,5	2,0	31,3	195,5
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,9	10,9	103,8
	433	Сметана	10	10	0,2	1,5	0,3	15,8
	269	Котлеты особые	100	100	16,7	18,3	13,1	288,0
	128	Картофельное пюре	200	200	4,1	12,2	24,0	230,5
	Итого		Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6
Итого	492	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
		Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0
				915	29	40	94	887
	Итого	Салат из свеклы отварной*	100	100	1,4	0,5	8,3	92,8
Ужин	265	Плов	300	300	25,2	56,3	51,8	816,0
	Итого	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	Итого	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	Итого	Какао с молоком	200	200	4,1	3,5	17,6	118,6
Итого	382			685	38	64	120	1287
	Итого	Кефир	200	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за день				200	5,8	5,0	8,0	100,0
					108,3	145,0	361,0	3341,4

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	суббота (1ая неделя)		
						Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	223	Запеканка из творога	250	250	44,0	30,2	42,5	618,0
	471	Молоко сгущенное	20	20	1,4	1,7	11,1	65,4
	ИП	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого			552	49	44	106	1019	
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ИП	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого			115	115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	96	Рассольник ленинградский	250	250	2,0	5,1	12,0	107,3
	433	Сметана	10	10	0,2	1,5	0,3	15,8
	367	Птица в соусе с томатом	50/50	100	9,5	11,1	2,2	146,4
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	200	8,6	11,5	49,0	333,8
	ИП	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ИП	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
	Итого			915	27	32	130	940
	Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8
Итого	268	Котлеты	100	100	13,5	27,8	14,2	364,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	11,5	8,1	51,5	325,0
	ИП	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ИП	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
	Итого			740	34	42	132	1079
2ой Ужин	386	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,4	102,0
Итого			200	200	5,8	5,0	102,0	
Итого за день					119,9	125,4	407,9	3334,8

Присем пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	воскресенье (1ая неделя)			Эн. цен, ккал
						Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	15	Сыр порциями	20	20	4,6	5,9	0,0	72,0	
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	285/15	300	8,7	15,3	46,3	358,6	
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5	
	382	Какао с молоком	200	200	4,1	3,5	17,6	118,6	
Итого				570	21	30	101	757	
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45	
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5	
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0	
	101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	250	2,0	2,7	12,1	85,8	
	372	Шницель из птицы	100	100	20,0	18,0	10,7	284,3	
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0	
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	200	8,6	11,5	49,0	333,8	
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0	
	358	Кисель из сока плодового	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0	
Итого				945	37	38	151	1115	
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0	
	259	Жаркое по-домашнему	300	300	21,1	50,6	28,4	656,6	
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0	
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	
Итого				707	29	54	90	1000	
2ой Ужин	386	Кефир	200	200	5,8	5,0	8,0	100,0	
Итого				200	5,8	5,0	8,0	100,0	
Итого за день					97,8	128,6	381,1	3167,9	



\* - допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов  
Номер рецептур соответствует Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "ДеЛи плюс", Москва 2017;  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "ДеЛи", Москва 2022; Сборник рецептур на продукцию для  
питания детей в дошкольных образовательных организациях, "ДеЛи плюс", Москва 2016; Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и  
кулинарных изделий, Пермь, 2021; Сборник технологических карт, рецептур кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер",  
Уфа, 2021

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	понедельник (2ая неделя)			Эн. цен, ккал
						Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,0	
	73	Икра кабачковая	100	100	2,7	7,2	14,5	133,8	
	215	Омлет паровой	170	170	19,1	21,3	4,8	289,0	
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5	
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	
Итого				552	26	41	72	758	
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45	
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5	
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0	
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	5,0	7,9	89,8	
	433	Сметана	10	10	0,2	1,5	0,3	15,8	
	367	Птица в соусе с томатом	50/50	100	9,5	11,1	2,2	146,4	
	171	Каша рисовая рассыпчатая	200	200	4,7	9,7	49,1	302,5	
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0	
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8	
	Итого				915	22	30	126	891
	Ужин	52	Салат из свеклы отварной*	100	100	1,4	0,5	8,3	92,8
240		Фрикадельки рыбные	100	100	12,3	1,8	8,9	102,0	
367		Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0	
125		Картофель отварной	200	200	3,8	7,5	26,6	200,0	
ПР		Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
ПР		Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0	
358		Кисель из сока плодового	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0	
Итого					725	25	16	131	863
2ой Ужин	386	Кефир	200	200	5,8	5,0	8,0	100,0	
Итого				200	5,8	5,0	8,0	100,0	
Итого за день				84,0	93,9	368,0	2807,2		

Прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Вторник (2ая неделя)		
							Углеводы, г	Эн. цен, ккал	
Завтрак	15	Сыр порциями	20	20	4,6	5,9	0,0	72,0	
	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	285/15	300	12,9	19,2	57,4	454,3	
	ПП	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	100,6	
Итого	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
	ПП	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45	
Итого			115	115	4,5	2,0	31,3	195,5	
	Обед	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0	
Итого	71, 70	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	285	2,5	3,2	17,5	120,8	
	104, 105	Тфтели 1й вариант	100	100	20,5	21,9	15,6	346,6	
	278	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0	
	367	Картофельное пюре	200	200	4,1	12,2	24,0	230,5	
	128	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
	ПП	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0	
	492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0	
	Итого			980	980	33	43	107	995
	Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	329	Бигус	300	300	27,0	59,0	7,8	619,5	
Итого	ПП	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
	ПП	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0	
Итого	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	
	Итого			700	35	62	69	961	
Итого	386	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,4	102,0	
	Итого			200	5,8	5,0	8,4	102,0	
Итого за день				103,3	145,1	326,9	3087,7		

Прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	среда (2ая неделя)	
							Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	223	Запеканка из творога	250	250	44,0	30,2	42,5	618,0
	471	Молоко стуженное	20	20	1,4	1,7	11,1	65,4
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				552	49	44	106	1019
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	102	Суп картофельный с горохом	250	250	5,5	5,3	16,5	148,3
	294	Котлеты рубленые из птицы	100	100	15,9	15,2	14,8	260,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	200	8,8	7,6	50,5	306,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
Итого	350	Кисель из плодов/ягод свежих*	200	200	0,1	0,0	24,5	117,0
Ужин	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов*	100	945	36	34	146	1083
	265	Плов	300	300	25,2	56,3	51,8	816,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				700	33	66	113	1206
2ой Ужин	386	Кефир	200	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	Итого			200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за день				129,3	150,8	404,3	3603,8	

Промежки	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	четверг (2ая неделя)	
							Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	376	Рагу из птицы	300	300	31,5	28,5	23,9	478,5
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				572	35	33	76	748
	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
2ой завтрак	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,9	10,9	103,8
	433	Сметана	10	10	0,2	1,5	0,3	15,8
255, 332	Печень по-строгановски	50/50	100	13,3	11,2	3,5	185,0	
203		Макаронные изделия отварные	200	200	7,3	7,7	40,6	261,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
ПР		Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого				915	29	28	122	902
	21	Салат из моркови*	100	100	1,2	6,0	11,2	104,0
372		Шницель из птицы	100	100	20,0	18,0	10,7	284,3
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
171		Каша пшеничная рассыпчатая	200	200	8,6	11,5	49,0	333,8
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
ПР		Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				740	37	42	134	1090
	386	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,4	102,0
Итого				200	5,8	5,0	8,4	102,0
					111,9	110,5	371,4	3037,2

Пример пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	пятница (2ая неделя)	
							Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	278	Тeftели 1й вариант	100	100	20,5	21,9	15,6	346,6
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	258	Макаронные отварные с овощами	200	200	6,8	4,7	35,0	210,0
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	382	Какао с молоком	200	200	4,1	3,5	17,6	118,6
Итого				590	35,7	37,8	110,4	930,6
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	113	Суп-лапша домашняя	250	250	2,6	5,5	11,6	115,8
263	Рыба, запеченная в омлете	100	100	17,2	5,9	4,3	140,0	
367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0	
211	Картофель запеченный	200	200	4,6	17,5	37,2	324,0	
ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0	
492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0	
Итого				945	31	35	103	876
Ужин	52	Салат из свеклы отварной*	100	100	1,4	0,5	8,3	92,8
	260	Гуляш	50/50	100	10,6	28,2	2,9	309,0
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	200	4,7	9,7	49,1	302,5	
ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0	
377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	
Итого				707	24	42	118	1026
2ой Ужин	358	Кисель из сока плодового	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого за день					95,0	116,5	402,7	3188,6

Пример меню	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	суббота (2ая неделя)				
				Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	14	Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,0
	223	Запеканка из творога	250	250	44,0	30,2	42,5	618,0
	471	Молоко стуженное	20	20	1,4	1,7	11,1	65,4
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	4,5	2,0	31,3	195,5
	96	Рассольник ленинградский	250	250	2,0	5,1	12,0	107,3
433	Сметана	10	10	0,2	1,5	0,3	15,8	
367	Птица в соусе с томатом	50/50	100	9,5	11,1	2,2	146,4	
Итого	302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	200	8,8	7,6	50,5	306,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
Итого	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	915	27	28	131	912
	268	Котлеты	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
Итого	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	2,8	5,0	48,0
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	11,5	8,1	51,5	325,0
Итого	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
Итого	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
	740		740	34	42	132	1079	
Итого	386	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,4	102,0
	200		200	5,8	5,0	8,4	102,0	
Итого за день				120,1	121,5	409,4	3307,0	

Принем пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Воскресенье (2ая неделя)			Эн. цен, ккал
						Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	15	Сыр порциями	20	20	4,6	5,9	0,0	72,0	
	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	285/15	300	8,6	15,5	61,4	420,0	
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5	
	382	Какао с молоком	200	200	4,1	3,5	17,6	118,6	
Итого	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	570	21	30	116	818	
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	115	2,96	1,53	10,26	99,45	
	101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	100	4,5	2,0	31,3	195,5	
	372	Шницель из птицы	100	250	1,1	0,0	3,8	22,0	
	367	Соус томатный с овощами	40	100	2,0	2,7	12,1	85,8	
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	40	20,0	18,0	10,7	284,3	
	ПР	Хлеб пшеничный	25	200	0,6	2,8	5,0	48,0	
	ПР	Хлеб ржаной	30	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
	358	Кисель из сока плодового	200	30	2,6	0,5	12,0	78,0	
	Итого	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	945	0,3	0,0	39,4	160,0
		259	Жаркое по-домашнему	300	100	37	38	151	1115
Итого	ПР	Хлеб пшеничный	25	300	1,1	0,0	3,8	22,0	
	ПР	Хлеб ржаной	60	25	21,1	50,6	28,4	656,6	
	377	Чай с лимоном	200/15/7	60	1,9	2,5	18,6	103,8	
	386	Кефир	200	222	5,1	0,9	24,1	156,0	
Итого за день				707	0,1	0,0	15,2	62,0	
				200	29	54	90	1000	
				200	5,8	5,0	8,0	100,0	
				200	5,8	5,0	8,0	100,0	
				97,6	128,8	396,2	3229,4		



\* - допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов  
Номер рецептур соответствует Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся "ДеЛи плюс", Москва 2017;  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся "ДеЛи", Москва 2022; Сборник рецептур на продукцию для  
питания детей в дошкольных образовательных организациях, "ДеЛи плюс", Москва 2016; Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и  
кулинарных изделий, Пермь, 2021; Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер",  
Уфа, 2021

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью  
24 (сшмарува) листов

цифрами прописью

Должность \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

« 19 » докум. в 20 20 г. М. П.

« ПЕТРАНЬ »

