

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
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 фруктов/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	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	четверг (1ая 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
	382	Какао с молоком	200	200	4,1	3,5	17,6	118,6
Итого				550	39	37	79	805
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	Биточки 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
	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
	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	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	Тефтели 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	Макароны 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
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				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
	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
	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
	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				915	29	40	94	887
Ужин	52	Салат из свеклы отварной*	100	100	1,4	0,5	8,3	92,8
	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	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	382	Какао с молоком	200	200	4,1	3,5	17,6	118,6
Итого				685	38	64	120	1287
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					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
	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
	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
	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	27	32	130	940
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	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
	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	34	42	132	1079
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					119,9	125,4	407,9	3334,8

						воскресенье (1ая неделя)		
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
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 пшенная 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 сбоя 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 блюдкулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер", Уфа, 2021

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	понедельник (2ая 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
	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

							вторник (2ая неделя)	
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	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
	104, 105	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	285	2,5	3,2	17,5	120,8
	278	Тефтели 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
	128	Картофельное пюре	200	200	4,1	12,2	24,0	230,5
	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
	492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0
Итого				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
	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	35	62	69	961
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					103,3	145,1	326,9	3087,7

Прием пищи	№ рец	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 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
	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
	350	Кисель из плодов/ягод свежих*	200	200	0,1	0,0	24,5	117,0
Итого				945	36	34	146	1083
Ужин	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов*	100	100	1,0	6,1	3,6	70,7
	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

Прием пищи	№ 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	
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	
	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
	Ужин	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
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					111,9	110,5	371,4	3037,2	

							пятница (2ая неделя)	
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	278	Тефтели 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	Макароны 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

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	суббота (2ая неделя)			
					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 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
	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
	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
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого				915	27	28	131	912
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	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
	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	34	42	132	1079
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					120,1	121,5	409,4	3307,0

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	воскресенье (2ая неделя)		
						Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
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				570	21	30	116	818
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 пшенная 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
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					97,6	128,8	396,2	3229,4

* - 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 блюдулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер",
Уфа, 2021

**Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью**
24 (Семнадцать) ЛИСТОВ
цифрами прописью
Должность Директор
Подпись И. В. Семенов
« 19 » 09 20 20 г. М. П.

