|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 | 21 | 172 |
| Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 397 |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| сыр | 20 | 4 | 4 |  | 71 |  | 15 |
| Будерброд с  маслом | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 |  | 3 |
| Хлеб белый | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
| **Итого за Завтрак** | |  | **17** | **20** | **72** | **580** | 33 |  |
| **Итого за день** | |  | **17** | **20** | **72** | **580** | 33 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Гуляш из курицы | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 56 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 |  | 168 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0.3 | 10 | 82 |  | 378 |
| Хлеб белый | 30 | 2 | 4 | 14 | 80 |  | 1 |
| Огурцы свежие | 40 | 1 | 3 | 1 | 6 | 2 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | |  | **24** | **25** | **66** | **502** | 2 |  |
| **Итого за день** | |  | **24** | **25** | **66** | **502** | 2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 200 | 8 | 10 | 40 | 240 | 26 | 168 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 391 |
| Банан | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 |  | 3 |
| Печенье | 40 | 8 | 5 | 26 | 201 | 22 | 0.03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | |  | **18** | **18** | **98** | **624** | 61 |  |
| **Итого за день** | |  | **18** | **18** | **98** | **624** | 61 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 |  | 277 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 204 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0.3 | 10 | 82 |  | 376 |
| Хлеб белый | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| Салат из капусты белокочанной с кукурузой | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 20.01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | |  | **20** | **23** | **66** | **589** | 14 |  |
| **Итого за день** | |  | **20** | **23** | **66** | **589** | 14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 9 | 11 | 43 | 227 | 28 | 177 |
| Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 397 |
| Яйца вареные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  | 213 |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| Будерброд с  маслом | 40 | 3 | 4 | 17 | 132 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | |  | **21** | **25** | **88** | **586** | 40 |  |
| **Итого за день** | |  | **21** | **25** | **88** | **586** | 40 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 6 | 8 | 26 | 195 | 2 | 88 |
| Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 397 |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| сыр | 40 | 8 | 8 | 1 | 142 |  | 15 |
| Будерброд с  маслом | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | |  | **20** | **24** | **67** | **600** | 14 |  |
| **Итого за день** | |  | **20** | **24** | **67** | **600** | 14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 |  | 168 |
| Биточки из говядины | 90 | 6 | 6 | 5 | 158 | 2 | 7061 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0.3 | 10 | 82 |  | 376 |
| Хлеб белый | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| Помидоры свежие | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 15 | 1038 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | |  | **17** | **14** | **65** | **500** | 17 |  |
| **Итого за день** | |  | **17** | **14** | **65** | **500** | 17 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Плов из птицы | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 | 3 | 304 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 391 |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| Хлеб белый | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 112 | 14 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | |  | **18** | **26** | **69** | **630** | 30 |  |
| **Итого за день** | |  | **18** | **26** | **69** | **630** | 30 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 204 |
| Омлет натуральный | 100 | 14 | 11 | 2 | 206 | 2 | 216 |
| Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0.4 | 0.3 | 12 | 35 | 3 | 372 |
| Хлеб белый | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| **Итого за Завтрак** | |  | **21** | **20** | **58** | **534** | 5 |  |
| **Итого за день** | |  | **21** | **20** | **58** | **534** | 5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 200 | 6 | 8 | 32 | 230 | 21 | 177 |
| Чай с сахаром | 200 | 10 | 10 | 32 | 160 | 48 | 10 020,02 |
| Сыр | 20 | 4 | 4 |  | 71 |  | 15 |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| Будерброд с  маслом | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | |  | **22** | **25** | **86** | **601** | 79 |  |
| **Итого за день** | |  | **22** | **25** | **86** | **601** | 79 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 |  | 277 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 204 |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| Огурцы свежие | 40 | 1 | 3 | 1 | 6 | 2 | 10 |
| Хлеб белый | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 391 |
| **Итого за Завтрак** | |  | **20** | **21** | **72** | **545** | 15 |  |
| **Итого за день** | |  | **20** | **21** | **72** | **545** | 15 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 ДЕНЬ** | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Плов из птицы | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 | 3 | 304 |
| Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 112 | 14 | 20 |
| Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0.4 | 0.3 | 12 | 35 | 3 | 372 |
| Хлеб белый | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | |  | **18** | **26** | **61** | **441** | 20 |  |
| **Итого за день** | |  | **18** | **26** | **61** | **441** | 20 |  |

**Составлено на основании:**

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред.

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией

М.П. Могильного, 2007г.;

-Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.