



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	30/15/32	9,88	12,05	17,73	221,30	№11-2004г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённной круп с маслом сливочным	200/6	5,21	7,33	27,61	197,20	№229-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>483</i>	<i>15,16</i>	<i>19,39</i>	<i>60,34</i>	<i>478,50</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	№15-2015г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённной круп с маслом сливочным	200/6	5,21	7,33	27,61	197,20	№229-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Батон	17	1,36	0,51	9,18	47,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>496</i>	<i>12,98</i>	<i>16,96</i>	<i>67,69</i>	<i>477,10</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>483</i></b>	<b><i>15,16</i></b>	<b><i>19,39</i></b>	<b><i>60,34</i></b>	<b><i>478,50</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-й вариант)</i></b>		<b><i>496</i></b>	<b><i>12,98</i></b>	<b><i>16,96</i></b>	<b><i>67,69</i></b>	<b><i>477,10</i></b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Филе минтая запечённое	40	7,04	2,48	1,52	56,80	ТТК №16
	<i>или филе горбуши запечённое</i>	40	9,40	3,96	1,52	79,40	ТТК №15
	Пюре картофельное	135	2,76	4,32	18,40	123,53	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>435</i>	<i>13,95</i>	<i>9,01</i>	<i>69,18</i>	<i>413,73</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>435</i></b>	<b><i>13,95</i></b>	<b><i>9,01</i></b>	<b><i>69,18</i></b>	<b><i>413,73</i></b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	125/18	22,37	19,43	33,92	393,80	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	130/30	14,94	14,47	54,44	398,41	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>343</i>	<i>22,44</i>	<i>19,45</i>	<i>48,92</i>	<i>453,80</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>343</i></b>	<b><i>22,44</i></b>	<b><i>19,45</i></b>	<b><i>48,92</i></b>	<b><i>453,80</i></b>	

День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	36	3,10	0,47	16,27	82,08	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>476</i>	<i>21,34</i>	<i>31,95</i>	<i>72,51</i>	<i>663,93</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>476</i>	<i>21,34</i>	<i>31,95</i>	<i>72,51</i>	<i>663,93</i>	
День 5							
Завтрак	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>464</i>	<i>15,22</i>	<i>23,59</i>	<i>71,43</i>	<i>558,12</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	140	5,18	4,62	27,58	172,20	№256-2021г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>440</i>	<i>17,54</i>	<i>25,81</i>	<i>74,72</i>	<i>598,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>464</i>	<i>15,22</i>	<i>23,59</i>	<i>71,43</i>	<i>558,12</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>440</i>	<i>17,54</i>	<i>25,81</i>	<i>74,72</i>	<i>598,20</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (колбаса)	30	3,84	6,66	0,45	77,10	№353-2021г.
	Омлет натуральный	53	5,35	5,98	0,96	79,00	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,98	0,30	10,40	52,44	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>360</i>	<i>12,94</i>	<i>16,15</i>	<i>42,70</i>	<i>368,04</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№209-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	30	3,84	6,66	0,45	77,10	№353-2021г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,84	0,43	14,92	75,24	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>487</i>	<i>14,64</i>	<i>17,98</i>	<i>83,09</i>	<i>553,04</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>360</i>	<i>12,94</i>	<i>16,15</i>	<i>42,70</i>	<i>368,04</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>487</i>	<i>14,64</i>	<i>17,98</i>	<i>83,09</i>	<i>553,04</i>	
День 2							
Завтрак	Гречка по-купечески со свиной	50/125	14,70	36,00	20,90	467,00	ТТК №127
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	43	3,70	0,56	19,44	98,04	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>418</i>	<i>18,47</i>	<i>36,58</i>	<i>55,34</i>	<i>625,04</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>418</i>	<i>18,47</i>	<i>36,58</i>	<i>55,34</i>	<i>625,04</i>	
День 3							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	70	9,80	15,54	9,80	217,84	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,67	0,40	14,01	70,68	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>438</i>	<i>17,41</i>	<i>20,25</i>	<i>64,62</i>	<i>510,42</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>438</i>	<i>17,41</i>	<i>20,25</i>	<i>64,62</i>	<i>510,42</i>	
День 4							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	38	3,27	0,49	17,18	86,64	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>423</i>	<i>15,11</i>	<i>26,32</i>	<i>67,01</i>	<i>566,92</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>423</i>	<i>15,11</i>	<i>26,32</i>	<i>67,01</i>	<i>566,92</i>	

**День 5**

Завтрак	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	17/24	2,75	2,91	16,89	105,96	ТТК №110
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/7	5,98	8,68	42,91	274,20	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>448</i>	<i>11,90</i>	<i>14,27</i>	<i>75,74</i>	<i>480,76</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>448</i></b>	<b><i>11,90</i></b>	<b><i>14,27</i></b>	<b><i>75,74</i></b>	<b><i>480,76</i></b>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макаронные отварные с сыром	140/7/14	8,60	9,80	29,85	242,76	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,89	0,29	9,94	50,16	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>433</i>	<i>16,11</i>	<i>22,06</i>	<i>54,99</i>	<i>483,42</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>433</i></b>	<b><i>16,11</i></b>	<b><i>22,06</i></b>	<b><i>54,99</i></b>	<b><i>483,42</i></b>	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	24	2,06	0,31	10,85	54,72	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>457</i>	<i>16,23</i>	<i>27,24</i>	<i>87,64</i>	<i>664,72</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>457</i></b>	<b><i>16,23</i></b>	<b><i>27,24</i></b>	<b><i>87,64</i></b>	<b><i>664,72</i></b>	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	125/18	22,37	19,43	33,92	393,80	№223-2015г.
		130/30	14,94	14,47	54,44	398,41	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>343</i>	<i>22,44</i>	<i>19,45</i>	<i>48,92</i>	<i>453,80</i>
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>343</i></b>	<b><i>22,44</i></b>	<b><i>19,45</i></b>	<b><i>48,92</i></b>	<b><i>453,80</i></b>	
День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,89	0,29	9,94	50,16	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>427</i>	<i>14,72</i>	<i>19,22</i>	<i>53,98</i>	<i>447,56</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>427</i></b>	<b><i>14,72</i></b>	<b><i>19,22</i></b>	<b><i>53,98</i></b>	<b><i>447,56</i></b>	
День 5							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	46	3,96	0,60	20,79	104,88	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>506</i>	<i>28,80</i>	<i>15,52</i>	<i>80,31</i>	<i>576,08</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>506</i></b>	<b><i>28,80</i></b>	<b><i>15,52</i></b>	<b><i>80,31</i></b>	<b><i>576,08</i></b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>430</b>	<b>17,48</b>	<b>21,36</b>	<b>63,58</b>	<b>516,32</b>	
<b>Среднее значение за период (2-й вариант)</b>		<b>438</b>	<b>17,60</b>	<b>21,47</b>	<b>66,98</b>	<b>531,23</b>	

Составлено на основании:

— Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;

— Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех

образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;

— Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;

— Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;

— Техничко-технологических карт на разработанные блюда.