УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Айская средняя общеобразовательная школа»
_____ С.В. Ольгезер
Приказ от 31.08.2021 г. № 160

Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 1-11 классов МБОУ «Айская СОШ»
2021-2022 учебный год

Разработано
шеф-поваром МБОУ «Айская СОШ» Лагерь Р.П.

Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 1-11 классов МБОУ «Айская СОШ»
2021-2022 учебный год

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая жидкая	253*	200	5,54	8,62	32,4	229,4
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Булочка		1 шт.				
Итого			29,518	33,432	77,558	684,466
Обед						
Овощи натуральные (огурцы свежие)	106*	60	0,8	0,1	2,5	14
Суп крестьянский с крупой	154*	250	2,125	5,1	14,55	112,5
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			33,863	32,182	78,288	791,066

Неделя первая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты	1*	100	2,1	10,1	9,3	136
Бедро отварное	404*	80	16,5	11,4	0,4	170
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	2,53
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8
Плоды свежие (банан)	112*	1 шт.				
Итого			34,17	32,06	112,72	463,98
Обед						
Овощи натуральные (огурцы свежие)	106*	100	0,8	0,1	2,5	14
Борщ с капустой и картофелем	128*	250	1,83	5	10,65	95
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			28,095	25,99	82,446	741,95

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Салат из моркови и яблок	9*	100	0,9	10,2	7,2	124
Гуляш из говядины	437*	100	13,9	6,5	4	132
Пюре из гороха	417*	200	19,48	1,92	38,7	232,8
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			42,45	27,402	104,538	869,366
Обед						
Овощи натуральные (огурцы соленые)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Суп с рыбными консервами	153*	250	9,225	7,225	16,05	166,25
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			38,538	22,402	118,548	744,356

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Салат из квашеной капусты с луком (или из свежей капусты)	48* 1*	100 100	1,6 2,1	10,1 10,1	3 9,3	109 136
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	140	13,3	7,2	6,3	143
Каша перловая рассыпчатая	252*	200	7,3	11,88	34	272,2
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			25,665-26,165	30,87	85,595	822,15
Обед						
Овощи натуральные (огурцы свежие)	106*	100	1,1	0,2	3,8	24
Суп с бобовыми (фасоль)	145*	200	4,9	5,35	20,15	148,25
Макаронные изделия отварные	291*	200	7,54	0,9	38,72	193,2
Тефтели	389*	100	13,8	127	87	204
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			32	135,95	195,97	793,45

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Плоды свежие (яблоко) 1-4 классы	112*	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого			26,478	27,782	94,238	762,066
Обед						
Овощи натуральные (огурцы соленые)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Суп - лапша домашняя	156*	200	2,04	4,46	11,12	88,8
Рыба, припущенная в молоке	336*	100	13,4	7,2	3,1	129
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			28,943	25,312	87,893	667,716

Неделя первая: день – суббота

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Овощи натуральные (огурцы соленые)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Биточки	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Рис отварной	414*	200	4,92	8,1	45	272,8
Соус красный основной	456*	50	0,725	4,84	4,64	32,35
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8
Итого			29,345	31,24	114,84	681,95
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	75*	100	1,8	6,2	8,9	99
Щи из свежей капусты	139*	200	1,55	4,95	5,88	74,25
Бедро отварное	404*	70	16,5	11,4	0,4	170
Макароны отварные	237*	150	8,55	7,84	37,08	337,40
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Компот из сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110,0
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			34,098	32,892	111,838	823,616

Неделя вторая: день – понедельник

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша пшенная жидкая	267*	200	7,8	9,46	35,8	283,6
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Плоды свежие (банан) 1-4 классы	112*	170	0,68	0,68	16,66	79,9
		1 шт.				
Итого			35,958	38,252	107,418	901,566
Обед						
Свекла отварная	422*	100	1,4	3,8	3,7	55,0
Суп рассольник	134*	200	1,64	4,2	13	97
Гуляш из говядины	437*	100	13,9	6,5	4	132
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,56	7,85	37,11	253,30
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			28,24	22,83	74,67	667,90

Неделя вторая: день – вторник

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты	1*	100	2,1	10,1	9,3	136
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35
Компот из смеси сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			27,965	38,09	90,395	817,95
Обед						
Кекс	9*	1 шт.	0,9	10,2	7,2	124
Суп с рыбными консервами	153*	250	9,225	7,225	16,05	166,25
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Итого			42,225	41,325	89,05	747,05

Неделя вторая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Овощи натуральные (огурцы соленые)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Макаронные изделия отварные	291*	200	7,54	0,9	38,72	193,2
Птица отварная	404*	70	16,5	11,4	0,4	170
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			31,438	16,903	102,398	672,166
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	75*	100	1,8	6,2	8,9	99
Борщ с капустой и картофелем	128*	250	1,83	5	10,65	95
Биточки	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Каша пшенная рассыпчатая	241*	200	8,84	10,82	48,84	328
Сок фруктовый яблочный	518*	200	0,1	0,2	0,2	92
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			34,948	40,202	112,528	1041,566

Неделя вторая: день – четверг

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Овощи натуральные (помидоры свежие)	106*	100	1,1	0,2	3,8	24
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Кекс		1 шт.				
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			19,84	16,58	70,26	513,6
Обед						
Салат из квашеной капусты с луком	48*	100	1,6	10,1	3	109
Суп крестьянский с крупой	154*	250	2,13	5,1	14,55	112,5
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	140	13,3	7,2	6,3	143
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			24,695	35,24	78,645	710,45

Неделя вторая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Салат из свеклы с сыром	55*	100	2,8	12,1	7,1	148
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	140	13,3	7,2	6,3	143
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			24,978	28,582	81,038	677,566
Обед						
Салат из квашеной капусты с луком	48*	100	1,6	10,1	3	109
Суп с бобовыми (горох)	144*	200	1,84	3,4	12,1	86,4
Бедро отварное	404*	70	16,5	11,4	0,4	170
Рис отварной	414*	200	4,92	8,1	45	272,8
Соус красный основной	456*	50	0,725	4,84	4,64	32,35
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Итого			30,313	46,772	110,458	947,916

Неделя вторая: день – суббота

Наименование продукта	№ рецептуры	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Сложный гарнир	423, 429*	200	5,8	8	24	187
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			29,578	37,782	89,938	805,566
Обед						
Овощи натуральные (огурцы соленые)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Рассольник Ленинградский	134*	250	2,05	5,25	16,25	121,25
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359
Компот из сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110,0
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	34	141,566
Итого			23,928	21,732	112,488	744,816

Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 1-11 классов (ОВЗ) МБОУ «Айская СОШ»
2020-2021 учебный год

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецептуры	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая	253*	200	6,28	11,82	37	279,4
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			30,258	36,635	82,158	734,466
Обед						
Свекла отварная	422*	100	1,4	3,8	3,7	55,0
Суп крестьянский с крупой	154*	250	2,125	5,1	14,55	112,5
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379
Сок фруктовый	518*	200	0,1	0,2	0,2	92
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			34,203	32,782	64,688	780,066

Неделя первая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с сыром	295*	200	12,1	10,1	34	275
Овощи натуральные (огурцы свежие)	106*	100	0,8	0,1	1,7	13
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,16	74,8
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			18,928	18,932	94,498	626,366
Обед						
Овощи натуральные (огурцы помидоры)	106*	100	1,1	0,2	3,8	24
Борщ с капустой и картофелем	128*	250	1,83	5	10,65	95
Бедро отварное	404*	80	16,5	11,4	0,4	170
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	253,3
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			37,34	26,94	83,43	705,3

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	255*	200	8	14,25	44,7	339
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Итого			31,978	39,062	89,858	794,066
Обед						
Салат из моркови и яблок	9*	100	0,9	10,2	7,2	124
Суп с рыбными консервами	153*	250	9,225	7,225	16,05	166,25
Гуляш из говядины	368*	100	14,66	16,13	3,67	218,67
Пюре из гороха	417*	200	19,48	1,92	38,7	232,8
Сок фруктовый яблочный	518*	200	1	0,2	0,2	92
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			49,843	36,157	95,458	975,286

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша геркулесовая вязкая	247*	200	10,7	17,65	39,4	359,3
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			37,778	45,162	85,258	832,366
Обед						
Салат из квашеной капусты с луком	48*	100	1,6	10,1	3	109
Суп с бобовыми (фасоль)	145*	250	4,9	5,35	20,15	148,25
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	140	13,3	7,2	6,3	143
Гарнир из перловки	242*	200	6,12	8,98	41,96	279
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			29,385	33,32	104,405	841,20

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	262*	200	6,2	7,46	38,6	215,4
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Итого			33,678	35,572	93,558	753,466
Обед						
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130
Суп - лапша домашняя	156*	250	2,55	5,575	13,9	111
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			24,528	32,757	103,238	801,566

Неделя первая: день – суббота

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Каша Дружба	260*	200	5,26	11,66	25,06	226,2
Кофейный напиток на сгущённом молоке	500*	200	2,9	2	20,9	113
Хлеб ржаной	108*	40	3,6	1,32	19,2	103
Итого			30,96	39,31	65,48	694,7
Обед						
Овощи натуральные соленые	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Щи из свежей капусты	139*	200	1,55	4,95	5,88	74,25
Биточки	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Рис отварной	414*	200	4,92	8,1	45	272,8
Соус красный основной	456*	50	0,725	4,84	4,64	32,35
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			30,478	35,972	116,358	880,966

Неделя вторая: день – понедельник

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша пшённая вязкая	258*	200	2,18	3,215	9,28	283,60
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			29,658	31,327	64,238	821,666
Обед						
Свекла отварная	422*	100	1,4	3,8	3,7	55,0
Суп рассольник	134*	250	2,05	5,25	16,25	121,25
Гуляш из говядины	437*	100	13,9	6,5	4	132
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	253,3
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			28,64	23,87	89,59	692,15

Неделя вторая: день – вторник

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая	253*	200	6,28	11,82	37	279,4
Овощи натуральные (огурцы)	106*	100	1,1	0,2	3,8	24
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,16	74,8
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			12,108	20,752	85,798	580,766
Обед						
Салат из белокочанной капусты	1*	100	2,1	10,1	9,3	136
Суп с рыбными консервами	153*	250	9,225	7,225	16,05	166,25
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	168
Компот из сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110,0
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Итого			40,17	47,555	130,025	1114,9

Неделя вторая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша ячневая жидкая	255*	200	6,4	11,4	35,76	271,2
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			30,378	36,212	80,718	725,266
Обед						
Овощи натуральные (огурцы свежие)	106*	100	0,8	0,1	2,5	14
Борщ с капустой и картофелем	128*	250	1,83	5	10,65	95
Макаронные изделия отварные	291*	200	7,54	0,9	38,72	193,2
Бедро отварное	404*	70	16,5	11,4	0,4	170
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			33,268	19,902	113,84	768,166

Неделя вторая: день – четверг

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Свекла отварная	422*	100	1,4	3,8	3,7	55,0
Макаронные изделия отварные с сыром	295*	200	12,1	10 ,1	34	275
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	16,5	74,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			23,728	25,932	108,838	690,366
Обед						
Овощи натуральные (огурцы соленые)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Суп крестьянский с крупой	154*	250	2,13	5,1	14,55	112,5
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			20,87	21,58	82,71	615,10

Неделя вторая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная кукурузная жидкая	265*	200	6,2	7,46	37	240
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	16,5	149,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			33,678	35,572	108,138	778,066
Обед						
Кекс	583*	75	3	14,8	40	305
Салат из свеклы с сыром	55*	100	2,8	12,1	7,1	148
Суп с бобовыми (горох)	145*	250	4,9	5,35	20,15	148,25
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	140	13,3	7,2	6,3	143
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			32,878	48,732	140,188	1130,816

Неделя вторая: день – суббота

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	255*	200	6,4	11,4	35,76	271,2
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			30,378	36,212	80,918	726,266
Обед						
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130
Рассольник Ленинградский	134*	250	2,05	5,25	16,25	121,25
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Сложный гарнир	423, 429*	200	5,8	8	24	187
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	141,566
Итого			32,05	42,25	110,35	925,816

Используемая литература:

*Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания. Пермь, 2013 г.