

Основное меню 12 лет и старше

1 неделя понедельник

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса с маслом	200	6,20	10,12	33,86	250,94
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	108,00
ПП	Йогурт 2,5-3,5%	100	5,75	3,68	4,03	78,20
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	итого за завтрак:	740,00	24,05	23,99	93,81	700,44
Обед						
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	100	0,08	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем с отварной говядиной и со сметаной	250	9,11	12,02	13,28	196,10
259	Жаркое по-домашнему	200	16,21	14,10	16,57	295,00
ПП	Сок для детского питания	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
ПП	Вафли сливочные	20	0,73	2,12	12,50	108,40
	итого за обед:	870,00	34,05	29,34	111,65	921,34
	итого за завтрак и обед:	1610,00	58,10	53,33	205,46	1621,78



2

1 неделя вторник

Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5,48	6,75	17,95	150,00
ТУ	Блинчики со сгущённым варёным молоком	60	4,08	4,14	33,34	169,20
378	Чай с молоком	200	1,55	1,74	17,35	88,86
ПП	Батон особый	40	3,00	1,16	20,56	104,80
338	Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	итого за завтрак:	750,00	15,91	14,19	105,40	598,86
Обед						
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	6,08	3,75	74,10
102	Суп картофельный с горохом и с отварной говядиной	250	12,52	10,89	17,41	229,75
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,13	5,74	45,70	274,57
295	Биточки куриные по-Белорусски	100	9,96	13,60	13,50	192,93
342	Компот из груш	200	0,16	0,12	28,08	109,76
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПР	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	930,00	40,79	37,43	155,84	1108,51
	итого за завтрак и обед:	1680,00	56,70	51,62	261,24	1707,37



1 неделя среда

Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200	30,54	27,11	49,58	515,65
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
ПП	Батон особый	40	3,00	1,16	20,56	104,80
338	Груши свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	итого за завтрак:	590,00	34,20	28,74	100,60	750,96
Обед						
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,40	10,15	17,20	185,24
244	Плов из отварной говядины	200	18,91	17,53	26,13	275,08
348	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40



ПП	Пирожное бисквитное с молочной начинкой "Медвежонок Барни"	30	1,90	4,50	16,00	113,00
	итого за обед:	880,00	40,36	36,55	152,02	1022,76
	итого за завтрак и обед:	1470,00	74,56	65,29	252,62	1773,72



1 неделя четверг

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная пшённая с маслом	200	7,52	11,72	37,04	284,99
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	108,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПП	Батон особый	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
338	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	итого за завтрак:	640,00	29,75	30,49	94,27	777,69
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной, со сметаной	250	9,05	12,07	9,14	187,45
392	Пельмени отварные с маслом	205	21,09	12,44	36,06	341,00
373	Напиток из клюквы	200	0,13	0,05	26,91	105,82
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	885,00	37,94	31,58	121,86	928,27
	итого за завтрак и обед:	1525,00	67,69	62,07	216,13	1705,96



1 неделя пятница

Завтрак						
71	Овощи натуральные свежие порц. (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
203	Макароны отварные с маслом	180	7,20	4,39	43,94	243,77
ТУ	Шницель из говядины	100	14,00	17,00	13,00	220,00
ПП	Батон особый	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
	итого за завтрак:	617,00	27,06	23,05	105,16	698,07
Обед						
49	Салат Витаминный 2-й вариант	100	1,57	6,02	8,79	95,70
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой с отварной говядиной, со сметаной	250	9,31	10,22	13,21	204,95
128	Картофельное пюре с маслом	180	4,01	8,42	26,55	198,67
ТУ	Котлета рыбная из минтая	100	15,00	7,50	6,00	131,36
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
ПП	Печенье сахарное	20	1,48	1,88	14,62	81,40
	итого за обед:	950,00	38,97	35,32	137,33	1027,68
	итого за завтрак и обед:	1567,00	66,03	58,37	242,49	1725,75



10

1 неделя суббота

Завтрак						
183	Каша жидкая молочная гречневая с	200	9,18	11,94	35,24	285,30
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	108,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84
ПП	Батон особый	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Груши свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	итого за завтрак:	690,00	27,19	27,44	97,85	751,75
Обед						
23	Салат из свежих помидоров	100	0,75	6,18	4,91	77,70
97	Суп картофельный с отварной говядиной и зеленью	250	9,37	8,44	17,76	195,50
139	Капуста тушёная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
295	Шницель из говядины	100	9,96	13,60	13,50	192,93
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	930,00	30,83	36,00	125,65	946,73
	итого за завтрак и обед:	1620,00	58,02	63,44	223,50	1698,48



2 неделя понедельник

Завтрак						
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22,20	14,97	29,97	346,35
ПР	Йогурт 2,5-3,5%	100	5,75	3,68	4,03	78,20
ПР	Батон особый	40	3,00	1,16	20,56	104,80
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	итого за завтрак:	640,00	31,81	20,03	77,07	627,36
Обед						
25	Салат Степной	100	1,60	3,93	8,30	41,00
83	Борщ с картофелем с отварной говядиной и со сметаной	250	9,31	12,14	14,69	214,70
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,13	5,74	45,70	274,57
294	Котлеты куриные рубленые	100	15,78	16,60	13,50	181,34
342	Напиток или нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
ПП	Печенье сахарное	40	2,96	3,76	29,24	162,80
	итого за обед:	970,00	47,70	43,17	179,03	1186,25
	итого за завтрак и обед:	1610,00	79,51	63,20	256,10	1813,61



2 неделя вторник

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая с маслом	200	8,44	12,08	38,05	294,21
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	8,25	0,13	66,00
15	Сыр порциями	30	6,96	4,85	0,00	108,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПП	Батон особый	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	итого за завтрак:	700,00	30,55	35,50	102,61	885,41
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
97	Суп картофельный с отварной говядиной и зеленью	250	9,37	8,44	17,76	195,50
143	Рагу овощное	180	3,37	9,82	16,38	270,47
279	Тефтели мясные с соусом красный основной	110	11,91	12,13	15,34	177,24
342	Сок для детского питания	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	940,00	34,22	35,51	124,37	1027,95
	итого за завтрак и обед:	1640,00	64,77	71,01	226,98	1913,36



2 неделя среда

Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом	180	7,20	4,39	43,94	243,77
243	Сосиски отварные	100	9,44	14,63	0,87	208,80
378	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПП	Батон особый	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
338	Апельсины свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	итого за завтрак:	750,00	29,03	25,14	136,26	928,27
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,74	6,15	3,87	73,31
94	Рассольник с отварной говядиной со сметаной	250	8,93	12,17	12,54	203,70
128	Картофельное пюре	180	3,94	5,35	26,46	170,35
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	930,00	34,57	39,03	114,30	926,96
	итого за завтрак и обед:	1680,00	63,60	64,17	250,56	1855,23



2 неделя четверг

Завтрак						
---------	--	--	--	--	--	--



222	Пудинг из творога запечённый (с молоком сгущённым)	200	27,06	25,95	61,89	528,80
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	8,25	14,89	136,00
ПР	Хлеб столичный	20	1,39	0,25	6,79	36,18
276	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
356	Груши свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	итого за завтрак:	610,00	31,47	34,92	114,03	831,49
Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной, со сметаной	250	9,05	12,07	9,14	187,45
199	Пюре из бобовых (горох)	180	15,58	7,83	40,02	291,42
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	960,00	46,86	42,23	138,65	1146,07
	итого за завтрак и обед:	1570,00	78,33	77,15	252,68	1977,56



2 неделя пятница

Завтрак						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,13	5,74	45,70	274,57
295	Биточки по-Белорусски из говядины	100	9,80	15,50	5,50	180,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60
ПП	Печенье сахарное	40	2,96	3,76	29,24	162,80
	итого за завтрак:	580,00	30,46	28,40	122,39	848,77
Обед						
57	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) с говядиной отварной	250	9,72	8,47	18,33	199,75
310	Картофель отварной с маслом	180	3,78	3,82	30,33	171,22
ТУ	Котлеты рыбные из горбуши	100	13,42	11,26	8,83	189,30
342	Компот из свежих ягод (вишня)	200	0,44	0,16	28,20	116,60
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	1080,00	35,88	31,01	140,49	995,07
	итого за завтрак и обед:	1660,00	66,34	59,41	262,88	1843,84



2 неделя суббота

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная пшённая с маслом	200	7,52	11,72	37,04	284,99
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	108,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПП	Батон особый	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
338	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	итого за завтрак:	640,00	29,75	30,49	94,27	777,69
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
99	Суп из овощей со сметаной и отварной говядиной	250	8,88	10,12	10,39	192,96
596Ц	Азу	250	15,70	16,45	25,83	341,78
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	916,00	32,41	33,75	113,85	943,34
	итого за завтрак и обед:	1556,00	62,16	64,24	208,12	1721,03



Итого за весь период:	19188,00	748,65	763,89	2858,76	21357,69
Среднее значение за период:	1599,00	62,39	63,66	238,23	1779,81

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	383	2720

Норма 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
Факт	62,39	63,66	238,23	1779,81

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г. Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
- 3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах.
- 5) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тютельян,
- 6)МР 2.4.0179-20
- 7) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания.
- 8) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-
- 9) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и
- 10)ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные
- 11) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для
- 12) ТУ10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для







