



«Утверждаю»

А.В. Грищенко

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Первомайская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат»

Меню приготавливаемых блюд

для организации питания

учащихся 7-11 лет, 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд 7-11 лет

Неделя 1 День 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
Завтрак						
Оладьи из творога с йогуртом	150	5,39	6,68	11,51	133,64	225
Какао с молоком	200	1,86	2,88	19,21	95,76	382
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за завтрак	465,00	16,19	14,61	68,67	470,00	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	
Обед						
Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
Суп с рыбными консервами	200	6,30	7,20	29,70	168,50	140
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,97	6,08	21,62	168,06	302
Печень тушеная	90	8,8	13,7	2	200,12	261
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	98,36	349
Хлеб ржаной	80	9,4	1,8	32,16	182,4	1
ИТОГО за обед	820,00	29,31	28,88	111,94	827,44	
полдник						
булочка ванильная	90	3,5	4,7	42,8	309,79	422,00
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	3,9	5,1	52,6	354,19	
Ужин						
Рагу из овощей	160	3,76	8,96	30	215,68	143
Птица тушеная	90	7,96	10,12	3,76	117,76	290
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,47	60,00	376
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за ужин	525,00	17,62	19,53	80,88	471,04	
2-й Ужин						
Йогурт	200	4,06	4,48	10,60	107,60	
ИТОГО за 2-й ужин	200,00	4,06	4,48	10,60	107,60	
ИТОГО за день	2400,00	77,08	79,00	334,09	2350,27	

d

втор

Неделя 1 День 2

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептур ы
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность	
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая	200,00	7,10	5,10	22,90	156,40	173
Чай с сахаром	200	0,50	0,00	9,70	40,00	376
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	15
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,04	65,72	14
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	36,2	177,6	2
ИТОГО за завтрак	495,00	15,72	15,70	68,84	476,12	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
Итого за 2 завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед						
Помидор свежий	100	1,10	0,20	2,80	24,10	71
Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,90	2,78	16,20	209,03	97
Рис отварной	165	3,78	8,78	39,29	202,40	304
Бефстроганов	90	11,8	13,07	2,5	163,5	245
Сок яблочный	200	1,00	0,20	17,80	76,60	389
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
Итого за обед	835,00	25,86	25,83	110,75	827,63	
полдник						
банан	100	0,8	0,5	21	94,5	338
Крендель сахарный	90	3,54	6,5	20,3	252,25	415
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	4,34	7	41,3	346,75	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая	165	6,85	4,10	39,86	180,50	302
Сосиски отварные	90	6,00	14,40	0,90	78,75	243
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,70	40,00	376
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
Итого за ужин	530,00	18,55	18,95	88,11	476,85	
2-й Ужин						
Кефир	150	6,90	5,25	13,80	115,10	386
Итого за 2 ужин	150,00	6,90	5,25	16,80	115,10	
ИТОГО за день	2400,00	77,37	79,13	335,20	2362,45	

Неделя 1 День 3

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептур ы
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность	
Завтрак							
	Вареники ленивые с молоком сгущеным	200	11,54	7,74	23,8	268,1	218
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,4	19,32	93,52	2
	ИТОГО за завтрак	480,00	14,87	15,34	58,25	467,34	
2-й завтрак							
	Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
	ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед							
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	13,9	71
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	6,3	8,74	83	82
	Плов из мяса говядины	180	18,2	19,9	44,2	457,7	244
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	123	352
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
	ИТОГО за обед	760	25,82	27,2	115,6	829,6	
полдник							
	булочка российская	100	10,6	11,4	50,2	285,77	430
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	11	11,8	60	352,77	
Ужин							
	Картофельное пюре	150	3,08	9,8	19,13	102,5	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	6,50	3,93	12,2	153,43	229
	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
	ИТОГО за ужин	515	15,3	14,18	78,45	473,53	
2-й ужин							
	Биокефир	200	3,80	3,90	13,00	112,10	
	ИТОГО за 2-й ужин	200	3,8	3,9	13	112,1	
	ИТОГО за день	2355,00	76,79	78,82	334,70	2355,34	

Неделя 1 День 4

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность	
Завтрак							
	Каша молочная манная	165	5,50	5,30	27,50	150,50	181
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	15
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,04	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
	Итого за завтрак	460,00	14,15	15,90	74,66	470,22	
2-й завтрак							
	Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
	ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне	200	2,70	7,20	10,00	114,73	96
	Пюре картофельное	150	3,3	2,56	21	130,7	312
	Гуляш из отварной говядины	90	15,60	16,35	9,20	205,80	246
	Сок фруктовый	200	0,10	0,10	40,34	218,60	349
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
	Итого за обед	720,00	26,98	27,01	112,70	821,83	
полдник							
	кекс	100	5,71	3,4	35,58	269,7	
	яблоко	100	0,86	5,22	7,87	81,9	338
	итого за полдник	200	6,57	8,62	43,45	351,6	
Ужин							
	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	13,90	71
	Макаронные изделия отварные	165	5,10	7,05	26,50	118,25	309
	Котлета мясная	90	7,30	10,10	6,58	128,97	268
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
	итого за ужин	630,00	19,10	17,70	87,23	478,72	
2-й Ужин							
	Ряженка	150	4,20	3,50	7,56	117,80	386
	Итого: за 2 ужин	200	4,20	3,50	7,56	117,80	
	ИТОГО за день	2410,00	77,00	79,13	335,00	2360,17	

Неделя 1 День 5

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	180	14,27	12,8	13,3	244	210	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	60,00	376	
Масло сливочное	10	0,00	7,50	0,15	75,00	14	
Хлеб пшеничный	75	3,16	0,45	19,32	93,52	2	
ИТОГО за завтрак	465	17,43	20,75	46,77	472,52		
2-й завтрак							
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120		
Обед							
Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,94	4,98	6,5	106,13	88	
Рис отварной	165	3,67	7,4	26,67	227,9	304	
Фрикадельки мясные	100	14,32	9,93	90,7	230,13	280	
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	28,76	106,20	349	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1	
ИТОГО за обед	745	25,61	23,11	184,79	822,36		
полдник							
пряники	100	4,02	4,92	3,4	300,6		
груша	100	0,6	0,6	9,8	63,2	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4,62	5,52	13,2	363,8		
Ужин							
Икра кабачковая	100	0,8	2,85	1,39	56,5	73	
Запеканка картофельная с мясом	200	10,03	15,4	18,1	180,8	284	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	376	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2	
ИТОГО за ужин	575	16,73	18,7	71,14	474,9		
2-й Ужин							
Биокефир	200	6,70	4,50	9,90	106,40		
Итого за 2-й ужин	200	6,7	4,5	9,9	106,4		
ИТОГО за день	2385	77,09	78,98	335,2	2359,98		

МЕРИТЬ

Неделя 2 День 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептур ы
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
Завтрак						
Сырники с морковью	150	7,06	9,3	13,24	204,1	221
Кофейный напиток	200	1,8	1,3	11,8	94,1	380
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за завтрак	425	14,56	11,05	62,69	475,8	
2-й завтрак						
Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	120	1,2	4,6	12,11	98,6	54
Суп картофельный с крупой	200	2	2,23	18,6	200,8	101
Жаркое по домашнему	180	18,1	19,8	20,02	281	259
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
ИТОГО за обед	780	26,62	27,43	107,65	826,6	
полдник						
печенье	100	10,5	11,9	40,1	277,78	
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10,9	12,3	49,9	344,78	
Ужин						
Огурец свежий	100	0,80	0,10	1,50	13,90	71
Ленивые голубцы	200	9,8	14,50	24,8	179,7	287
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14,1	71,6	377
Хлеб пшеничный	75	3,4	0,45	37,65	177,6	2
Сыр порциями	12	1,32	2,95	0,00	31,80	15
ИТОГО за ужин	587,00	15,52	18,00	78,05	474,60	
2-й Ужин						
Йогурт	200	3,40	3,90	27,20	117,50	
Итого за 2-й ужин	200	3,40	3,90	27,20	117,50	
ИТОГО за день	2392,00	77,00	79,08	334,89	2359,28	

Неделя 2 День 2

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецепт уры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетиче ская ценность	
Завтрак						
Каша рисовая молочная	165	3,32	2,56	18,2	121,7	174
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	8,47	40,00	376
Масло сливочное	10	0,14	8,20	0,10	75,00	14
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за завтрак	490	14,77	15,81	64,7	477,14	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	1,34	5,16	12,11	100,1	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	12,56	101,8	111
Котлеты рубленые из птицы	90	12,6	12,4	15,8	215,8	295
Рагу из овощей	150	2	8	12,1	142	143
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	24,76	114,20	349
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
ИТОГО за обед	820	24,68	28,86	109,49	825,9	
полдник						
печенье	100	5,5	11,6	36,1	286,7	
груша	100	0,6	0,6	9,8	63,3	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,1	12,2	45,9	350	
Ужин						
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	71
Пюре картофельное	150	2,80	3,34	18,13	109,73	312
Рыба тушеная в томате	90	9,97	7,29	3,69	128,5	229
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	40,00	376
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за ужин	615	19,57	11,28	78,27	477,23	
2-й Ужин						
Йогурт	200	5,70	4,50	27,20	108,30	
Итого за 2-й ужин	200,00	5,70	4,50	27,20	108,30	
ИТОГО за день	2525,00	76,82	79,05	334,96	2358,57	

Неделя 2 День 3

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност	
Завтрак						
Запеканка творожная	150	11,2	11,5	20,1	214,1	224
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,47	40,00	376
Масло сливочное	10	0,00	5,20	0,10	47,20	14
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за завтрак	435	17,1	17,15	67,32	478,9	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед						
Салат из морской капусты	100	1	0,18	0,5	8,3	62
Суп с рыбными консервами	200	4,3	8,6	10,6	147	140
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	3,6	5,6	23,5	162,8	302
Печень тушенная	90	13,3	10	3,4	163,9	
Кисель	200	0,24	0,12	45,76	202,20	352
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
ИТОГО за обед	835	27,72	25,3	115,92	836,2	
полдник						
булочка сдобная	100	5,2	9,6	26,5	300,02	421
банан	100	1,05	0,38	15,75	54,51	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,25	9,98	42,25	354,53	
Ужин						
Каша пшеничная рассыпчатая	165	3,26	6,2	41,59	102,9	302
Фрикадельки в соусе	90	6,42	8,7	5,17	148,1	280
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,70	40,43	376
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за ужин	530	15,58	15,35	94,11	469,03	
2-й Ужин						
Биокефир	200	4,35	4,80	6,00	100,20	
ИТОГО за 2-й ужин	200,00	4,35	4,80	6,00	100,20	
ИТОГО за день	2400,00	77,00	78,98	335,00	2358,86	

Неделя 2 День 4

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200	8,46	11,9	21,32	232,4	204	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	8,61	60,00	376	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2	
ИТОГО за завтрак	475	14,69	12,35	67,58	470		
2-й завтрак							
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120		
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,67	5	1,81	64,65	20	
Суп картофельный с бобовыми	200	3,9	6,22	13,06	157,8	102	
Картофель отварной	150	3,30	1,57	26,07	123,40	310	
Птица тушеная в соусе	100	11,5	10,57	2,9	214,7	290	
Изделие кондитерское	20	1,7	3,26	23,9	82,9		
Кисель	200	0	0	11,14	49,6	350	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1	
ИТОГО за обед	850	26,35	27,42	111,04	845,05		
полдник							
печенье	40	3,1	4,2	29,2	267,5		
груша свежая	100	0,3	0,3	9,8	76,6	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	140	3,4	4,5	39	344,1		
Ужин							
Помидор свежий	100	0,75	0,10	1,90	13,90	71	
Каша пшеничная	165	6,9	4,9	41,7	83,4	171	
Печень тушеная в соусе	100	8,5	15,9	7,02	126,1	261	
Масло сливочное	10	0,00	7,20	0,10	32,61	14	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2	
ИТОГО за ужин	650,00	22,05	23,65	102,37	473,61		
2-й Ужин							
Йогурт	200	4,06	4,48	5,60	102,60		
ИТОГО за 2-й ужин	200,00	4,06	4,48	5,60	102,60		
ИТОГО за день	2515,00	76,55	78,80	334,99	2355,36		

Неделя 2 День 5

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептур ы
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность	
завтрак						
Каша молочная из гречневой крупы	165	6,00	6,8	18,1	162	183,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	376,00
Масло сливочное	10	0,00	7,20	0,10	75,00	14,00
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2,00
ИТОГО за завтрак	450	11,9	14,45	70,85	474,6	
второй завтрак						
Молоко пастеризован	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
обед						
Спирец свежий	100	0,75	0,1	1,9	13,9	71,00
Вардц с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	9,4	98,8	82,00
Каша рисовая рассыпчатая	165	6,3	5,7	41,2	200,6	302,00
Рис отварной	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209,00
Сардельки	100	8	12,2	1,3	200,6	243,00
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	34,76	94,20	349,00
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1,00
ИТОГО за обед	885	26,85	27,3	121	822,94	
полдник						
Печенье	75	1,1	1,5	29,2	299,1	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	338,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	175	1,5	1,9	39	366,1	
ужин						
Сельдь соленая	100	8	7,5	0	98,2	76,00
Плов	165	12,20	15,75	23,50	151,90	265,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,90	42,00	377,00
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2,00
ИТОГО за ужин	540	26	23,7	71,05	469,7	
второй ужин						
Йогурт	150	4,80	5,25	23,70	100,10	
ИТОГО за 2-й ужин	150	4,8	5,25	23,7	100,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2400	77,05	79	335	2353,44	

Меню приготавливаемых блюд 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность	
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
Оладьи из творога с Йогуртом	200	6,80	8,90	15,30	188,10	225
Какао с молоком	200	1,86	3,88	20,21	105,49	382
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,60	39,70	189,40	
Итого за завтрак	520	19,84	17,98	75,51	545,99	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,75	7,20	10,50	135,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200,00	6,75	7,20	10,50	135,00	
Обед						
Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
Суп с рыбными консервами	250	7,80	9,00	24,60	212,12	140
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,60	6,03	25,90	195,10	302
Печень тушеная	100	9,14	13,6	2	200,4	261
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	108,30	349
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	1
ИТОГО за обед	950,00	30,30	29,93	127,20	953,92	
полдник						
булочка ванильная	100	6,01	10,01	67,7	408,7	422
Итого за полдник	100	6,01	10,01	67,7	408,7	422
Ужин						
Рагу из овощей	200	3,24	8,86	11,14	113,8	143
Птица тушеная	100	11,10	11,40	2,20	146,20	290
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,47	40,00	376
Хлеб пшеничный	120	9,1	0,9	59,5	244,1	2
ИТОГО за ужин	620,00	23,64	21,16	82,31	544,10	
2-й Ужин						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
Йогурт	200	4,50	4,90	6,20	92,30	
ИТОГО за 2-й ужин	300,00	4,90	5,30	19,50	136,70	
ИТОГО за день	2690	91	92	383	2724	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
День 2.						
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая	220	7,20	6,30	28,20	168,2	173
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	9,70	40,00	376
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
Сыр порциями	12	2,32	2,95	0	36,4	15
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,8	2
Итого	542,00	17,24	17,05	88,23	547,12	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,70	7,20	10,50	135,00	
Итого	200,00	6,70	7,20	10,50	135,00	
Обед						
Помидор свежий						
Суп картофельный на мясном бульоне	250	2,50	3,30	19,70	146,20	97
Рис отварной	200	4,50	10,60	47,60	260,10	304
Бефстроганов	100	11,92	14,1	3,75	184,08	245
Сок яблочный	200	1,00	0,20	17,80	136,60	389
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	1
Итого	870,00	27,84	29,40	137,09	954,98	
полдник						
Банан	100	1,13	0,38	15,75	90,28	338
Крендель сахарный	150	10,40	9,60	21,90	313,10	415
Итого за полдник	250	11,53	9,98	37,65	403,38	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,10	4,90	37,30	152,20	302
Сосиски отварные	100	7,50	10,50	1,10	90,10	243
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,70	40,00	376
Хлеб пшеничный	100	5,28	0,6	50,2	206,8	2
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	55,70	14
Итого	610,00	20,98	23,20	98,43	544,80	
2-й Ужин						
Кефир	200	6,80	5,25	11,00	135,40	386
Итого	200,00	6,80	5,25	11,00	135,40	
ИТОГО за день	2672,00	91,09	92,08	382,90	2720,68	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г			
День 3.							
Завтрак							
Вареники ленивые	250	11,1	10,3	27,7	258,7	218	
Чай с сахаом	200	0,02	0,00	15,00	40,00	376	
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14	
Хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	187	2	
ИТОГО за завтрак	540	17,52	18,3	81,43	551,42		
2-й завтрак							
Молоко пастеризованное	200	6,7	7,2	10,5	135		
ИТОГО за 2й завтрак	200	6,7	7,2	10,5	135		
Обед							
Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	13,9	71	
Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	7,3	10,9	103,7	82	
Плов из мяса говядины	250	19,7	21,8	33,7	500,1	244	
Кисель	200	0,1	0,1	37,9	113	411	
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	1	
ИТОГО за обед	920	30,32	30,4	133,34	958,7		
полдник							
булочка Российская	100	8,8	11,6	42,15	348,4	430	
яблоко	150,00	0,60	0,60	7,70	68,10	338	
Итого за полдник	250	9,4	12,2	49,85	416,5	768	
Ужин							
		0,4					
Картофельное пюре	200	3,4	11,2	21,1	187,12	312	
Рыба тушеная с овощами в томате	120	7,90	6,6	9,6	137,4	229	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	376	
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	146,8	2	
ИТОГО за ужин	620	19,5	18,4	95,9	531,32		
2-й ужин							
Биокефир	200	7,60	5,50	12,20	132,10		
ИТОГО за 2-й ужин	200	7,6	5,5	12,2	132,1		
ИТОГО за день	2730	91,04	92	383,22	2725,04		

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептур ы
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы , г	Энергетическая ценност	
День 4						
Завтрак						
Каша молочная манная	250	6,60	4,20	26,60	177,20	181
Сыр порциями	12	2,78	3,54	0	42,98	15
Масло сливочное	15	0,10	10,80	0,20	98,50	14
Чай с сахаром	200	0,50	0,00	9,47	40,00	376
Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	2
Итого	557,00	16,30	19,34	74,91	545,72	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,40	7,20	10,50	135,00	
Итого	200	6,4	7,2	10,5	135	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне	250	3,20	8,70	12,50	171,20	96
Пюре картофельное	180	4,9	3	29,2	187,2	312
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,20	230,70	246
Сок фруктовый	200	0,10	0,10	17,80	136,60	349
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	2
Итого	850,00	29,48	27,08	110,94	953,70	
полдник						
Кекс	100	13,5	16,8	63,7	345,42	
яблоко	150,00	0,40	0,40	9,80	67,00	338
Итого за полдник	250	13,9	17,2	73,5	412,42	
Ужин						
Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	13,90	71,00
Макаронные изделия отварные	180	4,50	6,06	31,40	118,90	309,00
Котлета мясная	100	7,10	9,90	8,40	154,60	268,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,00	40,00	376,00
2 Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	216,8	2
Итого	680,00	20,07	16,68	105,50	544,20	
2-й Ужин						
Ряженка	200	4,90	4,50	7,56	132,80	386,00
Итого:	200,00	4,90	4,50	7,56	132,80	
Итого за день	2737,00	91,05	92,00	382,91	2723,84	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность	
День 5						
Завтрак						
Омлет натуральный	200	14,5	15,2	23,7	305,5	210
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	376
Масло сливочное	20	0,00	6,08	0,14	75,00	14
Хлеб пшеничный	80	4,32	0,4	38,64	104	2
ИТОГО за завтрак	500	19,02	21,68	76,48	544,5	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,7	7,2	10,5	135	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6,7	7,2	10,5	135	
Обед						
Салат из квашенной капусты с картофелем	250	1,8	6,2	8,1	84,4	88
Рис отварной	200	4,4	8,6	43,8	249,2	304
Фрикадельки мясные	100	13,32	9,93	0,87	187,13	280
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	38,73	204,20	349
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	1
ИТОГО за обед	870	27,48	25,93	139,74	952,93	
полдник						
Пряники	200	12,5	13,1	47,2	331,62	
груша	100,00	0,60	0,60	9,80	76,80	338
Итого за полдник	300	13,1	13,7	57	408,42	
Ужин						
Икра кабачковая	120	1,12	1,1	4	83	73
Запеканка картофельная с мясом	250	11,30	17,2	21,2	304,7	284
чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	136,8	2
ИТОГО за ужин	670	20,22	18,9	89,4	564,5	
2-й Ужин						
Бискефир	200	4,50	4,60	9,90	118,90	
Итого за 2-й ужин	200,00	4,50	4,60	9,90	118,90	
Итого за день	2740	91,02	92,01	383,02	2724,25	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
Неделя 2 День 1						
Завтрак						
Сырники с морковью	200	8,8	13,7	16,6	238	221
Кофейный напиток	200	1,8	1,3	12,6	64,1	380
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,8	2
ИТОГО за завтрак	500	18,2	15,6	79,4	538,9	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,40	7,20	10,50	135,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6,4	7,2	10,5	135	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	120	1,4	6,7	14,5	100,1	54
Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,7	23,2	146	101
Жаркое по домашнему	200	20,1	22	16,5	352,4	259
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	104,60	349
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	1
ИТОГО за обед	890	31,96	32,6	127,2	931,1	
полдник						
Печенье	100	2,6	9,4	74,1	341,49	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	97,6	338
Итого за полдник	200	3	9,8	83,9	439,09	
Ужин						
Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	13,9	71
Ленивые голубцы	230	15,10	15,80	19,60	270,16	287
Чай с сахаром и лимоном	200	0,5	0	10,87	40,3	377
Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	184,04	2
Сыр порциями	12	2,32	2,95	0,00	36,40	15
ИТОГО за ужин	622	25,04	19,65	71,61	544,8	
2-й Ужин						
Йогурт	200	6,40	7,20	10,50	136,00	
Итого за 2-й ужин	200,00	6,40	7,20	10,50	136,00	
ИТОГО за день	2612	91	92,05	383,11	2724,89	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
День 2						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,1	22	140,1	174
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
Масло сливочное	15	0,00	10,30	0,15	65,10	14
Яйцо отварное	40	2,78	3,54	0	63	209
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	48	236,8	2
ИТОГО за завтрак	555	16,01	17,54	79,62	545	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,40	7,20	10,50	135,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6,4	7,2	10,5	135	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,7	15,7	137,5	111
Рагу из овощей	200	2,4	9,6	14,6	192,2	143
Компот из сухоф.	200	0,04	0,00	24,76	124,80	349
Котлеты рубленые из птицы	100	15,70	15,50	13,50	270,10	295
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	1
ИТОГО за обед	870	28,86	29	116,8	952,6	
полдник						
Печенье	100	10,1	16	62,5	338,59	
груша	100,00	0,60	0,60	9,80	69,13	338
Итого за полдник	200	10,7	16,6	72,3	407,72	
Ужин						
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24,1	71
Пюре ткартофельное	200	3,30	4,00	24,70	117,20	312
Рыба тушеная с овощами в томате	100	12,1	11,1	5,4	146,1	229
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,70	40,00	376
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	48	216,8	2
ИТОГО за ужин	700	24,3	15,9	91,6	544,2	
2-й Ужин						
Йогурт	200	4,80	5,70	12,20	139,30	
Итого за 2-й ужин	200	4,80	5,70	12,20	139,30	
ИТОГО за день	2725	91,07	91,94	383,02	2723,82	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецепту ры
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность	
День 3						
Завтрак						
Запеканка творожная	200	15,5	13,3	44,1	280,3	224
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
Масло сливочное	15	0,01	7,20	0,10	65,70	14
Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	184,04	2
ИТОГО за завтрак	495	22,36	21,3	92,31	570,04	
2-й завтрак						
молоко пастеризованное	200	6,4	7,2	10,5	135	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6,4	7,2	10,5	135	
Обед						
Салат из морской капусты	100	1,1	0,2	2,1	12,3	62
Суп с рыбными консервами	250	4,7	9,1	11,2	151,6	140
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	4,3	6,78	28,4	204,3	302
Печень тушеная	100	12,5	10,8	3,7	232	261
Кисель	200	0,24	0,12	35,70	122,00	352
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	1
ИТОГО за обед	970	30,76	28,2	129,34	950,2	
полдник						
Булочка сдобная	100	3,8	9,9	30,2	316,02	421
банан	100,00	1,50	0,50	15,60	94,50	338
Итого за полдник	200	5,3	10,4	45,8	410,52	
Ужин						
Помидор свежий	100	1,1	0,2	1,8	24,1	71
Каша пшенная	200	4,9	7,5	32,4	124,6	302
Фрикадельки в соусе	100	7,1	12,1	5,7	143,7	280
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,47	40,00	376
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	216,8	2
ИТОГО за ужин	700	20,9	20,4	99,57	549,2	
2-й Ужин						
Биокефир	200	4,35	4,80	6,00	110,10	
ИТОГО за 2-й ужин	200,00	4,35	4,80	6,00	110,10	
ИТОГО за день	2765	90,07	92,3	383,52	2725,06	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
День 5						
Завтрак						
Каша молочная гречневая	200	8,20	8,2	21,9	196,3	183
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	376
Масло сливочное	12	0,00	8,80	0,12	97,90	14
Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	184,04	2
ИТОГО за завтрак	492	14,72	17,8	74,66	538,24	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,40	7,20	10,50	135,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6,4	7,2	10,5	135	0
обед						
Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,9	13,9	71
Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,7	4,8	11,75	108,3	82
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,2	5,1	44,9	243,3	302
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	73	209
Сардельки	100	8	12,2	1,3	179,06	243
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	104,20	349
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	1
ИТОГО за обед	990	27,69	28	133,13	949,76	
полдник						
Печенье	60	3,6	2,25	49,2	310,2	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	97,6	338
Итого за полдник	160	4	2,65	59	407,8	
Ужин						
Сельдь соленая	120	10,6	9	0	78,4	76
Плов	200	14,70	21,40	31,50	212,30	265
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	12,30	42,00	377
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	216,8	2
ИТОГО за ужин	620	33,03	31,02	94	549,5	
2-й Ужин						
Йогурт	200	4,80	5,70	12,20	139,30	
ИТОГО за 2-й ужин	200	4,8	5,7	12,2	139,3	
ИТОГО за день	2662	90,64	92,37	383,49	2719,60	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г			
День 4							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	250	10,5	12,4	23,6	267,4	204	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,47	40,00	376	
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,8	2	
ИТОГО за завтрак	550	18,3	13	83,27	544,2		
2-й завтрак							
Молоко пастеризованное	200	6,40	7,20	10,50	135,00		
ИТОГО за 2й завтрак	200	6,4	7,2	10,5	135		
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,67	5	1,81	64,65	20	
Суп картофель с бобовыми	250	4,8	7,7	16,3	134,7	102	
Картофель отварной	180	2,90	1,80	31,20	148,10	310	
Птица тушенная в соусе	100	11,5	14,57	2,9	152,7	290	
Изделие кондитерское	20	1,7	3,26	21,9	92,9		
Кисель.	200	0	0	11,14	79,6	350	
Хлеб ржаной	120	7,92	1,2	48,24	228	1	
ИТОГО за обед	970	29,49	33,53	133,49	900,65		
полдник							
Печенье	100	6,7	6,3	63	337,5		
Груша свежая	100	0,6	0,6	6,8	66,6	338	
Итого за полдник	200	7,3	6,9	69,8	404,1		
Ужин							
Каша пшеничная	180	7,5	5,3	14,5	143,26	171	
печень тушенная	100	10,5	12,2	6,6	165,1	261	
Масло сливочное	15	0,00	7,20	0,10	65,70	14	
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	14,00	40,00	376	
Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	184,04	2	
ИТОГО за ужин	575,00	24,33	25,50	73,84	598,10		
2-й Ужин							
Йогурт	200	4,80	5,70	12,20	139,30		
ИТОГО за 2-й ужин	200,00	4,80	5,70	12,20	139,30		
ИТОГО за день	2695	90,62	91,83	383,1	2721,35		

Список используемой литературы

При составлении рационов технологических карт использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015.- 544с.
- 2.(**) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г. под общей редакцией В.Т. Лапшиной.
3. (***) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.; Дели плюс, 2015 г - 640 с.
- 4.(****) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2014. - 680 с.
- 5.(*****) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2 часть 1996г.;
6. ТТК Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ Подж ред. член-кор. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2002.