

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------|-----------|
| | 90/30 | 9,4 | 18,8 | 14,3 | 223 | 462/735 | 2004/2002 |
| Салат томатным | 150 | 3,9 | 8,9 | 39,8 | 233 | 520 | 2004 |
| Фруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 127 | 692 | 2004 |
| | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16,7 | 27,9 | 104,4 | 675 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------|------|
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 8 | т.24 | 1996 |
| Плов из птицы | 200 | 15,3 | 20,8 | 39,2 | 411 | 492 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 19,0 | 21,1 | 73,8 | 569 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----|------|
| Птица, тушеная в соусе | 90 | 11,1 | 10,4 | 3,2 | 150 | 493 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178 | 510 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 20,5 | 15,4 | 65,7 | 480 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | 200 | 17,2 | 20,6 | 39,0 | 376 | 212 | 2011 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 1,9 | 5,7 | 45 | 596 | 2004 |
| Чай с сахаром (каркадэ) | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 21,3 | 22,7 | 79,2 | 571 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|-----------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 50/10/30 | 4,1 | 7,4 | 35,9 | 283 | 2 | 2004 |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" | 200 | 5,0 | 10,1 | 30,5 | 261 | ТТК 2 | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 9,3 | 17,5 | 81,4 | 602 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы с соусом томатным | 90/30 | 16,0 | 12,8 | 8,0 | 191 | 308 | 2011 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178 | 510 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | | |

| | | | | | | |
|----------------------|-----|------|------|------|-----|--|
| Итого за прием пищи: | 532 | 25,4 | 17,8 | 70,5 | 521 | |
|----------------------|-----|------|------|------|-----|--|

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 14,6 | 18,7 | 13,6 | 223 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,2 | 206 | 2004 |
| Соус томатный | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 52 | 2002 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 127 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 24,6 | 27,1 | 99,6 | 700 | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-----------------|------------------|------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 150 | 4,1 | 5,4 | 25,2 | 182 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68 | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 2004 |
| Батон | 40 | 4,8 | 1,2 | 20,5 | 105 | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 9,7 | 7,2 | 75,0 | 413 | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|-----------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 8 | 1996 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----|------|
| Фрикадельки рыбные | 90 | 12,3 | 12,8 | 9,8 | 126 | 397 | 2004 |
| Соус томатный | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 52 | 735 | 2002 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,9 | 8,9 | 39,8 | 233 | 520 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | | |
| Итого за прием пищи: | 592 | 21,1 | 24,5 | 86,9 | 571 | | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|-----------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 8 | т.24 | 1996 |
| Плов из птицы | 200 | 15,3 | 20,8 | 39,2 | 411 | 492 | 2004 |
| Чай с сахаром (каркадэ) | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 19,0 | 21,1 | 73,8 | 569 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Итого за период | 219,4 | 235,9 | 990,5 | 6 695,2 |
| Среднее значение за период | 18,3 | 19,7 | 82,5 | 558 |

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 2.8) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными руководителем организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептур:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. -

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ. 2002. - 632с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Гутельян В.А.