



Утверждено



Согласовано

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8	
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>14,8</b>	<b>8,7</b>	<b>67,8</b>	<b>408,5</b>
<b>Обед</b>								
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8	
2004	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247	90	10,9	5,1	2,8	100,0	
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5	
	639	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>24,0</b>	<b>14,4</b>	<b>119,2</b>	<b>703,1</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>38,8</b>	<b>23,1</b>	<b>187,0</b>	<b>1 111,6</b>

Утверждено



2 ДЕНЬ



Согласовано  
30.05.13

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Итого за прием пищи:			40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Обед</b>							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ		12,4	7,8	83,7	457,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	2,0	3,7	12,4	90,4
2011	360-	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	150	7,8	8,6	13,6	136,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:			40	2,5	0,4	16,5	79,2
Всего за день:				16,9	13,1	99,0	551,4
				29,3	20,9	182,7	1 008,4



Утверждаю



3 ДЕНЬ

Согласовано  
30.05.13

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	200	6,6	3,6	36,9	205,8
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,0</b>	<b>4,0</b>	<b>100,7</b>	<b>482,7</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
2004	149	СУП С КРУПНОЙ (рисован) ТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65	90/30	0,3	1,9	2,1	27,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
2004	631	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,4</b>	<b>10,7</b>	<b>101,3</b>	<b>554,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>25,4</b>	<b>14,7</b>	<b>202,0</b>	<b>1 037,2</b>

Утверждаю



4 день

Согласовано  
30.05.13

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
Итого за прием пищи:			50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Обед</b>							
2011	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2004	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
Итого за прием пищи:			50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:			40	2,5	0,4	16,5	79,2
Всего за день:				11,3	7,5	97,5	504,0
				31,0	18,0	185,2	1 027,4



Утверждаю



5 ДЕНЬ



Согласовано  
30.05.13

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Итого за прием пищи:				16,4	10,0	74,3	451,9
<b>Обед</b>							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	150	11,2	10,3	16,8	206,3
	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				24,1	15,0	104,7	648,8
Всего за день:				40,5	25,0	179,0	1100,7

Утверждаю



6 ДЕНЬ

Согласовано  
300523

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,5</b>	<b>6,1</b>	<b>96,4</b>	<b>486,9</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	90	10,9	5,1	2,8	100,0
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	180	4,8	5,1	47,3	254,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,9</b>	<b>14,8</b>	<b>114,5</b>	<b>684,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,4</b>	<b>20,9</b>	<b>210,9</b>	<b>1 171,8</b>



Утверждаю




7 ДЕНЬ

*Handwritten signature*

Согласовано  
300523

Сборник рецептов	№ рецептур Б1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	200	4,8	3,6	38,0	203,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТЮЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				14,1	8,9	73,4	430,5
<b>Обед</b>							
2004	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ (перловая) ТК №45	200	2,1	3,7	15,0	100,6
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	0,3	3,5	1,3	37,9
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				9,9	8,0	82,6	441,2
Всего за день:				24,0	16,9	156,0	871,7



Утверждаю



8 день

Согласовано  
30.05.13

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	208	ГАЛШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,3</b>	<b>11,8</b>	<b>94,2</b>	<b>566,8</b>
<b>Обед</b>							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2004	149	СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	90	0,0	3,9	0,0	34,6
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,3	4,3	26,7	162,3
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,1</b>	<b>12,5</b>	<b>108,1</b>	<b>589,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,4</b>	<b>24,3</b>	<b>202,3</b>	<b>1155,9</b>

Утверждаю




9 день



Согласовано

50.05.23

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				10,9	3,8	96,2	458,7
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				15,0	8,1	95,3	513,2
Всего за день:				25,9	11,9	191,5	971,9



Утверждаю



10 День

Согласовано  
300523

Сборник рецептов	№ рецептур	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:				10,8	6,5	77,2	413,6
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2004	455	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	90	8,0	7,9	12,1	151,2
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
2004	639	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				21,8	16,4	115,2	696,6
Всего за день:				32,6	22,9	192,4	1 110,2

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>317,28</b>	<b>198,63</b>	<b>1 888,96</b>	<b>10 566,80</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>31,73</b>	<b>19,86</b>	<b>188,90</b>	<b>1 056,68</b>

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ Г и ОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2011. - 584с.