



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	124
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>24,48</b>	<b>21,56</b>	<b>96,31</b>	<b>685,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>24,48</b>	<b>21,56</b>	<b>96,31</b>	<b>685,72</b>	
(лист 2)							
Рацион: Меню завтрак 1-4 класс							
Неделя: 1,00							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	200	24,76	34,14	3,42	420,34	115
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Кондитерское изделие (пряники)	40	3,40	4,52	27,88	165,60	463
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>36,84</b>	<b>42,06</b>	<b>93,06</b>	<b>897,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>36,84</b>	<b>42,06</b>	<b>93,06</b>	<b>897,05</b>	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Нагетысы "Детские"	100	18,13	3,70	8,40	141,21	15 001
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,34	5,81	37,89	237,12	103
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Печенье в ассорт.	40	3,00	7,20	26,80	185,20	464
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>44,92</b>	<b>24,55</b>	<b>115,58</b>	<b>865,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>44,92</b>	<b>24,55</b>	<b>115,58</b>	<b>865,88</b>	
<b>Рацион: Меню завтрак 1-4 класс</b>		<b>Неделя: 1,00</b>			<b>День: четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Блинчики "Детские" с творогом	50	5,60	6,04	11,62	132,29	15 003
	Молоко сгущенное	10	0,70	0,79	0,95	13,50	6
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	7,96	10,34	37,69	274,41	328,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,10</b>	<b>21,73</b>	<b>91,77</b>	<b>651,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>20,10</b>	<b>21,73</b>	<b>91,77</b>	<b>651,83</b>	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творог из творога с рисом и со ступенным молоком	180	22,52	18,54	30,10	373,45	96
	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56	57,01
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>26,03</b>	<b>19,42</b>	<b>74,35</b>	<b>572,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>520</b>	<b>26,03</b>	<b>19,42</b>	<b>74,35</b>	<b>572,63</b>	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша молочная "Дружба"	200	5,26	7,48	37,72	236,80	106
	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,21</b>	<b>17,74</b>	<b>97,69</b>	<b>625,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>19,21</b>	<b>17,74</b>	<b>97,69</b>	<b>625,85</b>	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбасные изделия (сосиски) отварные	120	13,86	30,11	0,50	408,74	344
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30,80</b>	<b>41,17</b>	<b>76,47</b>	<b>882,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>30,80</b>	<b>41,17</b>	<b>76,47</b>	<b>882,08</b>	

(лист 8)

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	90	11,46	4,97	6,73	117,72	163
	Рис отварной	150	3,71	4,17	38,57	206,72	293
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,64	0,02	19,50	76,60	78
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Кондитерское изделие (пряники)	50	4,25	5,65	34,85	207,00	463
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>26,87</b>	<b>16,61</b>	<b>144,01</b>	<b>828,47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>26,87</b>	<b>16,61</b>	<b>144,01</b>	<b>828,47</b>	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики "Детские" с творогом	50	5,60	6,04	11,62	132,29	15 003
	Молоко стуженное	10	0,70	0,79	0,95	13,50	6
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,66	5,34	36,40	215,10	107
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,72</b>	<b>18,53</b>	<b>81,73</b>	<b>589,30</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>600</b>	<b>20,72</b>	<b>18,53</b>	<b>81,73</b>	<b>589,30</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со стуженым молоком	190	23,14	16,74	19,87	319,94	100
	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56	57,01
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>26,28</b>	<b>18,1</b>	<b>62,71</b>	<b>516,23</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>530</b>	<b>26,28</b>	<b>18,10</b>	<b>62,71</b>	<b>516,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период		5 750	276,25	241,47	933,67	7 115,04	
Среднее значение за период			27,63	24,15	93,37	711,50	

2. Источник рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций./Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Здобнов, Цыганенко, Пересичный, 2006г
- Сборник рецептур для питания детей в ДОУ / Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Технико-технологические карты МУП "Комбинат общественного питания
- СанПин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог



Круглякова Светлана Маратовна

Директор



Панченко Светлана Викторовна