

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	22	33	313	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
	Итого за Завтрак	550	24	32	110	802	
Итого за день		550	24	32	110	802	

(лист 2)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1	22	108	67
Итого за Завтрак		630	29	23	110	1045	
Итого за день		630	29	23	110	1045	

(лист 3)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	278
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	550	25	27	83	787	
Итого за день		550	25	27	83	787	

(лист 4)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Итого за Завтрак	590	30	32	123	884	
Итого за день		590	30	32	123	884	

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		600	17	23	90	533	
Итого за день		600	17	23	90	533	

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 250 гр.	250	6	9	34	277	233
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
Итого за Завтрак	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
		570	17	29	104	778	
	Итого за день	570	17	29	104	778	

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 230 гр.	230	22	26	35	543	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр.	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		630	31	31	86	836	
Итого за день		630	31	31	86	836	

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Капуста тушеная 180 гр.	180	4	7	17	144	377
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
Итого за Завтрак		670	37	36	135	1056	
Итого за день		670	37	36	135	1056	

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	15	17	30	294	298
Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
Итого за Завтрак	630	30	36	150	1006	
Итого за день	630	30	36	150	1006	

(лист 10)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года			Неделя: 2		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2	
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002	
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76	
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72	
Итого за Завтрак		550	25	26	85	563		
Итого за день		550	25	26	85	563		
Итого за период		5 970	265	295	1076	8290		
Среднее значение за период			26.5	29.5	107.6	829		

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.