

*«12» января 2026 г.



Разработано: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Автор: Тутьян В.А., Никитюк Д.Б. изд.2022 г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ1	Завтрак							
Завтрак	каша молочная из манной крупы с м/сл.	200	6,0	12,6	31,9	265,4	181	2011
	чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62,0	377	2011
	хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	сыр порциями	16	3,78	4,86	0,0	58,86	15	2011
	бутерброд с маслом	30	1,9	3,8	12,4	91,9	1	2011
	Итого за прием пищи:	471	15,21	21,68	84,5	595,56		
Всего за день:			15,21	21,68	84,5	595,56		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	Завтрак							
Завтрак	голубцы ленивые	160	12,32	14,64	19,2	261,57	40	2011
	кофейный напиток	180	2,84	2,41	14,36	91,0	395	2011
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	370	17,46	17,25	48,66	423,57		
Всего за день:			17,46	17,25	48,66	423,57		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	Завтрак							
Завтрак	кнели куриные	120	19,8	17,3	8,3	272,03	234	2011
	салат из капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	чай с лимоном	180	0,2	0,0	7,0	30,3	377	2011
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
	фрукты	56	0,56	0,56	5,6	26,32	338	2011
	Итого за приём пищи:	446	23,86	21,06	41,5	453,65		
Всего за день:			23,86	21,06	41,5	453,65		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	Завтрак							
Завтрак	плов из птицы	200	19,6	25,7	35,9	452,6	291	2011
	чай с лимоном	180/3	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	70,54	СРБ	2020
	фрукты	74	0,3	0,3	6,4	30,56	338	2011
	Итого за прием пищи:	487	22,4	26,2	63,7	580,8		
Всего за день:			22,4	26,2	63,7	580,8		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	Завтрак							
Завтрак	макароны отварные с сыром	150	9,1	8,5	36,0	255,2	309	2011
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
	какао с молоком	180	3,4	2,7	10,7	81,5	382	2011
	кондитерские изделия	67	0,33	0,33	9,5	45,6	338	2011
	Итого за прием пищи:	427	15,13	11,73	71,3	453,3		
Всего за день:			15,13	11,73	71,3	453,3		

6 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
суп молочный гречневый	200	8,0	6,5	25,2	191,1	185	2014
соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,1	0,0	8,2	82,8	389	2011
хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
фрукты	60	0,32	0,32	8,39	40,42	338	2011
Итого за прием пищи:	490	11,82	7,22	66,79	431,72		
		11,82	7,22	66,79	431,72		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	Завтрак							
Завтрак	пюре картофельное	150	3,3	4,8	21,5	141,5	166	2012
	рыба тушеная с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229	2011
	чай с лимоном	180	0,2	0,0	6,3	26,8	377	2011
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	460	16,0	10,4	48,8	354,1		
Всего за день:			16,0	10,4	48,8	354,1		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8	Завтрак							
Завтрак	тефтели мясные 2 вариант	110	8,9	13,7	11,8	211,3	279	2011
	салат из капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	чай с лимоном	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	400	14,2	17,3	60,5	465,5		
Всего за день:			14,2	17,3	60,5	465,5		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	Завтрак							
Завтрак	омлет натуральный с маслом	106	10,36	14,84	2,04	182,7	210/1	2011
	салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,0	56,0	52	2011
	какао с молоком	180	6,9	5,7	29,6	198,7	382	2011
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	376	20,36	24,34	51,74	508,4		
Всего за день:			20,36	24,34	51,74	508,4		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10	Завтрак							
Завтрак	запеканка из творога с молоком сгущенным	120/10	25,87	18,96	44,07	456,3	223	2011
	чай	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
	хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	330	27,17	19,16	60,27	529,8		
Всего за день:			27,17	19,16	60,27	529,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	183,61	176,34	597,76	4796,4
Среднее значение за период	18,36	17,63	59,77	479,64
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9,1	7,2	76,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	463