

Примерное 10- дневное меню

1 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
259	Макароны отварные с сыром	г	230/20	15.37	12.50	44.87	353.75
79	Масло сливочное порционное	г	10	0.08	7.25	0.13	66.09
267	Яйцо вареное	г	40	5.10	4.60	0.30	63.00
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.80	2.50	13.60	88.00
	Батон нарезной	г	50	4.0	0.5	24.5	118.7
	Итого завтрак:			27.35	27.35	83.40	689.51
Обед							
22	Салат из моркови и яблок	г	100	0.9	10.1	7.1	124
100	Рассольник ленинградский	г	250/10	1.88	5.10	13.22	106.25
327	Гуляш мясной	г	100/30	20.78	18.89	4.67	272.22
205	Рис отварной	г	180	4.43	5.90	45.29	251.46
486	Компот из яблок с витамином С	г	200	0.10	0.10	11.10	46.00
	Батон нарезной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Хлеб ржаной	г	30	3.30	0.6	11.3	90.5
	Итого обед:			33.74	41.02	107.45	961.36
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	22.00	86.00
	Сочник с творогом	г	100	10.10	8.80	40.50	274.00
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого полдник:			11.50	9.40	72.30	404.00
Ужин							
106	Огурец св. в нарезке	г	80	0.6	0.3	2.0	6.4
364	Жаркое по -домашнему	г	280	24.36	25.62	17.50	397.60
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.20	0.10	10.70	44.00
	Хлеб ржаной	г	30	3.30	0.6	11.3	90.5
	Итого за ужин			28.46	26.59	41.54	538.46
Ужин II							
526/471	Оладьи со сгущенм молоком	г	150/20	12.69	19.51	67.91	498.53
470	Кефир	г	200	5.80	5.00	8.00	101.00
	Итого за ужин II			18.49	24.51	75.91	599.53
	Итого за день:			119.54	128.87	380.60	3192.86

Примерное 10- дневное меню

2 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	г	245/5	8.05	10.15	32.00	252.00
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7.4	11.1	10.6	172.9
462	Какао с молоком	г	200	3.3	2.9	13.8	94.0
	Батон нарезной	г	50	4.0	0.5	24.5	118.7
	Итого завтрак:			22.78	24.69	80.87	637.53
Обед							
148	Овощи свежие (порциями)	г	80	0.56	0.08	2.32	8.80
104	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	г	250/10	1.57	4.50	5.78	70.00
307	Котлета рыбная	г	120	11.04	1.68	13.8	116.4
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6.75	6.90	11.79	208.26
495	Компот из сухофруктов с вит С	г	200	0.6	0.1	20.10	84
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Батон нарезной	г	30	3.30	0.6	11.3	90.5
	Итого обед:			26.22	14.16	79.83	649.14
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	22.00	86.00
	Булочка ванильная	г	100	8.8	7.80	48.00	298.00
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого полдник:			10.20	8.40	24.60	428.00
Ужин							
2	Салат витаминный	г	100	1.30	6.20	6.10	85.00
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	г	100	9.4	8.10	9.90	150.0
152	Картофель отварной с маслом	г	180	3.43	9.25	19.03	182.80
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.10	9.30	38.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого ужин:			20.1	21.6	51.8	552.5
Ужин II							
286/471	Сырники из творога со сгущенным молоком	г	100/10	20.45	6.05	26.81	243.36
470	Йогурт	г	200	5.80	5.00	8.00	101.00
	Итого ужин II:			26.25	11.05	34.81	344.36
	Итого за день:			105.50	79.90	271.90	2611.49

Примерное 10- дневное меню

3 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	250	7.12	6.00	19.87	162.37
526	Оладьи с маслом	г	70/5	5.25	8.31	26.50	202.12
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.90	2.90	11.20	86.00
	Батон йодированный	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого завтрак:			18.67	17.51	72.27	521.69
Обед							
31	Салат из свеклы с сол.огурцами	г	100	1.30	6.10	1.20	85.00
114	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	2.20	3.43	10.98	83.50
367	Птица в соусе томатном	г	120	14.08	15.25	3.17	205.83
256	Макаронные отварные	г	180	6.40	5.85	39.30	236.13
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.00	0.00	1.04	3.88
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Батон нарезной	г	30	3.30	0.6	11.3	90.5
	Итого обед:			29.68	31.53	81.73	776.02
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86
	Рулетик с маком	г	100	9.0	12.00	60.00	380.0
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого полдник:			10.4	12.6	90.0	510.0
Ужин							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1.00	5.17	3.00	62.50
520	Пельмени отварные с маслом сливочным	г	220/10	23.16	14.95	39.17	384.38
484	Кисель плодово-ягодный	г	200	0.0	0.00	15.00	60.0
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого ужин:			26.56	20.42	71.87	578.08
Ужин II							
523	Блинчики	г	120	9.16	15.70	36.80	325.00
469	Молоко кипяченое	г	200	5.80	5.30	9.10	107.00
	Итого ужин II:			14.96	21.00	45.90	432.00
	Итого за день:			100.27	103.06	361.77	2817.79

Примерное 10- дневное меню

4 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
268	Омлет натуральный	г	250	21.54	25.38	5.38	326.92
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7.4	11.1	10.6	172.9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.2	0.1	6.6	28
	Батон нарезной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Итого завтрак:			34.77	37.32	56.85	693.82
Обед							
150	Икра кабачковая	г	100	1.30	4.30	4.30	60.00
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250	1.93	6.34	8.05	104.16
202	Каша гречневая	г	180	9.84	7.56	43.08	280.44
372	Шницель из птицы	г	120	18.49	11.50	10.60	220.00
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.10	0.10	18.90	73.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.00	0.40	11.90	58.70
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			35.16	30.78	107.11	848.70
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86
	Рогалик со сгущенкой	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого полдник:			10.20	8.40	78.00	428.00
Ужин							
47	Винегрет овощной	г	100	1.13	9.00	6.62	139.87
296	Рыба припущенная	г	120	20.80	0.80	1.28	96.00
377	Картофельное пюре	г	180	3.72	6.36	23.76	167.28
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.10	9.30	38.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого ужин:			28.2	16.6	55.7	512.4
Ужин II							
	Печенье	г	100	4.5	11.8	74.9	417.0
470	Ряженка 2,5%	г	200	5.80	5.00	8.00	101.00
	Итого ужин II:			10.3	16.8	82.9	518.0
	Итого за день:			118.68	109.86	380.52	3000.87

Примерное 10- дневное меню

5 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279	Запеканка из творога	г	200	39.60	14.27	28.80	401.73
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.40	1.70	11.10	65.50
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0.68	8.11	5.71	99.08
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1.6	1.3	11.5	64
	Батон нарезной	г	50	4.0	0.5	24.5	118.7
Итого завтрак:				47.28	25.88	81.61	748.98
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	100	1.60	6.10	8.70	99.75
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11.07	3.93	16.07	143.75
339	Биточек мясной	г	120	20.79	16.59	19.40	308.00
256	Макароны отварные	г	180	6.36	5.88	39.36	236.16
484	Кисель п/ягодный	г	200	0.20	0.20	22.00	90.00
	Хлеб ржаной	г	30	3.30	0.60	17.10	90.50
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
Итого обед:				44.82	33.88	132.91	1020.56
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86
	Плюшка Московская	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого полдник:				10.20	8.40	78.00	428.00
Ужин							
14	Салат из св. огурцов	г	100	0.70	6.10	1.90	65.00
375	Плов из отварной птицы	г	280	28.12	31.69	36.40	593.44
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.10	0.10	11.10	46.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого ужин:				31.3	38.2	64.1	775.6
Ужин II							
	Зефир	г	100	0.80	0.10	79.80	329.00
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.80	2.50	13.60	88.00
Итого ужин II:				3.6	2.6	93.4	417.0
Итого за день:				137.22	108.95	450.02	3390.18

Примерное 10-дневное меню

6 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
227	Каша молочная манная	г	245/5	7.8	8.2	39.1	262.1
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7.4	11.1	10.6	172.9
462	Какао с молоком	г	200	3.3	2.9	13.8	94.0
	Батон нарезной	г	50	4.0	0.5	24.5	118.7
	Итого завтрак:			22.50	22.76	87.92	647.65
Обед							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1.00	5.17	3.00	62.50
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6.50	3.50	23.10	149.50
299	Рыба тушеная с овощами	г	100/70	16.15	2.79	8.74	125.07
205	Рис отварной	г	180	4.43	5.90	45.29	251.46
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.60	0.10	20.10	84.00
	Хлеб ржаной	г	30	3.30	0.60	17.10	90.50
111	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			33.48	18.64	127.61	815.43
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого полдник:			9.80	8.00	24.60	384.00
Ужин							
21	Салат из моркови	г	100	1.20	6.10	11.20	104.00
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	100/50	10.62	11.33	11.41	190.23
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6.75	6.90	11.79	208.26
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.10	9.30	38.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого ужин:			21.2	24.7	58.4	611.7
Ужин II							
286/471	Сырники из творога со сгущенным молоком	г	100/10	20.45	6.05	26.81	243.36
470	Кефир	г	200	5.80	5.00	8.00	101.00
	Итого ужин II:			26.3	11.1	34.8	344.4
	Итого за день:			113.20	85.18	333.34	2803.13

Примерное 10-дневное меню

7 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
269	Омлет с зеленым горошком	г	200/50	16.08	17.70	7.97	255.94
366	Грудка куриная отварная	г	30	6.80	4.70	0.08	73.70
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.2	0.1	6.6	28
	Батон нарезной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Итого завтрак:			28.7	23.2	49.0	523.7
Обед							
47	Винегрет овощной	г	100	1.13	9.00	6.62	139.87
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	5.80	7.00	7.10	115.30
327	Гуляш мясной	г	100/30	20.78	18.89	4.67	272.22
256	Макароны отварные	г	180	6.40	5.85	39.30	236.13
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.60	0.10	20.10	84.00
	Хлеб ржаной	г	30	3.30	0.60	17.10	90.50
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Итого обед:			39.51	42.02	105.17	990.42
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86
	Ватрушка	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого полдник:			10.20	8.40	78.00	428.00
Ужин							
2	Салат витаминный	г	100	1.30	6.20	6.10	85.00
334	Запеканка картофельная с мясом	г	280	30.38	22.26	21.24	421.40
484	Кисель п/ягодный	г	200	0.20	0.20	22.00	90.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого ужин:			34.3	29.0	64.0	667.6
Ужин II							
523	Блинчики	г	120	9.16	15.70	36.80	325.00
469	Молоко кипяченое	г	200	5.80	5.30	9.10	107.00
	Итого ужин II:			15.0	21.0	45.9	432.0
	Итого за день:			127.63	123.58	342.06	3041.70

Примерное 10-дневное меню

8 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
233	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	г	250/10	7.50	8.57	35.60	249.75
267	Яйцо вареное	г	40	5.10	4.60	0.30	63.00
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.80	2.50	13.60	88.00
	Батон нарезной	г	50	4.0	0.5	24.5	118.7
	Итого завтрак:			19.40	16.17	74.00	519.42
Обед							
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	100	3.10	8.40	7.00	116.00
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8.20	3.50	18.70	138.70
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	г	100	9.4	8.10	9.90	150.0
202	Каша гречневая	г	180	9.84	7.56	43.08	280.44
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.10	0.10	18.90	73.00
111	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Хлеб ржаной	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого обед:			34.54	28.54	122.56	881.74
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	22.00	86.00
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100.00	8.80	7.80	48.00	298.00
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого полдник:			9.80	8.00	24.60	384.00
Ужин							
14	Салат из св. огурцов	г	100	0.70	6.10	1.90	65.00
520	Пельмени отварные с маслом сливочным	г	220/10	23.16	14.95	39.17	384.38
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.10	9.30	38.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого ужин:			26.5	21.5	65.1	558.6
Ужин II							
	Печенье	г	100	4.5	11.8	74.9	417.0
470	Йогурт	г	200	5.80	5.00	8.00	101.00
	Итого ужин II:			10.3	16.8	82.9	518.0
	Итого за день:			100.50	90.96	369.13	2861.74

Примерное 10-дневное меню

9 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
259	Макароны отварные с сыром	г	245/5	15.37	12.50	44.87	353.75
79	Масло сливочное порционное	г	10	0.08	7.25	0.13	66.09
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1.6	1.3	11.5	64
	Батон нарезной	г	50	4.0	0.5	24.5	118.7
				21	22	81	603
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	100	1.60	6.10	8.70	99.75
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2.83	2.86	11.70	126.10
333	Голубцы ленивые	г	120	26.10	25.80	13.26	387.00
377	Картофельное пюре	г	180	3.78	6.36	23.76	167.28
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.10	0.10	11.10	46.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			38.31	42.10	93.50	949.73
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	22.00	86.00
	Пирожок с картофелем	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого полдник:			9.80	8.00	24.60	384.00
Ужин							
22	Салат из моркови и яблок	г	100	0.9	10.1	7.1	124
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	100/50	10.61	11.33	11.42	190.23
205	Рис отварной	г	180	4.43	5.90	45.29	251.46
484	Кисель п/ягодный	г	200	0.20	0.20	22.00	90.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого ужин:			18.5	27.9	100.5	726.6
Ужин II							
526/471	Оладьи с вареньем	г	150/20	12.69	19.51	67.91	498.53
470	Ряженка 2,5%	г	200	5.80	5.00	8.00	101.00
	Итого ужин II:			18.5	24.5	75.9	599.5
	Итого за день:			89.11	102.97	319.04	3262.41

Примерное 10-дневное меню

10 день

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	245/5	6.62	6.75	35.87	230.62
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7.4	11.1	10.6	172.9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.2	0.1	6.6	28
	Батон нарезной	г	50	4.0	0.5	24.5	118.7
	Итого завтрак:			18.3	18.5	77.5	550.1
Обед							
148	Помидор свежий порционный	г	80	0.56	0.08	2.32	8.80
124	Суп картофельный с мясными фрикадельками	г	250	7.42	6.52	11.86	135.80
367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	100/30	23.53	25.88	5.27	343.69
177	Рагу овощное	г	180	3.42	7.74	16.83	153.00
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.10	0.10	11.10	46.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			38.93	41.20	72.36	810.89
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	22.00	86.00
541	Булочка с шоколадом	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
82	Фрукт	г	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого полдник:			9.80	8.00	24.60	384.00
Ужин							
31	Салат из свеклы с сол.огурцами	г	100	1.30	6.10	1.20	85.00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6.75	6.90	11.79	208.26
339	Биточек мясной	г	120	20.80	16.60	19.40	308.00
419	Соус томатный		50	0.55	1.64	2.28	26.15
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.20	0.10	10.70	44.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого ужин:			32.0	31.6	60.1	742.6
Ужин II							
286/471	Сырники из творога со сгущенным молоком	г	100/10	20.45	6.05	26.81	243.36
462	Какао с молоком	г	200	3.3	2.9	13.8	94.0
	Итого ужин II:			23.8	9.0	40.6	337.4
	Итого за день:			122.73	108.28	275.18	2824.91

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений
 Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".
 Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"