

Директор ЛОУ

" " 2025г.

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

43425



(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»)

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2004г.,)

"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,

"Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях,

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016 г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептур ы
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 02 июня – понедельник							
Завтрак							
Каша рисовая без масла и сахара	200	5,1	3,7	27,7	164	0	98
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном без сахара	200/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		15,1	22	104,4	674,3	23,23	
Обед							
Суп гороховый без гриенок	200/25	13,5	12,6	35	292	11,5	36/181
Макаронник с мясом	160	18,2	11,6	33,3	312	0,5	ттек
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,56	0	13	53,8	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка) -с собой	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед		34,96	24,7	123,8	838,3	14	
Полдник							
Омлет на воде с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	ттек
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Фрукт (с собой)	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	745	29,08	38,3	74,76	637	26,12	
Всего за день	745	79,14	85	302,96	2149,6	63,35	
1 неделя, 03 июня- вторник							
Завтрак							
Каша овсяная из «Геркулес» без масла и сахара	200	6,2	6,1	20,3	161,4		93
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
2 завтрак							
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		12,38	16,5	80,6	521,4	20,4	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	6,6	8,4	116	6,7	56/181
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ттек
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279		186
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок без сахара	200	0,2	0	0	0,64	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед		38,9	42,95	72,8	739,64	15,6	
Полдник							
Вермишель на молоке без масла и сахара	200	5,5	4,4	17,7	133,01	0	44
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Батончик «Левушка детям» (с собой)	45	0,9	6,3	31,5	187,2		
Сок натуральный (коробочка) — с собой	0,2л	0,2	0	26	100		
Фрукт (с собой)	200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник		9,72	11,7	117,2	610,21	20,03	
Всего за день		61	71,15	270,6	1871,25	56,03	
1 неделя, 04 июня- среда							
Завтрак							
Каша «Дружба» без масла и сахара	200	6,5	5,4	30,02	195	0	84

Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном без сахара	200/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		16,5	23,7	106,72	705,3	23,23	
Обед							
Рассольник по-россошански	200/25/10	8,5	19,8	13,8	195,5	17,8	ТТК/181
Фрикадельки «Наполи» без хлеба	100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225	18,16	191
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0	6,01	0	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед		31,18	56,98	91,21	914,5	144,26	
Полдник							
Блины без сахара	150	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Фрукт (с собой)	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		14,22	10,4	110	584,8	20,85	
Всего за день		61,9	91,08	307,93	2204,6	188,34	
1 неделя, 05 июня-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная на воде без сахара	200	7,3	5,2	30,3	197,8	0	91
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
2 завтрак							
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		13,48	15,6	90,6	557,8	20,4	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	7,3	10,8	130,2	8,4	27,181
Рыбный батончик с сыром без хлеба	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	218
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,56	0	13	53,8	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед		37,66	28,85	86,5	727,5	16,9	
Полдник							
Запеканка из творога с курагой без сахара	150	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	ТТК
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Фрукт (с собой)	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Сок натуральный (коробочка) -с собой	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за полдник		32,42	15,9	132	786,7	22,07	
Всего за день		83,56	60,35	309,1	2072	59,37	
1 неделя, 06 июня-пятница							
Завтрак							
Каша пшеничная без масла и сахара	200	6,06	4,4	29,3	181		96
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
2 завтрак							
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		15,88	22,7	90,8	631,3	20,12	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/25/10	10,7	14,8	2,7	199,5	8	134/181
Биштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	ТТК
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,6	5,5	22,2	148,5	17,8	206
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576

Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0	0	0	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Печенье «Трио джуниор» (с собой)	45	2,5	7,7	30	199		
Итого за обед		41,08	44,7	78,1	881,4	38,8	
Полдник							
Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126		227
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Фрукт (с собой)	200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник		15,82	13,4	54	395	20,73	
Всего за день		72,78	80,8	222,9	1907,7	79,65	
2 неделя, 09 июня-понедельник							
Завтрак							
Каша пшенная без масла и сахара	200	6,06	4,4	29,3	181		96
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном без сахара	200/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		16,06	22,7	106	691,3	23,23	
Обед							
Суп гороховый без грибов	200/25	13,5	12,6	35	269,2	11,5	36/181
Колбаски куриные «Цыпа» без хлеба	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тток
Макаронь отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	218
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,56	0	13	53,8	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка) -с собой	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед		42,06	32,2	140,6	978,3	22,1	
Полдник							
Омлет с сыром на воде	107	8,21	8,7	0,42	115,6	0	110
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Фрукт (с собой)	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		17,29	22,35	73,42	562,1	26,1	
Всего за день		75,41	77,25	320,02	2231,7	71,43	
2 неделя, 10 июня-вторник							
Завтрак							
Каша овсяная из «Геркулес» без масла и сахара	200	6,2	6,1	20,3	161,4		93
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
2 завтрак							
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		12,38	16,5	80,6	521,4	20,4	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	6,6	8,4	116	6,7	56/181
Запеканка из печени с рисом	160	22,5	37,4	27,5	338,2	4,7	тток
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок без сахара	200	0,2	0	0	0,64	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед		31,2	44,55	53,7	542,84	18,1	
Полдник							
Вермишель на молоке без масла и сахара	200	5,5	4,4	17,7	133,01	0	44

Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Сок натуральный (коробочка) -с собой	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за полдник		5,82	4,4	43,7	233,01	0,03	
Всего за день		49,4	65,45	178	1297,25	38,53	
2 неделя, 11 июня-среда							
Завтрак							
Каша «Дружба» без масла и сахара	200	6,5	5,4	30,02	195	0	84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном без сахара	200/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		16,5	23,7	106,72	705,3	23,23	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	200/25/10	10,6	15,6	26,3	206,2	6,03	132/181
Филе кури в лисьей шубке	100	23	15,8	2	234	3	тгк
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,6	5,5	22,2	148,5	17,8	206
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0	6,01	0	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Молочный шоколад «Левушка детям»	50	3,5	22	28	275	0,3	
Итого за обед		43,48	59,5	102,91	955,7	134,03	
Полдник							
Оладьи без сахара	150	9,3	8,7	95,6	497	0,6	286
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Фрукт (с собой)	200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник		14,92	12,9	149	766	21,33	
Всего за день		74,9	96,1	358,63	2427	178,59	
1 неделя, 16 июня-понедельник							
Завтрак							
Каша рисовая без масла и сахара	200	5,1	3,7	27,7	164	0	98
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
2 завтрак							
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		14,92	22	89,2	614,3	20,12	
Обед							
Суп гороховый без гренок	200/25	13,5	12,6	35	292	11,5	36/181
Макаронник с мясом	160	18,2	11,6	33,3	312	0,5	тгк
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,56	0	13	53,8	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка) -с собой	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед		34,96	24,7	123,8	838,3	14	
Полдник							
Омлет на воде с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	тгк
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Фрукт (с собой)	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		29,08	38,3	74,76	637	26,12	
Всего за день		78,96	85	287,76	2089,6	60,24	
1 неделя, 17 июня-вторник							
Завтрак							
Каша овсяная из «Геркулес» без масла и сахара	200	6,2	6,1	20,3	161,4		93

Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Чай без сахара		200	0,12	0	0	0	0,03	263
2 завтрак								
Яблоко		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:			12,38	16,5	80,6	521,4	20,4	
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной		200/25/10	5,6	6,6	8,4	116	6,7	56/181
Чахохбили из птицы		100	21,5	28	4	256	2,2	ТТК
Греча отварная		150	8,7	7,8	42,6	279		186
Овощи свежие (огурец св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок без сахара		200	0,2	0	0	0,64	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед			38,9	42,95	72,8	739,64	15,6	
Полдник								
Вермишель на молоке без масла и сахара		200	5,5	4,4	17,7	133,01	0	44
Чай с лимоном без сахара		200/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Сок натуральный (коробочка) -с собой		0,2л	0,2	0	26	100		
Фрукт (с собой)		200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник			9	5,4	100,9	483,01	23,14	
Всего за день			60,28	64,85	254,3	1744,05	59,14	
1 неделя, 18 июня-среда								
Завтрак								
Каша «Дружба» без масла и сахара		200	6,5	5,4	30,02	195	0	84
Бутерброд с маслом и сыром		40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай без сахара		200	0,12	0	0	0	0,03	263
2 завтрак								
Яблоко		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:			16,32	23,7	91,52	645,3	20,12	
Обед								
Рассольник по-россошански		200/25/10	8,5	19,8	13,8	195,5	17,8	ТТК/181
Фрикадельки «Наполи» без хлеба		100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК
Рис отварной		150	3,8	6,2	38,6	228	0	191
Овощи свежие (помидор св.)		50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Напиток из шиповника без сахара		200	0,68	0	6,01	0	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка) -с собой		0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед			31,28	58,1	115,51	1017,5	126,1	
Полдник								
Блины без сахара		150	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай без сахара		200	0,12	0	0	0	0,03	263
Фрукт (с собой)		200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)		100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник			14,22	10,4	110	584,8	20,85	
Всего за день			61,82	92,2	317,03	2247,6	167,07	
1 неделя, 19 июня-четверг								
Завтрак								
Каша пшеничная на воде без сахара		200	7,3	5,2	30,3	197,8	0	91
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Чай без сахара		200	0,12	0	0	0	0,03	263
2 завтрак								
Яблоко		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:			13,48	15,6	90,6	557,8	20,4	
Обед								
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной		200/25/10	5,6	7,3	10,8	130,2	8,4	27,181

Рыбный батончик с сыром без хлеба	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	218
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,56	0	13	53,8	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед		37,66	28,85	86,5	727,5	16,9	
Полдник							
Запеканка из творога с курагой без сахара	150	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	ТТК
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Фрукт (с собой)	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Сок натуральный (коробочка) -с собой	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за полдник		32,42	15,9	132	786,7	22,07	
Всего за день		83,56	60,35	309,1	2072	59,37	
1 неделя, 20 июня-пятница							
Завтрак							
Каша пшенная без масла и сахара	200	6,06	4,4	29,3	181		96
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном без сахара	200/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		16,06	22,7	106	691,3	23,23	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/25/10	10,7	14,8	2,7	199,5	8	134/181
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	ТТК
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,6	5,5	22,2	148,5	17,8	206
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0	0	0	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед		38,58	37	48,1	682,4	38,8	
Полдник							
Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126		227
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Шоколад «Степ» (с собой)	80	7,2	22,4	41,6	392		
Итого за полдник		20,02	34,8	53,6	597	0,73	
Всего за день		74,66	94,5	207,7	1970,7	62,76	
Всего в среднем за 13 дней		70,51	78,78	280,54	2026,07	73,07	

