

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №9)	2-й вторник (день №9)	2-я среда (день №10)	2-й четверг (день №11)	2-я пятница (день №12)	2-я суббота (день №13)	2-й воскресенье (день №14)
Завтрак 1	1 Каша "Дружба" 250	2 Каша пшеничная молочная жидкая 250	3 Каша кукурузная молочная жидкая 250	4 Каша рисовая вязкая 250	5 Омлет натуральный вариант(2) 230	6 Каша овсяная вязкая вариант(2) 250	7 Каша ячневая вязкая 250
	2 Масло сливочное (порциями)вариант(2) 10	3 Масло сливочное (порциями)вариант(2) 10	4 Масло сливочное (порциями)вариант(2) 10	5 Масло сливочное (порциями)вариант(2) 10	6 Масло сливочное (порциями)вариант(2) 10	7 Масло сливочное (порциями)вариант(2) 10	8 Масло сливочное (порциями)вариант(2) 10
	3 Яйцо вареное вариант(2) 40	4 Сыр полутвердый (подшиями) 45	5 Рыба соленая (порциями кета) 50	6 Язык отварной на бутерброд 45	7 Горошек зеленый 100	8 Сыр полутвердый (подшиями) 45	9 Яйцо вареное 2 40
	4 Хлеб ржаной 40	5 Хлеб ржаной 40	6 Хлеб ржаной 30	7 Хлеб ржаной 30	8 Хлеб ржаной 50	9 Хлеб ржаной 30	10 Хлеб ржаной 40
	5 Хлеб пшеничный 50	6 Хлеб пшеничный 50	7 Хлеб пшеничный 40	8 Хлеб пшеничный 40	9 Хлеб пшеничный 60	10 Хлеб пшеничный 30	11 Хлеб пшеничный 50
	6 Кофейный напиток с молоком вариант (2) 200	7 Какао с молоком вариант (2) 200	8 Чай с сахаром 200	9 Кофейный напиток с молоком вариант (2) 200	10 Какао с молоком вариант (2) 200	11 Кофейный напиток с молоком вариант(3) 200	12 Молоко кипяченое 2.5% 200
Завтрак 2	1 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 виноградный) 200	2 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (апельсиновый) 200	3 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (яблочный) 200	4 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (абрикосовый) 200	5 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (персиковый) 200	6 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (грушевый) 200	7 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (мультифрукт) 200
Обед	1 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с курицей и сметаной 250	2 Суп гороховый на мясном бульоне с(мясом) 250	3 Суп картофельный на рыбном бульоне с рыбой (треска) 250	4 Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом на мясном бульоне со сметаной 250	5 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (с курой) 250	6 Уха с крупой 250	7 Суп из овощей с фрикадельками мясными 250
	2 Картофель отварной с луком 180	3 Каша гречневая рассыпчатая)со сливочным маслом вариант(2) 200	4 Капуста цветная отварная 180	5 Зразы картофельные с рыбой 230	6 Картофельное пюре 200	7 Перец сладкий фаршированные мясом и рисом 230	8 Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом со сметаной 250
	3 Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 120	4 Сердце в соусе 120	5 Биточки из говядины 120		6 Куры отварные порционно 120		
	4 Салат из моркови и черносслива 100	5 Салат из свежих помидоров 100	6 Салат из моркови 100	7 Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами 100	8 Огурец в нарезке 100	9 Салат из свеклы с зеленым горошком 100	10 Салат из свежих помидоров с перцем 100
	5 Компот из свежих плодов и ягод 180	6 Кисель из кураги(густой) 200	7 Компот из сухофруктов (смесь)вариант 2 200	8 Кисель из апельсинов (густой) 200	9 Компот из сухофруктов (смесь)вариант 2 200	10 Компот из яблок с лимоном 200	11 Кисель из яблок свежих 200
	6 Хлеб ржаной 40	7 Хлеб ржаной 60	8 Хлеб ржаной 60	9 Хлеб ржаной 70	10 Хлеб ржаной 50	11 Хлеб ржаной 60	12 Хлеб ржаной 60
	7 Хлеб пшеничный 40	8 Хлеб пшеничный 70	9 Хлеб пшеничный 70	10 Хлеб пшеничный 80	11 Хлеб пшеничный 60	12 Хлеб пшеничный 60	13 Хлеб пшеничный 80
Полдник	1 Запеканка из творога (творог 9%) 215	2 Пирожки печеные с повидлом вариант(2) 80	3 Запеканка из творога с бананом (творог 9%) 215	4 Коржики молочные 80	5 Французская ватрушка вариант 2 80	6 Пирожки печеные с яблоками вариант (3) 80	7 Вафли 55
	2 Напиток из шиповника вариант (3) 200	3 Компот из яблок с лимоном 200	4 Молоко кипяченое 2.5% 180	5 Компот из апельсинов с яблоками 180	6 Молоко кипяченое 2.5% 200	7 Компот из свежих груш 200	8 Молоко кипяченое 2.5% 200
	3 Фрукты в ассортименте (мандарины) 120	4 Фрукты в ассортименте (слива) 120	5 Фрукты в ассортименте (яблоки) 120	6 Фрукты в ассортименте (апельсины) 100	7 Фрукты в ассортименте (бананы) 120	8 Фрукты в ассортименте (челашня) 120	9 Фрукты в ассортименте (персики) 100
Ужин 1	1 Кабачки, запеченные под соусом 180	2 Рагу из курицы 230	3 Картофель, тушенный с луком и томатом 200	4 Капуста тушеная с мясом 250	5 Макароны изделия отварные вариант (2) 180	6 Картофельное пюре 180	7 Кабачки фаршированные мясом и рисом 230
	2 Гуляш из говядины с томатом 110		3 Котлета рыбная (треска) 100		4 Гуляш из отварной говядины вариант(2) 100	5 Тефтели рыбные (треска) на сливочном масле 120	
	3 Перец болгарский в нарезке 100	4 Горошек зеленый 100	5 Салат из свеклы отварной 100	6 Помидор в нарезке 100	7 Салат витаминный 100	8 Огурец в нарезке 100	9 Перец болгарский в нарезке 100
	4 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	5 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	6 Сок яблочный 200	7 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	8 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	9 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	10 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200
	5 Хлеб ржаной 30	6 Хлеб ржаной 40	7 Хлеб ржаной 30	8 Хлеб ржаной 30	9 Хлеб ржаной 30	10 Хлеб ржаной 40	11 Хлеб ржаной 40
	6 Хлеб пшеничный 40	7 Хлеб пшеничный 70	8 Хлеб пшеничный 40	9 Хлеб пшеничный 60	10 Хлеб пшеничный 60	11 Хлеб пшеничный 60	12 Хлеб пшеничный 55
Ужин 2	1 Кефир 2.5% вариант 2 180	2 Ряженка 2.5% 180	3 Йогурт 2.5% 180	4 Кефир 2.5% вариант 2 180	5 Ряженка 2.5% 180	6 Йогурт 2.5% 180	7 Кефир 2.5% вариант 2 180
	2 Сушки вариант (2) сдобные 20	3 Сушки вариант (2) сдобные 20	4 Сушки вариант (2) сдобные 20	5 Сушки вариант (2) сдобные 20	6 Сушки вариант (2) сдобные 20	7 Сушки вариант (2) сдобные 20	8 Сушки вариант (2) сдобные 20

3-я неделя

Прием пищи, раздел	3-й понедельник (день №15)	3-й вторник (день №16)	3-я среда (день №17)	3-й четверг (день №18)	3-я пятница (день №19)	3-я суббота (день №20)	3-й воскресенье (день №21)	
Завтрак 1	1	Каша пшеничная молочная жидкая	Каша овсяная вязкая вариант(2)	Каша манная молочная жидкая	Каша кукурузная молочная жидкая	Омлет натуральный вариант(2)	Каша пшеничная вязкая	
	2	Сыр полутвердый (порциями)	Яйцо вареное 2	Сыр полутвердый (порциями)	Рыба соленая (порциями кета)	Горошек зеленый	Сыр полутвердый (порциями)	
	3	Масло сливочное (порциями)вариант(2)	Масло сливочное (порциями)вариант(2)	Масло сливочное (порциями)вариант(2)	Масло сливочное (порциями)вариант(2)	Масло сливочное (порциями)вариант(2)	Масло сливочное (порциями)вариант(2)	
	4	Кофейный напиток с молоком вариант (2)	Какао с молоком вариант (2)	Молоко кипяченое 2.5%	Кофейный напиток с молоком вариант (2)	Какао с молоком вариант (2)	Молоко кипяченое 2.5%	Кофейный напиток с молоком вариант (2)
	5	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	6	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Завтрак 2	1	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (вишневый)	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (апельсиновый)	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (малиновый)	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (яблочный)	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (грушевый)	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (сливовый)	
	Обед	1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с курицей и сметаной	Суп гороховый на мясном бульоне с(мясом)	Суп картофельный на рыбном бульоне с рыбой (треска)	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом на мясном бульоне со сметаной	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне(курой)	Рассольник ленинградский на рыбном бульоне с рыбой и сметаной.
		2	Картофель отварной с луком	Запеканка картофельная с говядиной	Капуста тушеная	Картофель, запеченный в сливочном масле	Жаркое домашнему с мясом(говядина) вариант2	Капуста цветная(свежая) запеченная с растительным маслом.
		3	Шницель рыбный натуральный		Грудка куриная запеченная в панировочных сухарях	Котлета рыбная (треска)		Бефстроганов из отварной говядины
		4	Огурец в нарезке	Перец болгарский в нарезке	Салат из моркови и чернослива	Помидор в нарезке	Салат из моркови с зеленым горошком	Салат из свёклы с сыром
		5	Компот из яблоч и вишни	Напиток из шиповника 2 с черносливом	Кисель из кураги(густой)	Компот из сухофруктов (смесь)вариант 2	Компот из яблоч с лимоном	Компот из свежих плодов и ягод
Полдник	6	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
	7	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
	1	Запеканка из творога вариант 2(творог 9%)	Пирожки печеные с повидлом вариант(2)	Запеканка из творога с бананом (творог 9%)	Коржики молочные	Французская ватрушка вариант 2	Пирожки печеные с яблоками вариант (3)	
	2	Компот из апельсинов с абрикосами	Напиток из шиповника вариант (3)	Компот из вишни	Напиток из шиповника вариант (3)	Молоко кипяченое 2.5%	Компот из яблоч с лимоном	
	3	Молоко сгущенное		Молоко сгущенное			Молоко сгущенное	
	4	Фрукты в ассортименте (яблочки)	Фрукты в ассортименте (груши)	Фрукты в ассортименте (абрикосы)	Фрукты в ассортименте (слива)	Фрукты в ассортименте (черешня)	Фрукты в ассортименте (бананы)	
	5	Макаронные изделия отварные вариант (2)	Капуста цветная(свежая) запеченная с растительным маслом.	Картофельное пюре	Макароник с сердцем (говяжье)	Рагу из овощей и мяса	Рыба, запеченная с картофелем порусски	
Ужин 1	2	Сердце в соусе	Шницель из курицы	Тефтели из говядины (паровые)			Грудка куриная запеченная в панировочных сухарях	
	3	Помидор в нарезке	Огурец в нарезке	Горошек зеленый	Перец болгарский в нарезке	Помидор в нарезке	Салат витаминный	
	4	Чай с лимоном и сахаром вариант 2	Чай с лимоном и сахаром вариант 2	Чай с лимоном и сахаром вариант 2	Чай с лимоном и сахаром вариант 2	Чай с лимоном и сахаром вариант 2	Чай с лимоном и сахаром вариант 2	
	5	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
	6	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
	Ужин 2	1	Ряженка 2.5%	Йогурт 2.5%	Кефир 2.5% вариант 2	Ряженка 2.5%	Йогурт 2.5%	Кефир 2.5%
2		Сушки вариант (2) сдобные	Сушки вариант (2) сдобные	Сушки вариант (2) сдобные	Сушки вариант (2) сдобные	Сушки вариант (2) сдобные	Сушки вариант (2) сдобные	

Составил

Каванова О.А.

Дата

03.03.2016г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб Речь 2008 -200 под редакцией Куткиной М.Н

Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2016 г Редакция Могильного М.П и Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания СПб.Профи 2018-776 стр Составили:Голунова Л.Е ,Лабзина М.т

Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания .Издание шестое Часть 1 и часть 2 ОООФирма Партнер Уфа 2024 г

Сборник Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного питания в медицинских организациях Российской Фед, Москва 2014 г Тутельян В.А

Сборник Рецептур и таблиц ,схем в формировании правильного питания для детей и взрослых 2021 -403 стр автор Г.Снигур

Единый сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий ,для детских садов,школ ,детских оздоровительных лагерей ,школ-интернатов ,специальных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации. г. Пермь 2024 г -773 стр