



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие/отварные	100	0,7	1	1,9	11,97	71-11/ТТК
день 1	Омлет с сыром	210	24,93	40,92	3,542	483,15	309-13
завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кофейный напиток с ксилитом/сорбитом	200	3,16	2,68	15,84	72,36	662-13
Итого:		585	33,95	45,83	58,632	746,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие/отварные	100	0,7	1	1,9	11,97	71-11/ТТК
день 2	Печень по-строгановски	50/50	15,6	11,3	3,52	171	396-13
	Картофель отварной	180	3,22	7,22	28,5	192,2	464-13
завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов с ксилитом/сорбитом	200	0,311	0,078	27,41	81,61	594-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		755	25,391	21,228	108,48	682,43	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	100	2,2	5,79	9,37	101,74	16-13
день 3	Биточки рубленые из птицы(припущенный)	100	18,1	8,9	10,6	193	445-13
завтрак	Каша гречневая вязкая	180	3,6	7,38	29,16	199,8	456-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	282-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		755	30,46	23,7	116,48	804,99	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	100	2,2	5,79	9,37	101,74	16-13
день 4	Рыба припущенная с овощами	100	23,4	13	11,2	260	342-13
завтрак	Пюре картофельное	180	3,6	6	24,51	164,628	467-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Чай с ксилитом/сорбитом	200	0,07	0,02	15	43,2	652-13
Итого:		655	34,43	26,04	97,43	748,218	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие/отварные	100	0,7	1	1,9	11,97	71-11/ТТК
день 5	Биточек из говядины паровой	100	20,5	25,07	11,93	251	405-13
завтрак	Макаронны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,48	292-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	200	1	0	20,2	84,8	282-13
Итого:		655	33,66	34,68	113,68	790,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие/отварные	100	0,7	1	1,9	11,97	71-11/ТТК
день 1	Гуляш из отварной говядины	50/50	17,47	10,87	5,73	190,7	383-13
завтрак	Картофель отварной	180	3,22	7,22	28,5	192,2	464-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов с ксилитом/сорбитом	200	0,311	0,078	27,41	81,61	594-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		755	27,261	20,798	110,69	702,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	100	2,2	5,79	9,37	101,74	16-13
день 2	Птица отварная	100	14,2	5,7	0,4	90	434-13
завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,91	210	456-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов с ксилитом/сорбитом	200	0,311	0,078	27,41	81,61	594-13
Итого:		625	27,271	20,178	104,44	662	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие/отварные	100	0,7	1	1,9	11,97	71-11/ТТК
день 3	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	90/45	27,67	32,9	18,6	319	419-13
завтрак	Пюре картофельное	180	3,6	6	24,51	164,628	167-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кисель из кураги с ксилитом/сорбитом	200	0,86	0,055	30,7	91,8	614-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		790	38,39	41,585	122,86	813,048	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Запеканка из творога со сметаной	140/30	15,01	16,4	30,8	380,8	326-13
день 4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/10/20	5,8	8,3	14,83	178	1-13
завтрак	Чай с ксилитом/сорбитом	200	0,07	0,02	15	43,2	652-13
	Фрукты запеченные	140	0,56	0,56	13,72	65,8	ТТК
Итого:		575	21,44	25,28	74,35	667,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	100	2,2	5,79	9,37	101,74	16-13
день 5	Плов из отварной говядины	50/200	16,2	10,85	39,35	358,5	381-13
завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	200	1	0	20,2	84,8	282-13
Итого:		375	24,56	17,87	106,27	723,69	
Итого среднее за 10 дней:		652,5	29,6813	27,7189	101,3312	734,1336	

### *Примечание*

1. Для приготовления блюд используется йодированная соль (п. 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

### *Список литературы*

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. - 639с.
  2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017.-543с.
  3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
  4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2013. - 808 с.
  5. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е - М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
  6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
  7. Технологические карты общества с ограниченной ответственностью «Анприс» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).
  8. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», 2020 г.
-