

Утверждено
ИП Задорожная Людмила Александровна
11.09.2026 г.

Колода А.А.

01.09.2007

55 рублей 00 копеек.

Сезон: Осень-Зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки			Жиры			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1	Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,1	7,2	18	164,9	124 Л		
День 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п		
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К		
	Кондитерское изделие	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п		
	Итого за Обед	530	10,64	9,88	80,31	451,17			55,00
Неделя 1	Обед								
День 2	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	211,4	139Л		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п		
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К		
	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п		
	Итого за Обед	540	11,54	10,5	89,26	524,2			55,00
Неделя 1	Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110М		
День 3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020		
	Итого за Обед	500	8,4	6,76	64,28	342,5			55,00
Неделя 1	Обед								
День 4	Суп картофельный с пшеном	250	3	2,8	21,8	122	138Л		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п		
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К		

	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Неделя 1	Итого за Обед	590	6,74	3,68	74,11	356,97		55,00
День 5	Обед							
	Уха ростовская	250	7	5,2	15,8	135,9	336	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	
	Итого за Обед	500	10,18	5,58	59,59	329,9		55,00
Неделя 2	Обед							
День 1	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	211,4	139Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	
	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	
	Итого за Обед	540	11,54	10,5	89,26	524,2		55,00
Неделя 2	Обед							
День 2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110 М	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1x-2020	
	Итого за Обед	500	8,4	6,76	64,28	342,5		55,00
Неделя 2	Обед							
День 3	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,3	13	14,1	233,8	134К	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из свежих плодов (яблоко с апельсином)	200	0,15	0,08	23,15	95,17	452К	
	Итого за Обед	490	8,49	13,44	56,61	421,77		55,00
Неделя 2	Обед							
День 4	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,1	7,2	18	164,9	124 Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	
	Итого за Обед	500	9,28	7,58	61,79	358,9		55,00
Неделя 2	Обед							
День 5	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,1	2,7	17,4	168,4	138Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1x-2020	

Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	
Итого за Обед	540	9,5	5,46	88,88	498,2		55,00
Итого за период	5230,00	94,71	80,14	728,37	4150,31		550,00
Среднее значение за период		9,471	8,014	72,837	415,031		55,00

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
5. Сборник технических нормативов научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности пищи академик РАН В.А.Тутельяна