

«Согласовано»

Директор

МБОУ СОШ № 6



Ю.М. Королева

«Утверждаю»

Генеральный

Директор

ООО «Кимпрод»



И.С. Павлов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 7-11 лет в ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2024 год.

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
105	ЗАВТРАК: 1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0	0
8	2. Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,30	0,00	0,70	49,0	62,0	54,0	1,30	1,30
301	3. Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12	3,12
496.	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8	0,8
111	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15	0,15
	ИТОГО	565	23,74	39,34	59,17	684,4	0,21	5,20	0,48	1,98	340,1	491,3	107,6	5,37	5,37
518	ЗАВТРАК - 2: 1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80	2,80
17	ОБЕД: 1. Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50	0,50
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90	0,90
405	3. Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80	0,80
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00	6,00
510	5. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80	0,80
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00	2,00
	ИТОГО	880	29,85	37,27	109,21	895,8	0,92	27,22	0,17	6,02	119,1	534,9	263,7	11,00	11,00
589	ПОЛДНИК: 1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40	0,40
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20	0,20
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10	0,10
	ИТОГО	350	9,40	7,55	51,00	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271,2	217,5	40,60	0,70	0,70
	ВСЕГО		63,99	84,4	239,48	1983,2	1,31	65,82	0,69	9,35	744	1243,7	411,9	19,9	19,9

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ВТОРОЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд			Пищевые вещества г.		Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг						
		Белки	Жиры	Углев.	Белки	Жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																	
10	1. Салат из моркови с изюмом	1,2	0,1	22,6	96,0	0,05	3,4	0	0,4	39,0	56,0	33,0	0,9					
321	2. Сырники из творога, запеченные	32	24,7	42,5	507,7	0,12	0,50	0,12	1,07	273	410,7	42,7	1,3					
481	с молоком сгущенным	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1					
495	3. Чай с молоком	1,5	1,3	15,9	81,0	0,40	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	0,4					
564	4. Булочка домашняя	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4					
	ИТОГО	550	40,56	35,15	978,9	0,63	5,50	0,18	2,13	538,6	654,5	105,9	3,1					
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,4					
	ОБЕД:																	
106	1. Помидор свежий порц.	100	1,1	2	24,0	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,9					
147	2. Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	111,2	0,08	6,10	0,00	1,40	13,50	53,00	19,70	0,8					
376	3. Зразы из говядины	100	11,7	11,1	211,0	0,05	0,00	0,02	0,50	9,00	128,00	21,00	1,7					
423	4. Капуста свежая тушеная	200	7,4	7,2	126,0	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,0					
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,5					
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,70	79,00	23,50	2,0					
	ИТОГО	900	26,70	23,70	672,7	0,38	65,60	0,08	4,00	202,2	415,0	139,2	8,9					
	ПОЛДНИК:																	
590	1. Печенье	50	3,8	4,9	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1					
516	2. Ряженка	200	5,8	5	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2					
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9					
	ИТОГО	350	9,95	10,25	350,0	0,14	10,10	0,09	1,97	269,0	239,7	45,9	3,2					
	ВСЕГО		78,21	69,10	2111,6	1,19	89,20	0,35	8,10	1049,8	1309,2	291,0	15,6					

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Уральский региональный центр питания, 2013г.
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд:			Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
90	ЗАВТРАК: 1.Бутерброд с сыром	6,7	9,5	9,9	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40				
411	2. Кнели из курицы с соусом	15,5	15,8	6,7	0,08	0,90	0,06	0,26	20,6	97,7	18,0	1,28				
456	красным основным	0,3	0,5	1,85	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,10				
291	3.Макаронные изделия отварные	6,7	6,7	34,8	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	0,95				
501	4.Кофейный напиток с молоком	3,2	2,7	15,9	0,04	1,30	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1				
111	5.Батон нарезной	1,1	0,44	7,7	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15				
	ИТОГО	33,50	35,64	76,85	0,22	2,84	0,14	1,91	343,2	377,7	59,4	2,98				
518	ЗАВТРАК - 2: 1.Сок фруктовый	1,00	0,20	0,20	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80				
	ОБЕД:															
1	1.Салат из капусты белокачанной	2,1	10,1	9,3	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80				
134	2.Рассольник ленинградский	2,31	6,75	16,6	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9				
335	3.Суфле рыбное	19,2	5,7	3,1	0,08	0,50	0,07	1,20	68,4	243,6	31,2	0,84				
429	4.Картофельное пюре	4,1	8,8	21,7	0,17	6,8	0	0,2	52,0	114,0	38,0	1,4				
509	5.Компот из яблок с лимоном	0,3	0,2	25,1	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20				
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	3,3	0,6	17	0,05	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2				
	ИТОГО	31,31	32,15	92,80	0,49	43,92	0,08	8,38	227,4	555,7	145,9	7,14				
	ПОЛДНИК															
542	1.Пирожок с повидлом	3	2,7	30,5	0,03	0,08	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60				
517	2.Йогурт	10	6,4	17	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	2,00				
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	0,35	0,27	9,2	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	2,5				
	ИТОГО	13,35	9,37	56,70	0,11	1,78	0,06	0,80	264,1	223,0	43,70	5,10				
	ВСЕГО	79,16	77,36	226,55	0,84	52,54	0,28	11,09	848,7	1156	249,0	18,02				

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
300	1. Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00				
258	2. Каша молочная пшеничная вязкая	250	10,8	16,1	46,4	373,8	0,23	16,70	0,10	0,25	172,5	262,5	69,30	1,90				
494	3. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40				
111	4. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15				
543	5. Рулет с маком	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,00	0,40				
	ИТОГО	555	20,80	27,64	99,70	732,9	0,32	19,50	0,24	1,30	219,0	382,4	83,3	3,85				
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80				
	ОБЕД:																	
19	1. Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,1	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70				
131	2. Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50				
406	3. Плов из отварной курицы	280	21,3	21,2	50,5	478,6	0,03	1,70	0,01	7,20	44,00	177,3	41,3	1,73				
503	4. Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,0	0,0	0,10				
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00				
	ИТОГО	880	29,10	31,40	112,20	852,1	0,24	25,0	0,05	10,05	115,4	357,6	111,8	6,03				
	ПОЛДНИК:																	
589	1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40				
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20				
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1 шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07				
	ИТОГО	350	9,40	7,55	51,00	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271	218	41	0,67				
	ВСЕГО		60,30	66,79	283,00	1988,0	0,74	77,9	0,33	12,7	619,6	957,5	235,7	13,4				

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Уральский региональный центр питания, 2013г.
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда			Пищевые вещества г.		Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
91	ЗАВТРАК: 1. Бутерброд с сыром	5	8,1	7,4			123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30		
413	2. Биточек куриный	15	10,6	9,2			188,6	0,13	0,90	0,04	0,40	37,1	0,6	0,1	1,10		
237	3. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	49,4			337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,1	180,4	6,00		
456	4. Соусом красным основным	200	3,6	25			144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80		
496.	4. Какао с молоком	15	1,1	7,7			39,30	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,00	0,15		
111	5. Батон нарезной	550	36,10	98,70			832,20	0,48	2,30	0,22	1,75	320,0	489,5	219,50	8,35		
	ИТОГО																
518	ЗАВТРАК - 2: 1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20			110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40		
61	ОБЕД: 1. Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	5,9			121,60	0,07	4,60	0,00	4,70	22,0	53,0	27,0	0,60		
142	2. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	8,1			99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82		
369	3. Жаркое по-домашнему	300	35,5	20,7			516,50	0,22	10,40	0,05	1,04	47,70	362,7	76,30	4,60		
510	4. Компот из апельсина с яблоком	200	0,5	22,2			93,00	0,3	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80		
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	17			90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00		
	ИТОГО	900	43,21	73,90			920,80	0,75	45,1	0,06	8,24	147,2	560,3	157,9	8,82		
543	ПОЛДНИК: 1. Рулет с корицей	50	3,7	30,1			195,80	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4		
516	2. Ряженка	200	5,8	8			100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180,0	28,0	0,2		
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	5,5			28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10		
	ИТОГО	350	10,10	43,60			323,80	0,17	29,40	0,08	0,75	273,2	221,6	41,1	0,70		
	ВСЕГО		90,41	216,40			2186,80	1,44	84,8	0,36	10,7	780,4	1271,4	418,5	18,27		

Источники рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда			Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
95	1. Бутерброд с повидлом	1,7	4,3	32,6	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7	62	43,0	40,0	0,8		
62	2. Салат из моркови с курагой	1,6	0,1	15,1	0,06	3,60	0,00	0,40	43,0	57,0	40,0	0,8	313	336,6	43,1	1,1		
313	3. Запеканка творожная	27,2	25,5	27,1	0,08	0,7	0,2	0,8	92,1	65,7	10,2	0,1	481	92,1	10,2	0,1		
481	с молоком стуженным	2,16	2,55	16,6	0,01	0,30	0,01	0,06	126,0	90,0	14,0	0,1	501	126,0	14,0	0,1		
501	4. Кофейный напиток с молоком	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,00	0	607,7	623,3	112,3	2,8						
	ИТОГО	35,86	35,15	107,30	0,21	6,10	0,24	1,56										
518	ЗАВТРАК - 2: 1. Сок фруктовый	1,00	0,20	0,20	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8						
	ОБЕД:																	
1	1. Салат из капусты белокачанной	2,1	10,1	9,3	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8	145	41,5	38,3	1,8		
145	2. Суп картофельный фасолевым	4,9	5,35	20,15	0,15	5,80	0,00	0,90	29,7	0,5	0,1	0,9	412	29,7	0,5	0,1		
412	3. Котлета куриная с соусом	12	8,5	7,4	0,1	0,7	0,03	0,3	1,9	5,3	2,7	0,1	456	1,9	5,3	2,7		
456	красным основным	0,3	0,5	1,85	0,00	0,54	0,00	0,05	6,9	42,9	9,7	1,0	291	6,9	42,9	9,7		
291	4. Макароны изделия отварные	6,7	6,7	34,8	0,06	0	0	0,95	28,0	19,0	7,0	1,5	508	28,0	19,0	7,0		
508	5. Компот из сухофруктов	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0	110	15,7	79,0	23,5		
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	3,3	0,6	17	0,1	0	0	0	179,7	327,4	102,3	8,1						
	ИТОГО	29,80	31,75	117,50	0,46	33,14	0,03	6,70										
567	ПОЛДНИК: 1. Булочка российская	3,6	4,2	17,8	0,03	0,00	0,02	7,00	19,0	3,0	0,3	0,3	517	1,20	0,04	0,00		
517	2. Йогурт	10	6,4	17	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0	112	14,0	14,7	7,9		
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	0,35	0,35	8,5	0,02	8,7	0,00	0,17	271,0	199,7	38,9	4,2						
	ИТОГО	13,95	10,95	43,30	0,11	9,90	0,06	7,17	1072,4	1150,4	253,5	17,9						
	ВСЕГО	80,61	78,05	268,30	0,80	53,14	0,33	15,43										

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г.
Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд			Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
105	ЗАВТРАК: 1. Масло сливочное порционно	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00	0,00				
100	2. Сыр сычужный твердый порц.	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15					
253	3. Каша молочная рисовая вязкая	7,8	14,7	46,3	349,3	0,07	1,7	1,00	0,25	163,7	211,3	46,5	0,7					
494	4. Чай с лимоном	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40					
563	5. Булочка ванильная	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60					
	ИТОГО	17,28	36,52	106,67	830,2	0,14	4,65	1,15	1,35	325,3	349,3	63,5	1,85					
518	ЗАВТРАК - 2: 1. Сок фруктовый	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80					
17	ОБЕД: 1. Салат из свежих огурцов	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,0	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50					
128	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22					
343	3. Рыба, тушенная в томате с овощами	11,4	6,18	5,4	122,4	0,08	4,00	0,01	3,60	30,00	174,0	33,4	0,70					
429	4. Картофельное пюре	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0,00	0,20	52,0	114,0	38,0	1,40					
509	5. Компот из яблок с лимоном	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20					
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00					
	ИТОГО	21,89	32,38	82,21	713,1	0,44	29,4	0,02	10,83	170,0	466,1	140,1	7,02					
590	ПОЛДНИК: 1. Печенье	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1					
516	2. Снежок	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20					
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50					
	ИТОГО	9,95	10,17	54,40	351,0	0,14	1,90	0,09	2,20	272	239	49	3,80					
	ВСЕГО	50,12	79,27	263,38	1986,3	0,74	40,0	1,26	14,4	781,2	1054,7	252,3	15,5					

Источники рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг											
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
ЗАВТРАК:																							
95	1.Бутерброд с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,70									
8	2.Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,3	0	0,7	49	62	54	1,3									
301	3.Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12									
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8									
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15									
	ИТОГО	565	25,40	35,44	91,70	785,6	0,23	5,40	0,45	2,18	348,9	506,4	112,6	6,07									
ЗАВТРАК - 2:																							
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40									
ОБЕД:																							
106	1.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9									
144	2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90									
363	3.Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,70	0,00	2,60	11,0	157,0	22,00	2,20									
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00									
503	5.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0,00	0,10									
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00									
	ИТОГО	880	34,70	34,80	116,60	908,8	0,67	34,40	0,14	4,30	79,8	597,9	271,4	12,10									
ПОЛДНИК:																							
560	1.Булочка "Нежная"	50	3,42	6,42	27,58	181,7	0,05	0,00	0,04	0,58	6,70	25,80	5,00	0,42									
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,00	28,00	0,20									
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,07									
	ИТОГО	350	9,82	11,57	41,08	309,7	0,17	29,40	0,08	0,73	272,4	218,3	41,10	0,69									
	ВСЕГО		70,92	81,81	249,58	2114,1	1,11	77,20	0,67	7,21	741	1322,6	425,1	19,3									

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход			Пищевые вещества г.			Энерг.			Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		блюд	Белки	Жиры	Углев.	ценнос.	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
																			Белки	Жиры
	ЗАВТРАК:																			
90	1.Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40				0,40		
7	2.Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	40,0	33,0	0,60				0,60		
319	3.Пудинг творожный	180	24,8	23,6	38	464,4	0,12	0,36	0,12	0,80	274,8	337,2	39,6	1,68				1,68		
481	с молоком сгущенным	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,10				0,10		
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,00	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10				0,10		
	ИТОГО	555	37,96	48,45	89,50	926,8	0,24	5,26	0,21	5,96	701,9	664,9	109,8	2,88				2,88		
	ЗАВТРАК - 2:																			
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80				2,80		
	ОБЕД:																			
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80				0,80		
134	2.Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9				0,9		
407	3.Рагу из курицы	300	23,6	24,7	27,3	425,1	0,20	17,8	0,03	5,3	42,8	238,3	66,8	3,1				3,1		
508	4.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0,00	0	28,0	19,0	7,0	1,5				1,5		
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2				2		
	ИТОГО	900	31,81	42,15	97,20	899,1	0,44	51,62	0,04	12,18	166,8	448,4	145,5	8,30				8,30		
	ПОЛДНИК:																			
542	1.Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,2	26,7	5,0	0,60				0,60		
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20				0,20		
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,90				1,90		
	ИТОГО	350	9,15	8,05	47,00	299,3	0,13	10,20	0,06	0,57	263,2	221,4	40,9	2,70				2,70		
	ВСЕГО		79,92	98,85	233,90	2217,2	0,83	71,08	0,31	18,71	1145,90	1334,7	296,2	16,68				16,68		

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ
 ПЕРИОД: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
300	1. Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,0	1,00	
266	2 Каша жидкая молочная геркулесовая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,50	1,40	392,0	515,0	139,0	1,20	
494	3. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	
111	4. Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25	
565	5. Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188,0	0,05	0,04	0,60	7,0	27,0	5,0	0,40	
	ИТОГО	550	17,36	21,48	82,45	592,8	0,27	4,30	2,54	439,0	636,0	153,6	3,25	
ЗАВТРАК - 2:														
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40	
ОБЕД:														
19	1. Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,10	0,00	17,0	32,0	16,0	0,70	
142	2. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,50	0,01	42,8	53,6	23,1	0,82	
345	3. Котлета рыбная с соусом	80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,30	0,80	28,0	128,0	18,4	0,48	
444	4. Сметанный с томатом	20	0,7	4,2	1,2	46,0	0,00	0,29	0,06	18,0	14,8	3,1	0,09	
414	4. Рис отварной	200	4,92	8,09	45,1	272,8	0,04	0,05	0,21	6,8	94,4	30,4	0,3	
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20	
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	15,7	79,0	23,5	2	
	ИТОГО	900	23,23	26,39	107,80	765,9	0,31	36,54	0,08	6,17	139,3	408,8	119,5	5,59
ПОЛДНИК														
543	1. Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	7,50	29,10	5,00	0,40	
517	2. Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	238,0	182,0	28,00	2,00	
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0	16,9	14,3	10,7	2,5	
	ИТОГО	350	14,05	13,17	56,30	411,8	0,13	1,70	0,08	262,4	225,4	43,70	4,90	
	ВСЕГО		55,64	61,04	246,75	1880,5	0,75	50,54	0,44	880,7	1270	316,8	14,14	

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г.
 Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ОДИННАДЦАТЫЙ

НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг								
		Выход блюда	Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	БЛЮД																	
	ЗАВТРАК:																	
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	2. Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,30	0,70	49,0	62,0	54,0	1,30	54,0	62,0	54,0	1,30	54,0
8	3. Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12	24,6	307,6	24,6	3,12	24,6
301	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	124,0	110,0	27,0	0,8	27,0	110,0	27,0	0,8	27,0
496.	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15	2,0	9,8	2,0	0,15	2,0
111	ИТОГО	565	23,74	39,34	59,17	684,4	0,21	5,20	1,98	340,1	491,3	107,6	5,37	107,6	491,3	107,6	5,37	107,6
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80	0,0	0,0	0,0	2,80	0,0
	ОБЕД:																	
17	1. Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,00	0,00	18,0	33,0	13,0	0,50	33,0	33,0	13,0	0,50	33,0
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	19,0	65,80	25,50	0,90	65,80	65,80	25,50	0,90	65,80
405	3. Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	28,3	75,0	13,30	0,80	75,0	75,0	13,30	0,80	75,0
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	19,1	270,10	180,40	6,00	270,10	270,10	180,40	6,00	270,10
510	5. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	19,0	12,00	8,00	0,80	12,00	12,00	8,00	0,80	12,00
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00	79,0	79,0	23,50	2,00	79,0
	ИТОГО	880	29,85	37,27	109,21	895,8	0,92	27,22	0,17	6,02	119,1	263,7	11,00	263,7	534,9	263,7	11,00	263,7
	ПОЛДНИК:																	
589	1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	25,00	25,00	4,50	0,40	25,00
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	240,0	180,0	28,00	0,20	180,0	180,0	28,00	0,20	180,0
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	25,7	12,5	8,10	0,10	12,5	12,5	8,10	0,10	12,5
	ИТОГО	350	9,40	7,55	51,00	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271,2	40,60	0,70	40,60	217,5	40,60	0,70	40,60
	ВСЕГО		63,99	84,4	239,48	1983,2	1,31	65,82	0,69	9,35	744	1243,7	19,9	1243,7	411,9	1243,7	19,9	411,9

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ДВЕНАДЦАТЫЙ

ДЕЛЕЯ: ТРЕТЬЯ

ПОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход				Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Блюда	Блюда			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Белки	Жиры	Углев.														
С6-к	БЛЮД																		
	ЗАВТРАК:	100	1,2	0,1	22,6	0,05	3,4	0	0,4	39,0	56,0	33,0	0,9						
10	1. Салат из моркови с изюмом	170	32	24,7	42,5	0,12	0,50	0,12	1,07	273	410,7	42,7	1,3						
321	2. Сырники из творога, запеченные	30	2,16	2,55	16,6	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1						
481	3. Молоко сгущенное	200	1,5	1,3	15,9	0,40	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	0,4						
495	4. Чай с молоком	50	3,7	6,5	30,1	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4						
504	5. Булочка домашняя	550	40,56	35,15	127,70	0,63	5,50	0,18	2,13	538,6	654,5	105,9	3,1						
	ИТОГО	200	1,00	0,00	0,20	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,4						
518	ЗАВТРАК - 2:	100	1,1	2	3,8	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,9						
	1. Сок фруктовый	250	2,7	2,8	18,8	0,08	6,10	0,00	1,40	13,50	53,00	19,70	0,8						
	ОБЕД:	100	11,7	11,1	16,2	0,05	0,00	0,02	0,50	9,00	128,00	21,00	1,7						
106	1. Помидор свежий порц.	100	7,4	7,2	7,8	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,0						
147	2. Суп картофельный с вермишелью	200	0,5	0	27	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,5						
376	3. Зразы из говядины	200	0,5	0	27	0,10	0,00	0,00	0,00	15,70	79,00	23,50	2,0						
423	4. Капуста свежая тушеная	50	3,3	0,6	17	0,10	65,60	0,08	4,00	202,2	415,0	139,2	8,9						
508	5. Компот из сухофруктов	900	26,70	23,70	90,60	0,38	672,7	0,38	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1						
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	4,9	37,2	0,04	209,0	0,04	0,05	240,0	180,0	28,0	0,2						
	ПОЛДНИК:	200	5,8	5	8	0,08	100,0	0,08	0,04	14,0	14,7	7,9	1,9						
590	1. Печенье	1шт	0,35	0,35	8,5	0,02	8,70	0,00	0,17	269,0	239,7	45,9	3,2						
616	2. Ряженка	350	9,95	10,25	53,70	0,14	10,10	0,09	1,97	1049,8	1309,2	291,0	15,6						
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/		78,21	69,10	272,20	1,19	89,20	0,35	8,10										
	ИТОГО																		
	ВСЕГО																		

Источники рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Материал 5-в с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ТРИНАДЦАТЫЙ
НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда			Пищевые вещества г.		Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг						
		Белки	Жиры	Углев.	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК:																	
90	1.Бутерброд с сыром	6,7	9,5	9,9	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40						0,40
411	2. Кнели из курицы с соусом	15,5	15,8	6,7	0,08	0,90	0,06	0,26	20,6	97,7	18,0	0,26						1,28
456	красным основным	0,3	0,5	1,85	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,05						0,10
291	3.Макаронные изделия отварные	6,7	6,7	34,8	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	0,95						0,95
501	4.Кофейный напиток с молоком	3,2	2,7	15,9	0,04	1,30	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,0						0,1
111	5.Батон нарезной	1,1	0,44	7,7	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,25						0,15
	ИТОГО	33,50	35,64	76,85	0,22	2,84	0,14	1,91	343,2	377,7	59,4	2,98						2,98
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1.Сок фруктовый	1,00	0,20	0,20	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	0,00						2,80
	ОБЕД:																	
1	1.Салат из капусты белокачанной	2,1	10,1	9,3	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	4,50						0,80
134	2.Рассольник ленинградский	2,31	6,75	16,6	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	2,38						0,9
335	3.Суфле рыбное	19,2	5,7	3,1	0,08	0,50	0,07	1,20	68,4	243,6	31,2	1,20						0,84
429	4.Картофельное пюре	4,1	8,8	21,7	0,17	6,8	0	0,2	52,0	114,0	38,0	0,2						1,4
509	5.Компот из яблок с лимоном	0,3	0,2	25,1	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	0,10						1,20
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	3,3	0,6	17	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	0						2
	ПОЛДНИК																	
542	1.Пирожок с повидлом	3	2,7	30,5	0,03	0,08	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,40						0,60
517	2.Йогурт	10	6,4	17	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	0,00						2,00
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	0,35	0,27	9,2	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	0,4						2,5
	ИТОГО	13,35	9,37	56,70	0,11	1,78	0,06	0,80	264,1	223,0	43,70	0,80						5,10
	ВСЕГО	79,16	77,36	226,55	0,84	52,54	0,28	11,09	848,7	1156	249,0	11,56						18,02

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ

ПОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
300	ЗАВТРАК: 1. Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00		
258	2. Каша молочная пшеничная вязкая	.250	10,8	16,1	46,4	373,8	0,23	16,70	0,10	0,25	172,5	262,5	69,30	1,90		
494	3. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40		
111	4. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15		
543	5. Рулет с маком	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,00	0,40		
	ИТОГО	555	20,80	27,64	99,70	732,9	0,32	19,50	0,24	1,30	219,0	382,4	83,3	3,85		
	ЗАВТРАК - 2:	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
518	1. Сок фруктовый	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,1	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70		
	ОБЕД:	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50		
131	2. Свекольник со сметаной и огурцов	.280	21,3	21,2	50,5	478,6	0,03	1,70	0,01	7,20	44,00	177,3	41,3	1,73		
406	3. Плов из отварной курицы	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,0	0,0	0,10		
503	4. Кисель из концентрата ягодного	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00		
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	880	29,10	31,40	112,20	852,1	0,24	25,0	0,05	10,05	115,4	357,6	111,8	6,03		
	ИТОГО	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40		
589	ПОЛДНИК: 1. Пряник	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20		
516	2. Снежок	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07		
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	350	9,40	7,55	51,00	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271	218	41	0,67		
	ИТОГО		60,30	66,79	283,00	1988,0	0,74	77,9	0,33	12,7	619,6	957,5	235,7	13,4		
	ВСЕГО															

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ п/п СБК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
91	ЗАВТРАК: 1. Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30		
413	2. Биточек куриный	100	15	10,6	9,2	188,6	0,13	0,90	0,04	0,40	37,1	0,6	0,1	1,10		
237	3. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,1	180,4	6,00		
456	с соусом красным основным	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80		
406	4. Какао с молоком	15	1,1	0,44	7,7	39,30	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,00	0,15		
111	5. Батон нарезной	550	36,10	32,94	98,70	832,20	0,48	2,30	0,22	1,75	320,0	489,5	219,50	8,35		
	ИТОГО															
518	ЗАВТРАК - 2: 1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40		
61	ОБЕД: 1. Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	121,60	0,07	4,60	0,00	4,70	22,0	53,0	27,0	0,60		
142	2. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82		
369	3. Жаркое по-домашнему	300	35,5	31,7	20,7	516,50	0,22	10,40	0,05	1,04	47,70	362,7	76,30	4,60		
510	4. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,00	0,3	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80		
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00		
	ИТОГО	900	43,21	49,10	73,90	920,80	0,75	45,1	0,06	8,24	147,2	560,3	157,9	8,82		
543	ПОЛДНИК: 1. Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,80	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4		
516	2. Ряженка	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180,0	28,0	0,2		
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10		
	ИТОГО	350	10,10	11,65	43,60	323,80	0,17	29,40	0,08	0,75	273,2	221,6	41,1	0,70		
	ВСЕГО		90,41	93,69	216,40	2186,80	1,44	84,8	0,36	10,7	780,4	1271,4	418,5	18,27		

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ШЕСТНАДЦАТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРТАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда			Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe			
95	1. Бутерброд с повидлом	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7			
62	2. Салат из моркови с курагой	1,6	0,1	15,1	68,0	0,06	3,60	0,00	0,40	43,0	57,0	40,0	0,8			
313	3. Запеканка творожная	27,2	25,5	27,1	425,6	0,08	0,7	0,2	0,8	336,6	393,6	43,1	1,1			
481	с молоком сгущенным	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1			
501	4. Кофейный напиток с молоком	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1			
	ИТОГО	35,86	35,15	107,30	847,0	0,21	6,10	0,24	1,56	607,7	623,3	112,3	2,8			
518	ЗАВТРАК - 2: 1. Сок фруктовый	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8			
	ОБЕД:															
1	1. Салат из капусты белокачанной	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8			
145	2. Суп картофельный фасолевым	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,5	137,7	38,3	1,8			
412	3. Котлета куриная с соусом	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9			
456	красным основным	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1			
291	4. Макароны изелия отварные	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0			
508	5. Компот из сухофруктов	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5			
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0			
	ИТОГО	29,80	31,75	117,50	822,5	0,46	33,14	0,03	6,70	179,7	327,4	102,3	8,1			
	ПОЛДНИК:															
567	1. Булочка российская	3,6	4,2	17,8	102,0	0,03	0,00	0,02	7,00	19,0	3,0	3,0	0,3			
517	2. Йогурт	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0			
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9			
	ИТОГО	13,95	10,95	43,30	317,0	0,11	9,90	0,06	7,17	271,0	199,7	38,9	4,2			
	ВСЕГО	80,61	78,05	268,30	2078,5	0,80	53,14	0,33	15,43	1072,4	1150,4	253,5	17,9			

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Уральский региональный центр питания, 2013г.
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: СЕМНАДЦАТЫЙ
НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРТАЯ

17

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдов	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг																
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
ЗАВТРАК:																												
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
100	2. Сыр сычужный твердый порц.	15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15									
253	3. Каша молочная рисовая вязкая	250	7,8	14,7	46,3	349,3	0,07	1,7	1,00	0,25	163,7	211,3	46,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7									
494	4. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40									
563	5. Булочка ванильная	75	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60									
ИТОГО			550	17,28	36,52	106,67	0,14	4,65	1,15	1,35	325,3	349,3	63,5	1,85	1,85	1,85	1,85	1,85	1,85	1,85								
ЗАВТРАК - 2:																												
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80								
ОБЕД:																												
17	1. Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,0	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50								
128	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22	1,22	1,22	1,22	1,22	1,22	1,22								
343	3. Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,4	6,18	5,4	122,4	0,08	4,00	0,01	3,60	30,00	174,0	33,4	0,70	0,70	0,70	0,70	0,70	0,70	0,70								
429	4. Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0,00	0,20	52,0	114,0	38,0	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40								
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20								
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00								
ИТОГО			920	21,89	32,38	82,21	0,44	29,4	0,02	10,83	170,0	466,1	140,1	7,02	7,02	7,02	7,02	7,02	7,02	7,02	7,02							
ПОЛДНИК:																												
590	1. Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1								
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20								
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50								
ИТОГО			350	9,95	10,17	54,40	0,14	1,90	0,09	2,20	272	239	49	3,80	3,80	3,80	3,80	3,80	3,80	3,80	3,80							
ВСЕГО				50,12	79,27	263,38	0,74	40,0	1,26	14,4	781,2	1054,7	252,3	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5							

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ВОСЕМНАДЦАТЫЙ
НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРТАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
95	1. Бутерброд с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,70
8	2. Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,3	0	0,7	49	62	54	1,3
301	3. Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12
496.	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8
111	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
	ИТОГО	565	25,40	35,44	91,70	785,6	0,23	5,40	0,45	2,18	348,9	506,4	112,6	6,07
518	ЗАВТРАК - 2: 1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40
	ОБЕД:													
106	1. Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90
363	3. Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,70	0,00	2,60	11,0	157,0	22,00	2,20
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00
503	5. Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0,00	0,10
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00
	ИТОГО	880	34,70	34,80	116,60	908,8	0,67	34,40	0,14	4,30	79,8	597,9	271,4	12,10
	ПОЛДНИК:													
560	1. Булочка "Нежная"	50	3,42	6,42	27,58	181,7	0,05	0,00	0,04	0,58	6,70	25,80	5,00	0,42
516	2. Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,00	28,00	0,20
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,07
	ИТОГО	350	9,82	11,57	41,08	309,7	0,17	29,40	0,08	0,73	272,4	218,3	41,10	0,69
	ВСЕГО		70,92	81,81	249,58	2114,1	1,11	77,20	0,67	7,21	741	1322,6	425,1	19,3

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.