«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Главный государственный санитарный врач по городу Новомосковску, городу Донскому, Богородицкому, Веневскому, Кимовскому и Узловскому районами	Директор МКОУ СОШ №3	Генеральный Директор ООО «Кимпрод»
Н.С. Михалюк	М.В. Чикин	И.С. Павликов
31.08.2020г.		

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7- 10 лет

г.НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2020-2021 учебный год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Пищевые вещества г			Энерг..	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Сб-к	БЛЮД	блюда	Белки	Жиры	Углев.	ценнос.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК - 1:													
96	1.Бутерброд с повидлом	.40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17,0	5	0,7
412	2.Биточек куриный	80	12	8,5	7,4	150,9	0,08	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	150	7,28	7,0	32,38	221,8	0,17	0,08	0,04	0,56	14,34	170,1	112,3	3,80
456	соус красный основной													
494	4.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,0	2,00	0,40
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,80	9,8	2,00	0,15
112	6.Банан	100	1,05	0,35	1,45	67,2	0,03	7	0,00	0,28	5,6	19,6	29,4	0,4
	ИТОГО		22,7	20,5	84,5	664,2	0,3	10,8	0,1	1,7	76,6	221,0	150,8	6,4
	ОБЕД:													
19	1.Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,2	0,03	11,30	0,00	2,10	13,6	25,6	12,8	0,60
149	2.Суп картофельный с мясными	250	7,2	9,5	14,9	147,7	0,12	11,20	0,00	1,31	19,7	111,6	34,2	1,80
169	фрикадельками													
367	3.Гуляш из говядины	.85	14,71	15,71	3	212,0	0,05	0,90	0,03	0,50	12,0	152,3	21,2	2,20
291	4.Макаронные изелия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
111	6.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
	ИТОГО		33,0	36,1	102,4	798,8	0,4	23,9	0,0	5,2	95,2	411,1	101,3	8,5
	ПОЛДНИК:													
589	1.Пряник	50	2,95	2,33	37,5	183,3	0,04	0	0,00	1,2	5,5	25,0	4,5	5,4
515	2.Молоко кипяченое	200	5,88	6,72	9,87	122,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	ИТОГО		8,83	9,05	47,37	305,3	0,12	2,60	0,04	1,20	245,5	205,0	32,5	5,60
	ВСЕГО		64,6	65,6	234,3	1768,3	0,8	37,3	0,2	8,1	417,3	837,1	284,6	20,5

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: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо блюд	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
91	1.Бутерброд с сыром	.35	5	8,1	7,4	123,0	0,00	0,10	0,06	0,30	137,0	99,0	10,00	0,30
300	2.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
325	3.Вареники ленивые	150	21,2	16,4	20,5	312,0	0,06	0,30	0,14	0,70	133,6	214,3	22,9	0,70
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	0,80
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
112	6.Мандарин	100	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,1	0,07
	ИТОГО		36,60	32,99	66,40	709,3	0,18	29,70	0,32	1,60	445,1	522,6	75,0	3,02
	ОБЕД:													
175	1.Кукуруза консервир. отварная	60	5,5	3,4	38,2	206,4	0,02	15,4	0,00	2,70	33,6	25,8	12,6	0,48
145	2.Суп картофельный фасолевый	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,50	137,70	38,30	1,80
335	3.Суфле рыбное	.100	16	4,7	2,6	118,3	0,07	0,40	0,06	1,00	57,00	203,0	26,0	0,70
195	4.Рагу овощное	150	3,0	8,0	12,7	135,0	0,09	11,5	0,02	2,90	51,0	78,7	29,2	1,05
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
111	6.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
	ИТОГО		33,93	22,88	124,35	843,9	0,43	36,4	0,08	8,11	210,3	519,1	129,1	6,83
	ПОЛДНИК:													
564	1.Булочка домашняя	40	3	5,2	24,1	155,0	0,04	0,00	0,03	0,50	6	23,3	4	0,3
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
	ИТОГО		8,80	10,20	32,10	255,0	0,12	1,40	0,07	0,50	246	203	32	0,50
	ВСЕГО		79,33	66,07	222,85	1808,2	0,73	67,5	0,47	10,2	901,4	1245,0	236,1	10,4

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: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
94	1.Бутерброд с маслом сливочным	.30	1,2	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	5,0	13,0	3,0	0,20
345	2.Котлета рыбная	80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,30	0,02	0,80	28,0	128,0	18,4	0,48
426	3.Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0	0,15	20,90	0,05	0,15	16,5	78,0	30,0	1,20
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
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
112	6.Груша	100	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,50	0,00	0,40	16,90	14,30	10,70	2,50
	ИТОГО		19,80	24,96	67,05	550,7	0,30	23,00	0,18	1,90	195,2	333,1	78,1	4,63
	ОБЕД:													
61	1.Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,0	0,04	2,76	0,00	2,82	13,2	31,8	16,2	0,36
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	2,40	42,8	53,6	23,1	0,82
366	3.Бефстроганов из говядины	.120	18,1	16,6	2,9	232,8	0,05	0,80	0,01	0,56	32,0	189,6	23,2	2,60
414	4.Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,0	0,03	0	0,04	0,28	5,1	70,8	22,8	0,5
512	5.Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
			29,48	36,49	94,04	822,9	0,27	22,86	0,06	6,57	119,3	418,7	106,3	6,48
	ПОЛДНИК													
579	1.Коржик молочный	50	3,4	6,1	32,8	199,1	0,04	0,00	0,05	0,50	12,50	30,80	5,00	0,40
518	2.Сок абрикосовый	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
	ИТОГО		4,40	6,10	33,00	309,1	0,08	8,00	0,05	0,50	52,5	30,8	5,00	0,80
	ВСЕГО		53,68	67,55	194,09	1682,7	0,65	53,86	0,29	8,97	367,0	783	189,4	11,91

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: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	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
	ЗАВТРАК:													
91	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
102	2.Колбаса вареная отварная	75	7,8	14,1	0,15	159	0,3	0	0	0,22	23,3	111,7	13,5	1,2
301	3.Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265	0,10	0,50	0,30	0,74	130,5	246,1	19,70	2,50
495	4.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,40	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40
111	5.Батон нарезной	15	1,12	0,43	7,7	39,3	0,02	0,00	0,00	0,25	2,8	9,7	1,95	0,18
112	6.Яблоко	100	0,35	0,35	8,5	41,00	0,02	8,70	0,00	0,17	14	14,7	7,9	1,9
	ИТОГО		29,77	46,03	43,40	708,30	0,84	10,60	0,37	1,68	434,6	574,2	68,05	6,48
	ОБЕД:													
19	1.Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,20	0,03	11,30	0,00	2,10	13,6	25,6	12,8	0,60
128	2.Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,20	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22
405	3,Курица, тушенная в соусе	.100	11,65	11,57	3,51	165,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,30	75,0	13,30	0,80
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,00	0,21	0,00	0,05	0,60	14,30	202,6	135,3	4,50
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
111	6.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,40
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,30	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	47,4	14,10	1,20
	ИТОГО		27,74	31,23	107,08	823,30	0,41	24,1	0,09	6,06	143,7	448,2	213,6	10,22
	ПОЛДНИК:													
590	1.Печенье	50	3,7	4,9	3,7	208,30	0,04	0,00	0,00	1,75	14,5	45,0	10,0	10,5
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,0	28,00	0,20
	ИТОГО		9,50	9,90	11,70	308,30	0,12	1,40	0,04	1,75	254,5	225,0	38,0	10,70
	ВСЕГО		67,01	87,16	162,18	1839,90	1,37	36,1	0,50	9,5	832,8	1247,4	319,6	27,40

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: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо. блюд	Пищевые вещества г. Белки	Жиры	Углев.	Энерг.. ценнос.	Витамины, мг B1	C	A	E	Минеральные в-ва, мг Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
95	1.Бутерброд с повидлом	.60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,2	0,03	0,3	10,0	17,0	5,0	0,7
316	2.Запеканка рисовая с творогом	150	8,6	8,4	37,7	261,0	0,05	0,10	0,10	0,40	53,0	133,0	25,0	0,8
496.	3.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	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	0,2
112	5.Банан	100	1,05	0,35	1,45	67,2	0,03	7,00	0,00	0,28	5,60	19,60	29,4	0,4
	ИТОГО		16,05	16,79	104,45	687,5	0,15	8,60	0,15	1,23	195,4	289,4	88,4	2,9
	ОБЕД:													
1	1.Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,40	0,00	2,70	34,8	25,8	12,6	0,5
144	2.Суп картофельный гороховый	250	8,2	8,3	15,2	168,7	0,20	8,60	0,04	0,22	19,0	65,7	25,5	0,9
343	3.Рыба,тушенная в томате с овоща	120	11,4	6,18	5,4	122,4	0,08	4,00	0,01	3,60	30,0	174,0	33,4	0,7
426	4.Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0	0,15	20,9	0,05	0,15	16,5	78,0	30,0	1,2
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	1,2
111	6.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		28,28	29,36	95,95	761,6	0,56	52,15	0,10	7,28	127,5	417,4	124,5	6,1
	ПОЛДНИК:													
580	1.Хлебец "Калорийный"	50	4,1	8,9	29,9	216,6	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,0	0,7
518	2.Сок виногадный	200	1	0,2	0,2	92,0	0,10	2,00	0,00	0,00	7,00	0,0	0,0	1,4
	ИТОГО		5,10	9,10	30,10	308,6	0,16	2,08	0,07	0,60	22,80	47,5	10,0	2,1
	ВСЕГО		49,43	55,25	230,50	1757,7	0,87	62,83	0,32	9,1	345,7	754,3	222,9	11,1

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:ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
94	1.Бутерброд с маслом сливочны	.30	1,2	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	5,0	13,0	3,0	0,2
300	2.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,0	1,0
260	3.Каша молочная "Дружба"	200	5,26	11,6	25	226,2	0,08	1,32	0,08	0,20	126,6	140,4	30,6	0,6
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0	0	0,25	2,8	9,8	2,0	0,2
112	6.Груша	100	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,50	0,00	0,40	16,9	14,3	10,7	2,5
	ИТОГО		16,21	32,11	65,60	596,5	0,20	3,12	0,27	1,35	299,3	344,5	65,3	4,6
	ОБЕД:													
50	1.Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,1	41,4	0,01	3,4	0	1,4	19,8	38	11,4	0,8
149	2.Суп картофельный с мясными	250	7,2	9,5	14,9	147,7	0,12	11,2	0	1,31	19,7	111,6	34,2	1,8
169	фрикадельками													
363	3.Мясо,тушеное	.100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2
291	4.Макаронные изелия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
512	5.Компот из плодов и ягод сушен	200	0,3	0	20,1	81,0	0	0,8	0	0	10,0	6,0	3,0	0,6
111	6.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0	0	0	12,6	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО		34,15	37,11	100,44	793,1	0,34	16,11	0,00	6,62	84,5	431,0	101,4	8,2
	ПОЛДНИК:													
564	1.Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	235,0	0,06	0,00	0,05	0,70	9,0	35,0	6,0	0,5
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	ИТОГО		10,30	12,80	44,20	335,0	0,14	1,40	0,09	0,70	249,0	215,0	34,0	0,7
	ВСЕГО		60,66	82,02	210,24	1724,6	0,68	20,63	0,36	8,67	632,8	990,5	200,7	13,5

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: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углев.	Энерг.. ценнос.	Витамины, мг B1	C	A	E	Минеральные в-ва, мг Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
91	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
321	2.Сырники из творога, запеченные	150	24	18,5	31,9	389,0	0,09	0,40	0,09	0,80	205,0	308,0	32,0	1,00
495	3.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,40	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	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
112	5.Яблоко	100	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0	0,17	14	14,7	7,9	1,9
	ИТОГО		31,95	28,69	71,4	673,3	0,52	10,50	0,16	1,52	485,8	524,5	66,9	3,75
	ОБЕД:													
61	1.Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,5	73,0	0,04	2,76	0,00	2,82	13,20	31,80	16,20	0,36
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,46	5,95	12,4	113,2	0,06	9,22	0,05	0,28	46,55	75,4	31,9	1,5
335	3.Суфле рыбное	.120	19,2	5,7	3,1	142,0	0,08	0,5	0,07	1,20	68,40	243,6	31,2	0,84
414	4.Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,0	0,03	0	0	0,28	5,1	70,8	22,8	0,5
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
111	6.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,40
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0	0	0	12,6	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО		31,89	25,16	108,8	793,2	0,33	12,98	0,16	5,09	179,6	523,3	131,8	6,70
	ПОЛДНИК:													
589	1.Пряник	50	2,95	2,33	37,5	183,3	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	5,4
518	2.Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,04	4	0	0	20	0	0	0,2
	ИТОГО		4,35	2,53	37,7	303,3	0,08	4,00	0,00	1,20	25,5	25,0	4,50	5,60
	ВСЕГО		68,2	56,4	217,9	1769,8	0,9	27,5	0,3	7,8	690,9	1073	203,2	16,1

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: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо блюд	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углев.	Энерг.. ценнос.	Витамины, мг B1	C	A	E	Минеральные в-ва, мг Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
95	1.Бутерброд с повидлом	.60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,2	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7
299	2.Запеканка из макорон с творогом	150	10,1	9,1	25,8	228,8	0,08	0,2	0,05	1,65	102,0	134,3	18,7	0,8
496.	3..Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,3	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8
111	4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,0	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,2
112	5.Банан	100	1,05	0,35	1,45	67,2	0,03	7,0	0,00	0,28	5,6	19,6	29,4	0,4
	ИТОГО		17,55	17,49	92,55	655,3	0,18	8,7	0,10	2,48	244,4	290,7	82,1	2,9
	ОБЕД:													
17	1.Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,06	1,2	34,2	0,02	3,0	0,00	2,70	10,8	19,8	7,8	0,3
145	2.Суп картофельный фасолевый	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,8	0,00	0,90	41,50	137,7	38,30	1,8
401.	3.Печень, тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144,0	0,19	10,0	5,80	0,80	25,00	227,0	13,00	4,8
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,1	253,0	0,21	0,0	0,05	0,60	14,30	202,6	135,3	4,5
509	5.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,2
111	6.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,0	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,4
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,0	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,2
	ИТОГО		31,70	25,39	114,65	815,4	0,67	22,1	5,85	5,61	118,8	661,0	217,4	14,2
	ПОЛДНИК:													
580	1.Хлебец "Калорийный"	50	4,1	8,9	29,9	216,6	0,06	0,1	0,07	0,60	15,8	47,5	10,0	0,7
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	ИТОГО		9,90	13,90	37,90	316,6	0,14	1,5	0,11	0,60	255,8	227,5	38,0	0,9
	ВСЕГО		59,15	56,78	245,10	1787,3	0,99	32,28	6,06	8,69	619,0	1179	337,5	18,0

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: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо блюд	Пищевые вещества г Белки	Жиры	Углев.	Энерг.. ценнос.	Витамины, мг B1	C	A	E	Минеральные в-ва, мг Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
93	1.Бутерброд с маслом сливочны	.40	1,6	16,7	10	197,0	0,02	0	0,1	0,4	6	17	3	0,3
301	2.Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,0	0,10	0,50	0,30	0,74	130,5	246,1	19,7	2,50
501	3.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	0,1
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	0,2
112	5.Мандарин	100	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,50	8,10	0,07
	ИТОГО		20,50	41,74	42,85	608,3	0,21	29,80	0,42	1,54	291,0	375,4	46,8	3,17
	ОБЕД:													
1	1.Салат из капусты белокачанно	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,40	0,00	2,70	34,8	25,8	12,6	0,50
134	2.Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,10	27,20	0,90
343	3.Рыба,тушенная в томате с ово	.120	11,4	6,18	5,4	122,4	0,08	4,00	0,01	3,60	30,0	174,0	33,40	0,70
426	4.Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0	0,15	20,90	0,05	0,15	16,5	78,00	30,00	1,20
512	5.Компот из плодов и ягод суше	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,00	3,00	0,60
111	6.Батон нарезной	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,00	5,20	0,50
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0,00	0,00	0,00	12,6	63,2	18,80	1,60
	ИТОГО		23,80	28,02	100,85	752,7	0,47	48,82	0,07	9,51	135,8	442,1	130,2	6,00
	ПОЛДНИК:													
579	1.Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239,0	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
518	3.Сок грушевый	200	1			110,0	0,02	4,00	0,00	0,00	20,0	0,00	0,00	0,20
	ИТОГО		5,10	7,30	39,30	349,0	0,07	4,00	0,06	0,60	35,0	37,0	6,00	0,70
	ВСЕГО		49,40	77,06	183,00	1710,0	0,75	82,62	0,55	11,65	462	854,5	183,0	9,9

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: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо. блюд	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
91	1.Бутерброд с сыром	.35	5	8,1	7,4	123,0	0,00	0,10	0,06	0,30	137,0	99,0	10,0	0,30
313	2.Запеканка творожная	150	24	22,5	23,9	375,5	0,07	0,60	0,20	0,70	297,0	347,0	38,0	1,00
495	3.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,40	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	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
112	5.Яблоко	100	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,90
	ИТОГО		31,95	32,69	63,40	659,8	0,50	10,70	0,27	1,42	577,8	563,5	72,9	3,75
	ОБЕД:													
69.	1.Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	0,05	7,00	0,01	1,80	11,4	38,4	13,8	0,54
158	2.Суп с макарон. Изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,8	0,08	6,00	0,00	1,40	13,5	53,0	19,7	0,82
403	3.Сердце, тушенное в соусе	80	19,4	10,7	6,8	187,0	0,24	1,40	0,02	4,20	10,4	206,0	27,2	5,10
414	4.Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,0	0,03	0	0,04	0,28	5,1	70,8	22,8	0,5
503	5.Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0	0,00	0	1,0	0,0	0,0	0,1
111	6.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		33,01	25,09	119,26	822,3	0,49	14,40	0,07	8,19	57,6	435,1	101,5	8,66
	ПОЛДНИК:													
588	1.Вафли	60	1,56	1,8	48	209,6	0,01	0,00	0,00	0,40	9,6	21,6	6,0	0,90
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	ИТОГО		7,36	6,80	56,00	309,6	0,09	1,40	0,04	0,40	249,6	201,6	34,0	1,10
	ВСЕГО		72,32	64,58	238,66	1791,7	1,08	26,50	0,38	10,01	885,00	1200,2	208,4	13,51

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.