

«Согласовано»

Главный государственный
санитарный врач
по городу Новомосковску, городу
Донскому, Богородицкому,
Веневскому, Кимовскому и
Узловскому районами

Н.С. Михалюк



«Согласовано»

Директор
МБОУ СОШ № 6



М.М. Королькова

«Утверждаю»

Генеральный
Директор
ООО «Кимпрод»



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 11 лет и старше

г.НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2018-2019 учебный год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 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	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК - 1:																
50	1.Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	0,02	5,7	0	2,3	33	38,0	19	1,3		
395	2.Сосиска отварная	100	10,4	18,6	0	210,0	0,15	0	0	0,2	21,7	104,3	12,6	1,1		
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	8,99	8,6	39,86	272,4	0,28	0,10	0,07	0,90	22,90	280,8	185,9	6,03		
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	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,5	3,90	0,36		
	ИТОГО		23,2	33,6	78,9	711,0	0,5	8,6	0,1	3,9	97,5	446,6	223,4	9,2		
ОБЕД:																
19	1.Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,10	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70		
150	2.Суп картофельный рыбный	250	9,85	4,83	15,15	143,0	0,19	12,12	0,04	0,35	43,2	185,0	57,0	1,60		
367	3.Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297,0	0,07	1,30	0,04	0,70	17,0	215,0	30,0	3,20		
291	4.Макаронные изделия 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		
110	6.Хлеб "Дарницкий"	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,00	0,00	0,00	28,0	126,4	37,6	3,12		
	ИТОГО		42,8	38,5	106,2	903,8	0,5	28,0	0,1	4,5	138,9	613,1	155,7	10,9		
ПОЛДНИК:																
589	1.Пряник	80	4,7	3,8	60	292,8	0,06	0,00	0,00	1,92	8,8	40,0	7,2	0,6		
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		10,58	10,52	69,87	414,8	0,14	2,60	0,04	1,92	248,8	220,0	35,2	0,80		
	ВСЕГО		76,6	82,5	254,9	2029,6	1,1	39,2	0,2	10,3	485,2	1279,7	414,3	20,9		

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: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 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.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
95	ЗАВТРАК: 1.Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,00	0,70
325	2.Вареники ленивые	165	23,3	18	22,6	343,0	0,06	0,33	0,16	0,80	147,0	235,7	25,2	0,77
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	0,80
	ИТОГО		28,60	25,60	80,20	663,0	0,12	1,83	0,21	1,10	281,0	362,7	57,2	2,27
	ОБЕД:													
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,6	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80
145	2.Суп картофельный фасолевым	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	150	24	7,2	3,9	177,0	0,10	0,60	0,09	1,50	85,50	304,5	39,0	1,05
426	4.Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204,0	0,20	27,8	0,06	0,20	22,0	104,0	40,0	1,60
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
110	6.Хлеб "Дарницкий"	100	6,5	1,2	34	181,0	0,18	0,00	0,00	0,00	35,0	158,0	47,0	3,90
	ИТОГО		41,60	33,85	117,85	949,3	0,68	63,1	0,15	7,20	251,0	754,2	190,3	10,4
	ПОЛДНИК:													
564	1.Булочка домашняя	75	5,6	9,8	45,2	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,3	43,7	7,5	0,6
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
	ИТОГО		11,40	14,80	53,20	393,7	0,15	1,40	0,10	0,90	251	224	36	0,80
	ВСЕГО		81,60	74,25	251,25	2006,0	0,95	66,3	0,46	9,2	783,3	1340,6	283,0	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: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 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.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
93	1.Бутерброд с маслом сливочным	40	1,6	16,7	10	197,0	0,02	0,00	0,12	0,40	6,0	17,0	3,0	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	5,0	1,00
258	4.Каша молочная пшенинная вязкая	220	9,6	14,2	41,8	328,0	0,22	14,70	0,09	0,22	151,8	231,0	60,9	1,61
501	5.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
	ИТОГО		19,50	38,20	68,00	667,0	0,31	16,00	0,33	0,82	305,8	415,0	82,9	3,01
ОБЕД:														
61	2.Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	121,6	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	99,2	0,06	18,50	0,01	2,40	42,8	53,6	23,1	0,82
366	3.Бефстроганов из говядины	150	22,7	20,7	3,6	291,0	0,07	1,00	0,01	0,70	40,0	237,0	29,0	3,30
414	4.Рис отварной	200	7,5	8,09	38,75	193,2	0,02	0	0,03	0,21	3,8	53,1	17,1	0,4
512	5.Компот из кураги	200	1,01		26,63	109,0	0,01	2,10	0,00	0,10	11,0	8,0	7,0	0,70
110	6.Хлеб "Дарницкий"	100	6,5	1,2	34	181,0	0,18	0	0	0	35,0	158,0	47,0	3,9
			41,62	46,59	116,98	995,0	0,41	26,20	0,05	8,11	154,6	562,7	150,2	9,72
ПОЛДНИК														
579	1.Коржик молочный	75	5,1	9,1	49,1	297,7	0,06	0,00	0,07	0,75	18,80	46,20	7,50	0,60
518	1.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		6,10	9,10	49,30	407,7	0,10	8,00	0,07	0,75	58,8	46,2	7,50	1,00
	ВСЕГО		67,22	93,89	234,28	2069,7	0,82	50,20	0,45	9,68	519,2	1024	240,6	13,73

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов 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 11 лет и старше

4

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, блюдо	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
100	ЗАВТРАК: 1.Сыр сычужный твердый порц.	10	2,6	2,6	0	34,3	0,0	0,10	0,02	0,1	90,0	59,0	5,0	0,10
102	2.Колбаса вареная отварная	100	10,4	18,8	0,2	212	0,2	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8
301	3.Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,25	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,62	3,12
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	5.Батон нарезной	15	1,12	0,43	7,7	39,30	0,02	0,00	0,00	0,25	2,8	9,7	1,95	0,18
	ИТОГО		33,12	50,33	28,50	697,85	0,74	2,00	0,43	1,43	398,4	543,8	55,57	4,60
19	ОБЕД: 1.Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70
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	120	14	14,2	4,21	198,00	0,03	2,30	0,04	0,50	34,00	90,0	16,00	0,96
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,00	0,25	0,00	0,06	0,72	17,20	243,0	162,4	5,40
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
110	6.Хлеб "Дарницкий"	80	5,28	0,96	27,2	144,80	0,15	0,00	0,00	0,00	28,00	126,4	37,60	3,12
	ИТОГО		33,07	36,16	117,52	931,00	0,53	27,2	0,11	6,25	167,5	569,5	266,2	12,90
590	ПОЛДНИК: 1.Печенье	70	5,3	6,9	52	291,70	0,05	0,00	0,00	2,40	20,3	63,0	14,0	1,47
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		11,10	11,90	60,00	391,70	0,13	1,40	0,04	2,40	260,3	243,0	42,0	1,67
	ВСЕГО		77,29	98,39	206,02	2020,55	1,40	30,6	0,58	10,1	826,2	1356,3	363,7	19,17

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: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
95	ЗАВТРАК: 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	3.Запеканка рисовая с творогом	200	11,5	11,2	50,3	348,0	0,07	0,13	0,13	0,53	70,7	177,3	33,3	1,1
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
	ИТОГО		16,80	18,80	107,90	668,0	0,13	1,63	0,18	0,83	204,7	304,3	65,3	2,6
	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	0,8
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, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143,0	0,09	4,70	0,01	4,20	35,0	203,0	39,0	0,8
426	4.Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204,0	0,20	27,8	0,06	0,20	22,0	104,0	40,0	1,6
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
110	6.Хлеб "Дарницкий"	100	6,5	1,2	34	181,0	0,18	0,00	0,00	0,00	35,0	158,0	47,0	3,9
	ИТОГО		34,20	36,80	115,30	935,7	0,72	70,00	0,11	9,22	178,0	580,7	177,5	9,2
	ПОЛДНИК:													
580	1.Хлебец "Калорийный"	75	6,1	13,4	44,9	325,0	0,09	0,12	1,00	0,87	23,70	71,30	15,0	1,0
518	2.Сок яблочный	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		7,10	13,60	45,10	417,0	0,19	2,12	1,00	0,87	30,70	71,3	15,0	2,4
	ВСЕГО		58,10	69,20	268,30	2020,7	1,04	73,75	1,29	10,9	413,4	956,3	257,8	14,2

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

6

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 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.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
93	ЗАВТРАК: 1. Бутерброд с маслом сливочным	40	1,6	16,7	10	197,0	0,02	0,00	0,12	0,40	6,0	17,0	3,0	0,3
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
100	3. Сыр сычужный твердый порц.	20	5,1	5,2	0	68,5	0	0,2	0,04	0,15	180,0	118,0	10	0,3
260	4. Каша молочная "Дружба"	220	5,8	12,8	27,6	248,7	0,09	1,45	0,09	0,02	139,3	154,4	33,7	0,7
501	5. 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
	ИТОГО		20,80	42,00	53,80	656,2	0,18	2,95	0,35	0,77	473,3	456,4	65,7	2,4
50	ОБЕД: 1. Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
150	2. Суп картофельный рыбный	250	9,85	4,83	15,15	143,0	0,19	12,12	0,04	0,35	43,2	185,0	57,0	1,6
363	3. Мясо, тушеное	120	18,2	20,9	2,76	273,0	0,05	0,9	0	3,2	13,2	188,4	26,4	2,7
291	4. Макароны из зелени отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,01	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0
512	5. Компот из кураги	200	1,01	0,96	26,63	109,0	0,01	2,1	0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
110	6. Хлеб "Дарницкий"	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0	0	0	28,0	126,4	37,6	3,1
	ИТОГО		42,54	38,89	114,94	932,7	0,48	20,83	0,04	6,90	135,3	588,7	156,7	10,4
564	ПОЛДНИК: 1. Булочка домашняя	75	5,6	9,8	45,2	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,3	43,7	7,5	0,6
516	2. Ацидолакт	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	ИТОГО		11,40	14,80	53,20	393,7	0,15	1,40	0,10	0,90	251,3	223,7	35,5	0,8
	ВСЕГО		74,74	95,69	221,94	1982,6	0,81	25,18	0,49	8,57	859,9	1268,8	257,9	13,6

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 11 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
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
321	2.Сырники из творога, запечен- ные	200	32	24,7	42,5	507,7	0,12	0,50	0,12	1,07	273,0	410,7	42,7	1,34
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
	ИТОГО		38,50	34,10	65,8	711,7	0,52	1,90	0,19	1,37	537,0	602,7	67,7	2,04
61	ОБЕД: 2.Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	121,6	0,07	4,60	0,00	4,70	22,00	53,00	27,00	0,60
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
401.	3.Печень, тушенная в соусе	120	16	9,2	6,6	172,8	0,23	12,0	6,90	0,96	30,0	272,4	15,6	5,8
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,0	0,25	0	0,06	0,72	17,2	243	162,4	5,4
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,0	19,00	7,00	1,50
110	6.Хлеб "Дарницкий"	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0	0	0	28,0	126,4	37,6	3,12
	ИТОГО		36,44	35,61	117,0	965,4	0,77	26,32	7,01	6,66	171,8	789,2	281,5	17,92
589	ПОЛДНИК: 1.Пряник	80	4,7	3,8	60,0	292,8	0,06	0	0	1,92	8,8	40	7,2	0,6
518	2.Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,04	4	0	0	20	0	0	0,2
	ИТОГО		6,10	4,00	60,2	412,8	0,10	4,00	0,00	1,92	28,8	40,0	7,20	0,80
	ВСЕГО		81,0	73,7	243,0	2089,9	1,4	32,2	7,2	10,0	737,6	1432	356,4	20,8

Источник рецептур : «Сборник технологических нормативов»

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 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96	ЗАВТРАК:															
300	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.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,1			0,2	22	77	5	1,0
496.	3.Запеканка из макарон с творогом	200	13,5	12,1	34,4	301,0	0,11	0,27	0,07			2,20	136,0	179,0	24,9	1,1
	4..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
	ИТОГО		23,90	24,30	92,30	684,0	0,20	1,8	0,22			2,70	292,0	383,0	61,9	3,6
	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	0,5
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
406	3.Плов из отварной птицы	230	17,6	17,5	41,7	395,0	0,03	1,4	0,01			5,90	36,30	146,3	34,10	1,4
509	4.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
110	5.Хлеб "Дарницкий"	100	6,5	1,2	34	181,0	0,18	0,0	0,00			0,00	35,00	158,0	47,00	3,9
	ИТОГО		30,00	34,35	122,95	929,3	0,40	15,5	0,01			11,40	141,8	482,0	137,4	8,8
	ПОЛДНИК:															
580	1.Хлебец "Калорийный"	75	6,1	13,4	44,9	325,0	0,09	0,1	1,00			0,87	23,7	71,3	15,0	1,0
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		11,90	18,40	52,90	425,0	0,17	1,5	1,04			0,87	263,7	251,3	43,0	1,2
	ВСЕГО		65,80	77,05	268,15	2038,3	0,77	18,79	1,27			14,97	697,5	1116	242,3	13,6

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 11 лет и старше

9

№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:															
93	1.Бутерброд с маслом сливочным	40	1,6	16,7	10	197,0	0,02		0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
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	7,5	0,15
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	
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	0,1	
	ИТОГО		26,14	50,52	30,60	658,7	0,18	2,05	0,55	1,43	430,1	503,1	49,1	3,67	
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	
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	
335	3.Суфле рыбное	150	24	7,2	3,9	177,0	0,10	0,60	0,09	1,50	85,5	304,5	39,00	1,05	
426	4.Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204,0	0,20	27,80	0,06	0,20	22,0	104,00	40,00	1,60	
512	5.Компот из кураги	200	1,01		26,63	109,0	0,01	2,10	0,00	0,10	11,0	8,00	7,00	0,70	
110	6.Хлеб "Дарницкий"	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,00	0,00	0,00	28,0	126,4	37,60	3,12	
	ИТОГО		38,50	34,81	109,03	908,3	0,59	63,82	0,16	8,68	226,8	655,0	171,8	8,17	
ПОЛДНИК:															
579	1.Коржик молочный	75	5,1	9,1	49,1	297,7	0,06	0,00	0,07	0,75	18,80	46,20	7,50	0,60	
518	2.Сок грушевый	200	1			110,0	0,02	4,00	0,00	0,00	20,0	0,00	0,00	0,20	
	ИТОГО		6,10	9,10	49,10	407,7	0,08	4,00	0,07	0,75	38,8	46,2	7,50	0,80	
	ВСЕГО		70,74	94,43	188,73	1974,7	0,85	69,87	0,78	10,86	696	1204,3	228,4	12,6	

Источники 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: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

10

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	200	32	30	31,9	500,7	0,09	0,80	0,27	0,90	396,0	463,0	50,7	1,33
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
	ИТОГО		38,50	39,40	55,20	704,7	0,49	2,20	0,34	1,20	660,0	655,0	75,7	2,03
69.	ОБЕД:													
157	1.Салат овощной с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	121,6	0,08	11,70	0,02	3,00	19,0	64,0	23,0	0,90
372	2.Суп с макарон. Изделиями	250	2,4	5,1	16,4	121,8	0,04	0,95	0,00	2,60	9,8	29,8	9,0	0,45
444	3.Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	248,0	0,08	24,80	0,04	0,60	68,0	206,0	42,0	3,00
503	4.Соус сметанный с томатом	50	1,7	10,6	3,2	115,0	0,01	0,4	0,04	0,1	27,0	22,3	4,6	0,1
110	5.Кисель плодово-ягодный "Дарницкий"	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0	0,00	0	1,0	0,0	0,0	0,1
	ИТОГО	100	6,5	1,2	34	181,0	0,18	0	0	0	35,0	158,0	47,0	3,9
	ПОЛДНИК:													
588	1.Вафли	85	2,22	2,6	68	297,0	0,03	0,00	0,00	0,60	13,6	30,6	8,5	1,27
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		8,02	7,60	76,00	397,0	0,11	1,40	0,04	0,60	253,6	210,6	36,5	1,47
	ВСЕГО		77,42	90,60	227,70	2011,1	0,99	41,45	0,48	8,10	1073,4	1345,7	237,8	11,95

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.