

«Согласовано»

«Согласовано»

«Утверждаю»

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



Н.С. Михалок

Директор
МБОУ СОШ № 6



Ю.М. Королькова

Генеральный
Директор

ООО «Кимпрод»



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7- 10 лет

г.НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2018-2019 учебный год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№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 - 1:																
50	1.Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,1	41,4	0,01	3,4	0	1,4	19,8	38,0	11,4	0,8		
395	2.Сосиска отварная	75	7,8	14	0	158,0	0,15	0	0	0,2	21,7	104,3	12,6	1,1		
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	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		18,3	25,2	68,1	560,8	0,4	6,3	0,0	2,7	75,7	335,9	142,2	6,5		
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		
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	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 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		36,7	31,1	104,3	806,0	0,5	24,8	0,1	3,8	130,5	544,0	143,7	9,8		
ПОЛДНИК:																
589	1.Пряник	60	3,54	2,82	45	220,0	0,05	0	0,00	1,44	6,6	30,0	5,4	6,5		
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		9,42	9,54	54,87	342,0	0,13	2,60	0,04	1,44	246,6	210,0	33,4	6,70		
	ВСЕГО		64,5	65,9	227,2	1708,8	1,0	33,7	0,2	7,9	452,8	1089,9	319,3	23,0		
Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских учреждений» 2013 г.																
Издание 5-е с дополнениями																

Источники 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

2

№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
96	ЗАВТРАК: 1.Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,00	0,70
325	2.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	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		26,00	23,90	65,90	580,0	0,12	1,80	0,19	1,00	267,6	341,3	54,9	2,20
1	ОБЕД: 1.Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,4	0,00	2,70	34,8	25,8	12,6	0,50
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	150	2,85	7,35	19,05	153,0	0,15	20,9	0,05	0,15	16,5	78,0	30,0	1,20
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"	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		38,63	27,16	101,00	807,7	0,59	46,0	0,14	5,35	217,3	679,4	162,5	8,87
564	ПОЛДНИК: 1.Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	235,0	0,06	0,00	0,05	0,70	9	35	6	0,5
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
	ИТОГО		10,30	12,80	44,20	335,0	0,14	1,40	0,09	0,70	249	215	34	0,70
	ВСЕГО		74,93	63,86	211,10	1722,7	0,85	49,2	0,42	7,1	733,9	1235,7	251,4	11,8

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

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюды	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
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 пшенная вязкая	200	8,7	12,9	37,1	299,0	0,19	13,40	0,08	0,20	138,0	210,0	55,4	1,46
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		18,20	32,70	60,80	588,0	0,28	14,70	0,29	0,70	291,0	390,0	77,4	2,76
ОБЕД:														
61	2.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	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	150	4,4	4,5	14,5	108,7	0,02	0	0,02	0,16	2,8	39,8	12,8	0,3
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"	60	3,96	0,72	20,4	108,6	0,11	0	0	0	21,0	94,8	28,2	2,34
			35,22	38,48	76,77	789,5	0,31	24,36	0,04	6,18	130,8	465,0	116,3	7,82
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	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		5,10	7,30	39,50	349,0	0,09	8,00	0,06	0,60	55,0	37,0	6,00	0,90
	ВСЕГО		58,52	78,48	177,07	1726,5	0,68	47,06	0,39	7,48	476,8	892	199,7	11,48

Источники 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 7-10 лет

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
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
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	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		28,30	45,25	27,20	628,00	0,80	1,90	0,37	1,26	417,8	549,8	58,20	4,40
19	ОБЕД: 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
110	6.Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,72	20,4	108,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,8	28,20	2,34
	ИТОГО		27,47	30,72	101,88	799,00	0,43	24,1	0,09	5,55	148,5	476,1	223,8	10,96
590	ПОЛДНИК: 1.Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,00	0,05	0,00	0,00	2,10	17,4	54,0	12,0	1,26
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		10,30	10,90	52,60	350,00	0,13	1,40	0,04	2,10	257,4	234,0	40,0	1,46
	ВСЕГО		66,07	86,87	181,68	1777,00	1,36	27,4	0,50	8,9	823,7	1259,9	322,0	16,82

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 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
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
316 496.	3.Запеканка рисовая с творогом 4.Какао с молоком	150 200	8,6 3,6	8,4 3,3	37,7 25	261,0 144,0	0,05 0,04	0,10 1,30	0,10 0,02	0,40 0,00	53,0 124,0	133,0 110,0	25,0 27,0	0,8 0,8
	ИТОГО		13,90	16,00	95,30	581,0	0,11	1,60	0,15	0,70	187,0	260,0	57,0	2,3
	ОБЕД:													
1 144 343	1.Салат из капусты белокачанной 2.Суп картофельный гороховый 3.Рыба, тушенная в томате с овощами	60 250 140	1,3 8,2 13,3	6,1 8,3 7,2	5,6 15,2 6,3	81,6 168,7 143,0	0,03 0,20 0,09	15,40 8,60 4,70	0,00 0,04 0,01	2,70 0,22 4,20	34,8 19,0 35,0	25,8 65,7 203,0	12,6 25,5 39,0	0,5 0,9 0,8
426 509 110	4.Картофель отварной 5.Компот из яблок с лимоном 6.Хлеб "Дарницкий"	150 200 80	2,85 0,3 5,28	7,35 0,2 0,96	19,05 25,1 27,2	153,0 103,0 144,8	0,15 0,01 0,15	20,9 3,30 0,00	0,05 0,00 0,00	0,15 0,10 0,00	16,5 11,0 28,0	78,0 7,0 126,4	30,0 5,0 37,6	1,2 1,2 3,1
	ИТОГО		31,23	30,11	98,45	794,1	0,63	52,85	0,10	7,37	144,3	505,9	149,7	7,7
	ПОЛДНИК:													
580 518	1.Хлебец "Калорийный" 2.Сок яблочный	60 200	4,9 1	10,7 0,2	35,9 0,2	260,0 92,0	0,07 0,10	0,10 2,00	0,08 0,00	0,70 0,00	19,00 7,00	57,00 0,0	12,0 0,0	0,8 1,4
	ИТОГО		5,90	10,90	36,10	352,0	0,17	2,10	0,08	0,70	26,00	57,0	12,0	2,2
	ВСЕГО		51,03	57,01	229,85	1727,1	0,91	56,55	0,33	8,8	357,3	822,9	218,7	12,2

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: 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.		В1	С	А	Е	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	0,3		
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		
260	3.Каша молочная "Дружба"	200	5,26	11,6	25,1	226,2	0,08	1,32	0,08	0,02	126,6	140,4	30,6	0,6		
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		15,16	35,60	51,30	565,2	0,17	2,62	0,30	0,62	280,6	324,4	52,6	2,0		
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		
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	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2		
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		
512	5.Компот из кураги	200	1,01	26,63	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		37,90	32,05	105,42	810,2	0,46	18,33	0,04	5,25	118,7	550,1	143,1	9,2		
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.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		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		63,36	80,45	200,92	1710,4	0,77	22,35	0,43	6,57	648,3	1089,5	229,7	11,9		

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

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

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

№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
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	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
	ИТОГО		30,50	27,90	55,2	593,0	0,49	1,80	0,16	1,10	469,0	500,0	57,0	1,70
	ОБЕД:													
61	2.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
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	13,0	4,80
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,1	253,0	0,21	0	0,05	0,6	14,3	202,6	135,3	4,5
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
110	6.Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,72	20,4	108,6	0,11	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО		29,91	28,28	105,9	801,8	0,62	22,48	5,90	4,50	148,1	650,6	231,6	15,00
	ПОЛДНИК:													
589	1.Пряник	60	3,54	2,82	45,0	220,0	0,05	0	0	1,44	6,6	30	5,4	0,48
518	2.Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,04	4	0	0	20	0	0	0,2
	ИТОГО		4,94	3,02	45,2	340,0	0,09	4,00	0,00	1,44	26,6	30,0	5,40	0,68
	ВСЕГО		65,4	59,2	206,3	1734,8	1,2	28,3	6,1	7,0	643,7	1181	294,0	17,4

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: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

№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
ЗАВТРАК:														
96	1.Бутерброд с повидлом	.40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,02	0,2	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7
300	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
299	3.Запеканка из макарон 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.	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		20,00	21,20	71,50	559,8	0,17	1,7	0,20	2,15	258,0	338,3	55,7	3,3
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
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"	60	3,96	0,72	20,4	108,6	0,11	0,0	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,3
	ИТОГО		27,18	26,83	108,55	789,1	0,32	13,5	0,01	9,60	120,6	405,6	113,4	7,0
ПОЛДНИК:														
580	1.Хлебец "Калорийный"	60	4,9	10,7	35,9	260,0	0,07	0,1	0,08	0,70	19,0	57,0	12,0	0,8
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		10,70	15,70	43,90	360,0	0,15	1,5	0,12	0,70	259,0	237,0	40,0	1,0
	ВСЕГО		57,88	63,73	223,95	1708,9	0,64	16,70	0,33	12,45	637,6	980,9	209,1	11,3

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.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 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.		В1	С	А	Е	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	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	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		22,64	45,07	29,65	592,4	0,16	1,95	0,45	1,24	397,5	441,6	44,2	3,05	
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	0,50	
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	
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	150	2,85	7,35	19,05	153,0	0,15	20,85	0,05	0,15	16,5	78,00	30,00	1,20	
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		36,75	28,36	98,98	802,9	0,53	46,67	0,15	6,83	200,1	611,8	153,4	7,47	
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	2.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		64,49	80,73	167,93	1744,3	0,76	52,62	0,66	8,67	633	1090,4	203,6	11,2	

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

№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	ЗАВТРАК: 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
	ИТОГО		30,50	31,90	47,20	579,5	0,47	2,00	0,27	1,00	561,0	539,0	63,0	1,70
69.	ОБЕД: 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
157	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
372	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
444	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
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
110	6.Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,72	20,4	108,6	0,11	0	0	0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО		28,14	37,28	82,46	782,0	0,29	33,15	0,09	5,10	138,2	391,3	97,6	6,49
588	ПОЛДНИК: 1.Вафли	75	1,96	2,3	60	262,0	0,02	0,00	0,00	0,50	12,0	27,0	7,5	1,12
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		7,76	7,30	68,00	362,0	0,10	1,40	0,04	0,50	252,0	207,0	35,5	1,32
	ВСЕГО		66,40	76,48	197,66	1723,5	0,86	36,55	0,40	6,60	951,20	1137,3	196,1	9,51

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.