

«Созласовано»

Главный государственный
санитарный врач
по городу Новомосковску, городу
Донскому, Бородинскому,
Веневскому, Кимовскому и
Узловскому районам


Н.С. Мухин
09.11.2020

«Созласовано»

Директор
МБОУ СОШ № 6


Н.М. Коробков
09.11.2020

«Утверждено»

Генеральный
Директор
ООО «Кимпроф»


Н.С. Пасечников
09.11.2020

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 11 лет и старше

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2020-2021 учебный год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше														
№п/п НАИМЕНОВАНИЕ СБ-К	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:														
370 1. Глив из отварного мяса	280	21,1	20,8	55,1	492,8	0,07	0,04	0,07	0,9	25,7	254,2	59,4	3,1	
111 2. 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	
493 3. Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,0	1,0	0,30	
91 4. Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123,0	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99,0	10	0,3	
112 5. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0,00	0,20	16,00	11,0	9,00	2,20	
ИТОГО		28,9	30,2	102,7	801,4	0,2	10,1	0,1	1,9	195,4	386,7	83,3	6,3	
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	
149 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	
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. Макароны из твердых отварных	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,01	0	0,95	6,9	42,9	9,7	0,95	
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	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0,00	0,00	0,00	12,6	63,2	18,8	1,60	
ИТОГО		40,8	44,7	113,5	943,6	0,4	27,1	0,0	6,1	106,9	503,2	119,6	10,2	
ПОЛДНИК:														
589 1. Творог	60	3,54	2,82	45	220,0	0,05	0,00	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		79,1	84,4	271,1	2087,0	0,7	39,9	0,2	9,4	548,9	1099,9	236,3	23,2	

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: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

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.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК:														
301	1. Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,69	331,3	0,13	0,63	0,38	0,93	163,1	307,6	24,63	3,13	
102	2. Колбаса вареная	40	4,16	7,48	0,08	84,4	0,09	0,00	0,00	0,12	12,4	59,6	7,20	0,64	
111	3. 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	0,20	
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	
541	5. Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118,0	0,05	0	0,01	0,50	7,0	28,0	5,0	0,40	
	ИТОГО		29,96	40,17	59,67	717,0	0,32	1,93	0,41	1,80	309,3	515,0	65,8	5,17	
	ОБЕД:														
175	1. Кукуруза консервир. отварная	100	9,2	5,8	63,7	344,0	0,04	25,6	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80	
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	200	4	10,7	17	180,0	0,12	15,3	0,02	3,90	68,0	105,0	39,0	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	
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		38,63	27,98	154,15	1026,5	0,48	50,4	0,08	10,9	249,7	562,6	147,3	7,5	
	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		77,39	78,35	245,92	1998,5	0,92	53,7	0,56	13,2	805,0	1280,9	245,1	13,2	

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

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, блюд	Пищевые вещества г.				Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	Энерг., ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Сб-к	БЛЮД															
	ЗАВТРАК:															
426	1.Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,18	25,08	0,06	0,18	19,8	93,6	36,0	1,44		
346	2.Котлета рыбная любительская	100	12,2	3,6	6,2	106,0	0,07	1,00	0,05	1,00	37,0	152,0	26,0	0,80		
111	3.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		
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		
95	5.Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,0	0,3	10,0	17,0	5,0	0,7		
112	6.Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	38,0	0,06	38,00	0,00	0,20	35,0	17,0	11,0	0,10		
	ИТОГО		23,57	20,49	100,76	661,2	0,40	65,58	0,14	2,19	233,5	389,1	95,9	3,54		
	ОБЕД:															
61	1.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.Ци 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	200	4,92	8,1	45,1	272,0	0,04	0	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7		
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	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50		
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		
			32,87	42,94	116,20	983,8	0,34	24,70	0,07	8,72	133,8	485,8	130,7	7,42		
	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 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		61,54	70,73	256,46	1994,0	0,83	98,28	0,27	11,51	422,3	912	232,6	11,86		

Источник рецептур: «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 11 лет и старше

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	
	ЗАВТРАК:														
314	Запеканка морковная с творогом	200	17,47	20,8	36,4	386,7	0,1	3,20	0,13	0,1	194,7	288,0	70,7	1,87	
111	2. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0	0	0,25	2,8	9,8	2	0,2	
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	
94	Бульбурд с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,00	0,09	0,30	127,0	13,0	3,00	0,20	
112	5. Киви	100	0,8	0,3	9,6	49,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,0	34,0	25,00	0,80	
	ИТОГО		22,07	35,34	77,10	702,97	0,58	184,50	0,23	0,98	491,5	437,8	115,67	3,47	
	ОБЕД:														
19	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	
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	0,36	
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,40	0,08	0,00	0,00	0,00	12,60	63,2	18,80	1,60	
	ИТОГО		32,68	36,55	119,32	937,20	0,49	27,2	0,11	6,76	157,8	525,8	251,3	11,74	
	ПОЛДНИК:														
590	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		65,05	82,79	249,02	1990,17	1,20	213,1	0,38	9,8	906,7	1197,6	406,9	16,67	

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 11 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше															
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Сб-ж	БЛЮД														
	ЗАВТРАК:														
291	1.Макаронные изделия отварные	180	6,79	6,7	34,8	173,9	0,06	0,01	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0	
398	2.Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,6	0,26	7,73	7,31	4,91	20,9	287,3	16,4	6,1	
111	3.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	
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	
543	Пирожок с овощным фаршем (картошкой)	60	3,5	3,7	21	150,8	0,04	0,00	0,03	0,90	7,0	30,0	5,0	0,4	
	ИТОГО		32,50	27,12	100,11	740,9	0,43	9,04	7,36	7,27	164,5	489,7	62,0	8,7	
	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 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	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	
111	6.Батон нарезной	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,5	
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	18,8	1,6	
	ИТОГО		31,44	36,22	114,50	911,3	0,65	69,30	0,11	9,30	158,2	482,9	148,9	7,3	
	ПОЛДНИК:														
580	1.Хлебец "Калорийный"	60	4,9	10,7	35,9	260,0	0,07	0,10	0,08	0,70	19,00	57,00	12,0	0,8	
518	2.Сок виноградный	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		5,90	10,90	36,10	352,0	0,17	2,10	0,08	0,70	26,00	57,0	12,0	2,2	
	ВСЕГО		69,84	74,24	250,71	2004,2	1,25	80,44	7,55	17,3	348,7	1029,6	222,9	18,2	

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: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

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.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК:															
260	1. Каша молочная "Дружба"	220	5,79	12,76	5,5	248,8	0,09	1,45	0,09	0,22	139,3	154,4	33,7	0,7		
111	2. 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		
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		
95	4. 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		
112	5. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2		
	ИТОГО		13,34	21,03	79,20	629,4	0,21	12,95	0,12	1,23	297,0	291,9	65,6	4,1		
	ОБЕД:															
50	1. Салат из свежеты отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3		
149	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	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		
363	4. Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126,0	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2,0		
423	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		
512	6. Батон нарезной	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0	0	0,68	7,6	26,0	5,2	0,5		
111	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		40,24	44,74	88,06	893,9	0,39	52,60	0,06	8,89	218,1	543,2	154,6	10,5		
	ПОЛДНИК:															
564	1. Булочка домашняя	100	7,4	13,06	60,2	391,6	0,10	0,00	0,08	1,20	15,1	58,2	10,0	0,8		
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		13,20	18,06	68,20	491,6	0,18	1,40	0,12	1,20	255,1	238,2	38,0	1,0		
	ВСЕГО		66,78	83,83	235,46	2014,9	0,78	66,95	0,30	11,32	770,2	1073,3	258,2	15,6		

Источник рецептур: «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

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	
	ЗАВТРАК:														
301	1. Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,69	331,3	0,1	0,63	0,38	0,9	163,1	307,6	24,6	3,13	
111	2. 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	
495	3. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,4	1,3	0	0	127,0	93,0	15,0	0,4	
91	4. Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,00	0,10	0,06	0,30	137,0	99,0	10,00	0,30	
112	5. Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,00	0,40	30,0	22,0	17,0	0,60	
	ИТОГО		26,85	38,12	58,8	685,9	0,61	8,03	0,45	2,14	462,8	541,1	70,5	4,83	
	ОБЕД:														
61	1. 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	
335	3. Суфле рыбное	120	19,2	5,7	3,1	142,0	0,08	0,5	0,07	1,20	68,4	243,6	31,2	0,8	
414	4. Рис отварной	200	4,92	8,1	45,1	272,0	0,04	0	0,1	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7	
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	
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	0	0	12,6	63,2	18,8	1,6	
	ИТОГО		34,62	31,49	127,6	936,0	0,38	14,82	0,17	7,24	192,0	574,6	151,5	7,24	
	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		66,4	72,6	231,6	1961,9	1,1	26,9	0,6	10,8	681,4	1146	227,4	12,8	

Источник рецептов: «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: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

НЕДЕЛЯ: 11.01.2021																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше																
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
С6-к	БЛЮД															
	ЗАВТРАК:															
369	1. Жаркое по-домашнему	280	33,1	29,5	21,1	482,3	0,20	9,7	0,05	1,00	44,5	338,5	71,2	4,3		
111	2. Батон нарезной	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,0	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,5		
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		
541	4. Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118,0	0,05	0,0	0,01	0,50	7,0	28,0	5,0	0,4		
	ИТОГО		43,30	35,66	88,80	849,1	0,33	11,0	0,08	2,18	183,1	502,5	108,4	6,0		
	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		
401.	3. Печень, тушенная в соусе	120	16	9,2	6,6	172,8	0,23	12,0	6,90	0,96	30,00	272,4	15,60	5,8		
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,0	0,25	0,0	0,06	0,72	17,20	243,0	162,4	5,4		
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	47,4	14,10	1,2		
	ИТОГО		36,43	35,48	117,35	962,0	0,76	26,1	6,96	7,69	133,9	760,0	252,3	16,3		
	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		89,63	85,04	244,05	2127,7	1,23	38,58	7,15	10,47	572,8	1490	398,7	23,2		

Источник рецептур: «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: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

ИЗДАНИЕ: 2010г.г.																			
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше																			
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Вых. блю	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
С6-1	ЗАВТРАК:																		
316	Залепанка рисовая с творогом	200	11,47	11,2	50,27	348,0	0,07	0,13	0,1	0,53	70,67	177,33	33,3	1,07					
111	2. 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	0,20					
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					
94	4. 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	0,2					
112	5. Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,00	0,20	35,0	17,0	11,0	0,1					
	ИТОГО		17,77	27,04	88,87	651,3	0,20	39,43	0,22	1,28	239,5	307,1	63,3	1,67					
	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					
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	33,40	0,70					
426	4. Картофель отварной	230	4,4	11,3	29,2	234,6	0,23	32,00	0,07	0,23	25,3	119,60	46,00	1,80					
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	6,00	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		26,15	35,97	114,70	888,7	0,56	70,12	0,09	11,39	165,8	500,9	154,6	6,90					
	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		50,02	72,11	252,67	1947,7	0,84	113,6	0,38	13,42	444	854,2	225,4	9,4					

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

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.			Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																	
237	1. Каша гречневая рассыпчатая	180	8,99	8,6	39,86	272,4	0,28	0,10	0,07	0,90	22,9	280,8	185,9	6,03				
412	2. Биточек куриный	100	15	10,7	9,25	188,6	0,10	0,90	0,04	0,40	37,2	0,7	0,1	1,10				
111	3. 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				
495	4. 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				
543	5. Пирожок с овощным фаршем (картошкой)	60	3,5	3,7	21	131,0	0,04	0,00	0,03	0,90	7,0	30,0	5,0	0,40				
	ИТОГО		30,09	24,74	93,71	712,3	0,83	2,30	0,15	2,45	196,9	414,3	208,0	8,08				
	ОБЕД:																	
69.	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				
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	100	24,3	13,4	8,5	234,0	0,30	1,80	0,02	5,30	13,0	258,0	34,0	6,40				
414	4. Рис отварной	200	4,92	8,1	45,1	272,0	0,04	0	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7				
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		39,35	35,63	132,70	992,3	0,59	19,50	0,09	###	69,5	536,3	125,1	10,52				
	ПОЛДНИК:																	
588	1. Вафли	70	1,82	2,1	56	244,5	0,02	0,00	0,00	0,46	11,2	25,2	7,0	1,05				
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		7,62	7,10	64,00	344,5	0,10	1,40	0,04	0,46	251,2	205,2	35,0	1,25				
	ВСЕГО		77,06	67,47	290,41	2049,1	1,52	23,20	0,28	###	517,6	1155,8	368,1	19,85				

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.