

«Созласовано»

Главный государственный
санитарный врач
по городу Новомосковску, городам
Донскому, Бородинскому,
Венескому, Кимовскому и
Узловскому районами

Н.С. Мухомов

09.11.2020

«Созласовано»

Директор
МБОУ СОШ № 6



Ю.М. Кардымова

09.11.2020

«Утверждено»

Генеральный
Директор
ООО «Кимрод»



И.С. Павлюков

09.11.2020

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7-10 лет

2. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2020-2021 учебный год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

(1-4 кл)

1

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ СБ-БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК:														
370	1.Плов из отварного мяса	230	17,39	17,11	45,26	404,8	0,06	0,37	0,06	0,74	21,16	208,8	48,76	2,58	
111	2.Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,3	0,02	0	0	0,25	2,85	9,8	1,95	0,22	
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		24,0	26,1	85,2	674,1	0,1	10,5	0,1	1,5	188,0	331,6	70,7	5,6	
	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 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	
169	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	
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		65,9	71,2	235,0	1778,2	0,6	37,0	0,2	7,9	528,7	947,7	204,5	19,7	

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

(1-4кл)

№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	150	13,13	20,44	3,52	244,6	0,09	0,47	0,28	0,69	122,3	230,7	18,47	2,34		
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		25,59	33,36	58,50	630,3	0,28	1,77	0,31	1,56	268,5	438,1	59,7	4,38		
	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		68,32	66,44	214,95	1729,2	0,83	39,6	0,46	10,2	724,8	1160,5	220,8	11,7		

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. 2013г.

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

(1-4кл)

3

№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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК:															
429	1. Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0	0,14	5,10	0,05	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05	
346	2. Котлета рыбная любительская	80	9,8	2,9	5	84,8	0,06	0,80	0,04	0,80	29,6	121,6	20,8	0,64	
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	0,00	0,00	126,0	90,0	14,0	0,1	
96	5. Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,70	
112	6. Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
	ИТОГО		20,40	17,47	80,55	542,4	0,35	45,40	0,12	1,96	245,3	350,6	83,2	2,99	
ОБЕД:															
76	1. Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91,0	0,03	5,88	0,00	3,22	16,1	28,0	12,6	0,56	
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	
			29,25	37,99	95,26	840,9	0,26	25,98	0,06	6,97	122,2	414,9	102,7	6,68	
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	
516	2. Ацидолакт	200	5,80	5,00	8,00	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20	
	ИТОГО		9,20	11,10	40,80	299,1	0,12	1,40	0,09	0,50	252,5	210,8	33,00	0,60	
	ВСЕГО		58,85	66,56	216,61	1682,4	0,73	72,78	0,27	9,43	620,0	976	218,9	10,27	

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

4

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

(1-4кл)

№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:																
7	1. Салат из моркови	60	13,1	15,6	27,3	79,2	0,1	2,40	0,10	0,1	146,0	216,0	53,0	1,40		
313	2. Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1		
495	3. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40		
111	4. Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,3	0,02	0,00	0,00	0,25	2,9	9,8	1,95	0,20		
105	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,02		
	ИТОГО		39,78	50,79	74,88	699,30	0,24	4,30	0,37	1,15	574,1	667,7	107,95	3,02		
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		77,02	91,92	193,66	1830,90	0,77	29,8	0,50	9,0	972,3	1340,9	359,5	23,94		

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

5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет											(1-4кл.)			
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
СБ-к	БЛЮД	блюд	Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
291	1. Макароны 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
398	2. Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,9	0,21	6,18	5,85	3,93	16,7	229,8	13,1	4,9
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	0,2
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	5. 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		26,95	23,04	85,87	634,0	0,36	7,49	5,90	5,88	156,2	415,3	55,2	7,1
	ОБЕД:													
1	1. Салат из капусты белокочанной	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 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		5,10	9,10	30,10	308,6	0,16	2,08	0,07	0,60	22,80	47,5	10,0	2,1
	ВСЕГО		60,33	61,50	211,92	1704,2	1,08	61,72	6,07	13,8	306,5	880,2	189,7	15,3

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: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг., ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК:																
260	1. Каша молочная "Дружба"	200	5,26	11,6	5	226,2	0,08	1,32	0,08	0,20	126,6	140,4	30,6	0,6		
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	0,2		
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	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147,0	0,02	0	0,09	0,3	5,0	13,0	3,0	0,2		
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		11,16	27,64	45,90	538,5	0,18	12,62	0,17	0,95	276,4	264,2	58,6	3,3		
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 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	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2		
423	4. Капуста тушеная	180	6,66	6,65	7,02	113,4	0,07	30,6	0,05	1,26	109,8	99	43,2	1,8		
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		35,15	38,20	78,42	761,5	0,35	46,70	0,05	7,08	188,6	494,3	136,5	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. Раженка	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		56,61	78,64	168,52	1635,0	0,67	60,72	0,31	8,73	714,0	973,5	229,1	13,2		

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-10 лет

(1-4кл)

№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	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК:															
301	1. Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,0	0,1	0,50	0,30	0,7	130,5	246,1	19,7	2,50	
111	2. Батон нарезной	15	1,12	0,43	7,7	39,3	0,02	0,00	0,00	0,25	2,8	9,7	2,0	0,18	
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		22,22	32,18	50,2	580,3	0,57	7,90	0,37	1,69	427,3	469,8	63,7	3,98	
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. Супле 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		58,5	59,9	196,7	1676,8	1,0	24,9	0,5	8,0	632,4	1018	200,0	16,3	

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

(1-4кл)

№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	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
369	Жаркое по-домашнему	230	27,2	24,25	17,35	396,2	0,17	8,0	0,04	0,84	36,6	278,1	58,6	3,6			
111	2. 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			
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			
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		35,48	29,69	72,25	697,5	0,27	9,3	0,07	1,59	170,4	425,9	92,6	4,9			
	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 фаселевый	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			
291	4. Макароны из твердых сортов	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0,0	0,00	0,80	5,70	35,7	8,1	0,8			
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		28,81	23,10	106,59	707,4	0,52	22,1	5,80	5,81	110,2	494,1	90,2	10,5			
	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		74,19	66,69	216,74	1721,5	0,93	32,84	5,98	8,00	536,4	1147	220,8	16,3			

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

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК:																
317	1.Пудинг из творога	150	20,9	16,3	33	362,0	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4		
501	2.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		
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		
105	4.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02		
	ИТОГО		26,40	28,12	64,38	594,4	0,16	1,60	0,16	1,21	315,9	395,4	49,9	1,92		
ОБЕД:																
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0	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		
336	3. Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129,0	0,07	1,20	0,02	3,90	46,0	145,0	22,00	0,50		
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 сушен	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		26,60	33,04	102,25	813,7	0,47	56,22	0,08	11,61	173,0	430,3	127,2	6,10		
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		58,10	68,46	205,93	1757,1	0,70	61,82	0,30	13,42	524	862,7	183,1	8,7		

Источник рецептов: «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.

(1-4кл)

№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	Мг	Fe			
	ЗАВТРАК:																
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,28	7	32,38	221,8	0,17	0,08	0,04	0,56	14,3	170,1	112,3	3,80			
412	2.Биточек куриный	80	12	8,5	7,4	150,9	0,08	0,70	0,03	0,30	29,7	0,5	0,1	0,90			
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	3.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,40	1,30	0,01	0	127,0	93,0	15,0	0,4			
543	Пирожок с овощным фаршем (картошкой)	60	3,5	3,7	21	131,0	0,04	0,00	0,03	0,9	7,0	30,0	5,0	0,4			
	ИТОГО		25,38	20,94	84,38	624,0	0,70	2,08	0,11	2,01	180,8	303,4	134,4	5,65			
	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		65,75	52,83	259,64	1755,9	1,28	17,88	0,22	8,89	488,04	940,1	269,9	15,41			

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