

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 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
300	ЗАВТРАК: 1. 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
258	2. Каша молочная пшенная вязкая	.250	10,8	16,1	46,4	373,8	0,23	16,70	0,10	0,25	172,5	262,5	69,30	1,90
494	3. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	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
565	5. Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188,3	0,05	0,00	0,04	0,60	6,7	27,0	5,00	0,40
	ИТОГО	555	20,60	28,04	97,50	725,4	0,32	19,50	0,24	1,30	218,2	380,3	83,3	3,85
518	ЗАВТРАК - 2: 1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	ОБЕД:													
106	1. Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,0	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90
131	2. Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50
406	3. Плов из отварной курицы	.280	21,3	21,2	50,5	478,6	0,03	1,70	0,01	7,20	44,00	177,3	41,3	1,73
510	4. Компот из апельсина с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,0	8,0	0,80
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00
	ИТОГО	880	28,40	28,50	105,60	783,1	0,56	47,5	0,05	8,25	130,4	363,6	123,8	6,93
	ПОЛДНИК:													
589	1. Пряник	50	2,9	2,4	37,6	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,5	25	4,5	0,4
516	2. Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07
	ИТОГО	350	9,30	7,55	51,10	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271	218	41	0,67
	ВСЕГО		59,30	64,29	274,30	1911,5	1,06	100,4	0,33	10,9	633,8	961,4	247,7	14,3

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: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№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:																	
95	1.Бутерброд с повидлом	.60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7					
62	2.Салат из моркови с куратой	.100	1,6	0,1	15,1	68,0	3,60	0,00	0,40	43,0	57,0	40,0	0,8					
313	3.Запеканка творожная	.170	27,2	25,5	27,1	425,6	0,7	0,2	0,8	336,6	393,6	43,1	1,1					
481	с молоком сгущенным	.30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1					
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1					
	ИТОГО	560	35,86	35,15	107,30	847,0	6,10	0,24	1,56	607,7	623,3	112,3	2,8					
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8					
	ОБЕД:																	
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,6	0	4,5	43	21	0,8					
134	2.Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2					
412	3.Котлета куриная с соусом	.80	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1					
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7					
291	4.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0					
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	28,0	19,0	7,0	1,5					
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0					
	ИТОГО	880	27,21	33,15	113,95	811,7	0,40	35,06	0,04	8,18	162,5	258,8	91,2					
	ПОЛДНИК:																	
567	1.Булочка российская	50	2,5	2,5	17,7	101,5	0,03	0,00	0,60	7,0	38,0	3,0	0,3					
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0					
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9					
	ИТОГО	350	12,85	9,25	43,20	316,5	0,11	9,90	0,06	0,77	259,0	234,7	38,9					
	ВСЕГО		76,92	77,75	264,65	2067,2	0,74	55,06	0,34	10,51	1043,2	1116,8	242,4					
													17,0					

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 7-11 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход			Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг					
		блюд	Белки	Жиры	Углев.	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
105	1. Масло сливочное порционно	.10	0,04	8,2	0,07			74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2		1,9	0,00	0,00	0,00	
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	7,50	0,15	0,15	
253	3. Каша молочная рисовая вязкая	250	7,8	14,7	46,3			349,3	0,07	1,7	1,00	0,25	163,7		211,3	46,5	0,7	0,7	
494	4. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2			61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2		4,0	2,0	0,40	0,40	
563	5. Булочка ванильная	75	5,5	9,7	45,1			293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2		43,6	7,5	0,60	0,60	
	ИТОГО	550	17,28	36,52	106,67			830,2	0,14	4,65	1,15	1,35	325,3		349,3	63,5	1,85	1,85	
	ЗАВТРАК - 2:																		
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10			92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0		0,0	0,0	2,80	2,80	
	ОБЕД:																		
19	1. Салат из свеж. помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6			64,0	0,04	14,1	0,00	2,60	17,0		32,0	16,0	0,70	0,70	
128	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01			111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30		59,10	27,15	1,22	1,22	
345	3. Котлета рыбная с соусом	.80	11,1	1,7	7,7			90,4	0,06	0,30	0,02	0,80	28,00		128,0	18,4	0,48	0,48	
444	4. Сметанный с томатом	20	0,7	4,2	1,2			46,0	0,00	0,29	0,02	0,06	18,00		14,8	3,1	0,09	0,09	
429	4. Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7			184,0	0,17	6,8	0,00	0,20	52,0		114,0	38,0	1,40	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	1,20	
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17			90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7		79,0	23,5	2,00	2,00	
	ИТОГО	900	22,49	27,10	87,31			689,1	0,43	35,1	0,05	6,19	185,0		433,9	131,2	7,09	7,09	
	ПОЛДНИК:																		
590	1. Печенье сахарное	50	3,7	4,9	37,1			208,0	0,05	0,00	0,00	1,80	14,5		45	10	1,1	1,1	
516	2. Снежок	200	5,8	5	8			100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240		180	28	0,20	0,20	
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2			42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90		14,3	10,7	2,50	2,50	
	ИТОГО	350	9,85	10,17	54,30			350,0	0,15	1,90	0,04	2,20	271		239	49	3,80	3,80	
	ВСЕГО		50,62	73,99	268,38			1961,3	0,74	45,7	1,24	9,7	795,7		1022,5	243,4	15,5	15,5	

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: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход			Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг						
		блюд	Белки	Жиры	Углев.	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
93	1.Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10			197,0	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3			
106	2.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8			24,0	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90			
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			
493	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15			60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3			
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			
	ИТОГО	555	21,40	46,34	41,20			651,6	0,21	25,60	0,52	2,28	196,9	363,4	50,6	4,77			
	ЗАВТРАК - 2:																		
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10			92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80			
	ОБЕД:																		
17	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2			102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50			
144	2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1			108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90			
405	3.Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51			165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80			
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4			337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	#####	6,00			
510	5.Компот из апельсина с яблоком	200	0,5	0,2	22,2			93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80			
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17			90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00			
	ИТОГО	900	29,85	37,27	109,21			895,8	0,92	27,22	0,17	6,02	119,1	534,9	263,7	11,00			
	ПОЛДНИК:																		
542	1.Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5			158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60			
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8			100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20			
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5			28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10			
	ИТОГО	350	9,40	7,85	44,00			286,3	0,15	29,50	0,06	0,55	274,9	219,2	41,10	0,90			
	ВСЕГО		61,65	91,7	214,51			1925,7	1,30	86,32	0,75	8,85	605	1117,5	355,4	19,5			

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: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 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	Са	Р	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				
411	2.Кнели из курицы с	90	15,5	15,8	6,7	230,1	0,08	0,90	0,06	0,26	20,6	97,7	18,0	1,28				
456	соусом красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,10				
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	1,00				
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80				
111	5.Батон нарезной	35	2,57	1,03	18	91,70	0,02	0,00	0,00	0,58	6,5	22,8	4,60	0,35				
	ИТОГО	560	33,67	35,43	93,75	775,60	0,22	2,84	0,14	2,14	296,9	377,7	72,00	3,83				
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40				
	ОБЕД:																	
61	1.Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	121,60	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	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82				
369	3.Жаркое по-домашнему	300	35,5	31,7	20,7	516,50	0,22	10,40	0,05	1,04	47,70	362,7	76,30	4,60				
512	4.Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81,00	0	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00				
	ИТОГО	900	43,01	48,90	71,80	908,80	0,45	34,3	0,06	8,14	138,2	554,3	152,9	8,62				
	ПОЛДНИК:																	
564	1. Булочка домашняя	50	3,8	6,5	30,2	194,00	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,0	8,0	0,4				
517	2.Кефир	200	10	6,4	17	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238	182,0	28,0	2				
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10				
	ИТОГО	350	14,40	13,05	52,70	396,00	0,15	29,20	0,08	0,75	271,2	223,5	44,1	2,50				
	ВСЕГО		92,08	97,38	218,45	2190,40	0,86	74,3	0,28	11,0	746,3	1155,5	269,0	15,35				

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.