

День: понедельник

Сезон: осенний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День N 1 - завтрак:														
91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
588	Вафли	30	0,84	0,66	23,19	105	0,009	0	0	0,02	4,8	10,8	3	0,45
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
	итого	485	16,48	21,26	98,27	653,8	0,149	2,94	0,13	0,84	413	384,6	74,2	2,23
День N 1 - обед:														
4	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,1	108	0,19	8,7	0,04	0,22	19	65,75	25,5	0,9
381	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	итого		32,36	33,57	114,9	892,8	0,456	37,32	0,08	6,62	130,4	380,95	94,3	6,96
День N 1 - полдник:														
112	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	20	0	0,8	38	32	24	4,6
579	Коврижка школьная	60	3,2	9,48	34,32	235,2	0,036	0	0,07	0,48	9,6	30	4,8	0,6
517	Йогурт	100	9	5,76	15,3	87	0,05	1,08	0,03	0	214,2	163,8	25,2	0,18
	итого		13	15,84	70,22	416,2	0,126	21,08	0,1	1,28	261,8	225,8	54	5,38
	итого всего		61,84	70,67	283,39	1962,8	0,731	61,34	0,31	8,74	805,2	991,35	222,5	14,57

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенний
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День N 2 - завтрак:														
105	Масло сливочное шоколадное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
537	Оладьи со сгущенным молоком	165	11,9	12,2	71,8	445	0,16	1,5	0,03	5,4	121	119	26	1,2
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	итого	395	13,55	21,03	97,36	633,2	0,18	4,3	0,09	5,84	140,2	137,9	30,6	1,86
День N 2 - обед:														
17	Салат из свежих огурцов	100	0,8	10,1	2,1	102	0,02	7	0	4,6	30	31	13	0,6
128	Борщ из свежей капусты	250	1,8	5	10,65	95	0,047	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
369	Жаркое по-домашнему	230	27,2	24,25	17,4	396,2	0,17	8	0,04	0,84	36,6	278,1	58,6	3,6
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
512	компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	итого		32,92	40,17	67,33	762,8	0,297	26,1	0,04	8,18	121,9	412,7	112,85	7,02
День N 2 - полдник:														
112	Банан	200	0,4	0,4	9,8	192	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
643	Слойка Свердловская	50	4,1	7,6	28,9	200	0,06	0,1	0,06	0,7	14	43	6	0,5
518	Сок яблочный	200	1,4	0,2	0,2	120	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6
	итого		5,9	8,2	38,9	512	0,17	18,1	0,06	0,9	66	54	15	3,3
	итого всего		52,37	69,4	203,59	1908	0,647	48,5	0,19	14,92	328,1	604,6	158,45	12,18

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: среда

Сезон: осенний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День N 3 - завтрак:														
91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
320	Сырники из творога со сгущ молоком	200	31,46	29,06	40,1	548	0,1	0,4	0,18	1,1	269	407	41	1,3
589	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	итого	465	39,73	39,87	85,9	861,8	0,18	1,8	0,25	2,12	536,3	614	68,7	2,24
День N 3 - обед:														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,8	15,15	143,5	0,185	12,12	0,045	0,35	43,25	185,25	57	1,575
345	Котлеты куриные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
414	Рис отварной	200	4,92	8,1	45,08	272,8	0,04	0	0	0,37	6,8	94,4	30,4	0,66
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	0,21	5,7	19,5	6,5	0,36
513	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	2,1	0	0,1	11	8	7	0,7
	итого		34,1	26,53	123,05	870,2	0,428	31,12	0,065	7,03	125,25	538,55	156	5,895
День N 3 - полдник:														
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
542	Ватрушка с сыром	80	6	5,3	60	253,4	0,06	0,16	0,05	0,83	18,3	5,3	10	1,16
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого		12,6	11,1	87,6	447,4	0,2	21,56	0,09	1,23	290,3	207,3	56	5,76
	итого всего		86,43	77,5	296,55	2179,4	0,808	54,48	0,405	10,38	951,85	1359,85	280,7	13,895

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенний
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День N 4 - завтрак:														
105	Масло сливочное шоколадное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
407	Рагу из птицы	230	18,13	18,92	20,89	325,9	0,15	13,66	0,02	4,07	32,85	182,68	51,25	2,36
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,004	0	0	0	11	3	1	0,3
	итого	490	21,76	28,11	56,45	567,4	0,224	13,66	0,08	4,51	59,35	247,98	68,95	4,12
День N 4 - обед:														
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	0,04	0,95	0	2,57	9,75	29,75	9	0,45
403	Печень говяжья в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234	0,31	1,8	0,02	5,3	13	258	34	6,4
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	0,21	5,7	19,5	6,5	0,36
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	итого		36,71	38,61	104,02	913,65	0,663	13,25	0,08	12,98	142,95	536,65	141,6	11,91
День N 4 - полдник:														
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	47	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
586	Полоска песочная	60	3,2	9,48	34,32	235,2	0,036	0	0,07	0,48	9,6	30	4,8	0,6
517	Йогурт	100	9	5,76	15,3	87	0,05	1,08	0,03	0	214,2	163,8	25,2	0,18
	итого		13,1	15,44	57,72	369,2	0,126	61,08	0,1	0,68	257,8	216,8	43	1,08
	итого всего		71,57	82,16	218,19	1850,25	1,013	87,99	0,26	18,17	460,1	1001,43	253,55	17,11

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенний
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День N 5 - завтрак:														
91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
301	Омлет натуральный	200	17,2	26,6	4,61	326,13	0,12	0,61	0,4	0,92	162,6	307,6	24,61	3,06
111	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,7	7,6	26	5,2	0,48
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	итого	475	28,4	38,56	48,47	632,93	0,22	2,01	0,48	1,92	433,2	522,6	53,81	3,94
День N 5 - обед:														
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024	5,04	0	2,76	13,8	24	10,8	0,48
149	Суп картофельный с 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
363	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
503	кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	итого		34,94	35,1	106,08	856,5	0,32	16,96	0	8,07	63,9	384,8	89,8	6,64
День N 5 - полдник:														
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0,3	40	34	25	0,8
518	Сок персиковый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6
579	Коржик Молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
	итого		6,3	7,9	47,6	406	0,15	188	0,06	0,9	91	71	31	1,9
	итого всего		69,64	81,56	202,15	1895,43	0,69	206,97	0,54	10,89	588,1	978,4	174,61	12,48

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: понедельник

Сезон: осенний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День N 6 - завтрак:														
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,02	0,009	0,3	5	13	2	0,2
260	Каша Дружба	200	5,26	11,6	5	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,6
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,35	9,5	32,5	6,5	0,6
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	итого	480	11,71	26,85	54,1	585,2	0,195	2,64	0,099	0,85	268,1	278,9	54,1	1,8
День N 6 - обед:														
4	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,925
349	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
452	Соус белый на мясном, рыбном б	30	0,34	1,2	1,22	18,15	0,002	0,003	0,008	0,03	0,78	3,51	0,66	0,02
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
110	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,35	9,5	32,5	6,5	0,6
512	компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	итого		23,58	32,58	117,87	864,8	0,509	43,773	0,078	10,03	174,78	439,21	135,21	6,405
День N 6 - полдник:														
112	Груша	200	0,8	0,8	19,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
589	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
517	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	0,05	1,08	0,03	0	214,2	163,8	25,2	0,18
	итого		12,75	8,91	72,4	433,6	0,13	11,08	0,03	2	257,7	220,8	53,7	5,18
	итого всего		48,04	68,34	244,37	1883,6	0,834	57,493	0,207	12,88	700,58	938,91	243,01	13,385

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для

несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенний
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День N 7 - завтрак:														
95	Бутерброды с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
319	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,2	42,2	516	0,13	0,4	0,13	0,93	305	374,6	44	1,86
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	итого	460	29,4	30,5	90	753	0,15	3,2	0,22	1,23	324,2	391,6	48	2,46
День N 7 - обед:														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
142	Щи из свежей капусты	250	3,5	4,97	7,77	83	0,05	18,47	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
381	Шницель мясной	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
195	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
110	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,35	9,5	32,5	6,5	0,6
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
	итого		33,19	45,5	104,07	955,4	0,457	61,87	0,06	12,23	196,5	469,2	138,55	8,76
День N 7 - полдник:														
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0,3	40	34	25	0,8
516	Ацидофилин	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
590	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	0,04	0	0,005	2,1	17,4	54	12	1,26
	итого		11,1	11,28	60,74	397,2	0,14	181,4	0,045	2,4	297,4	268	65	2,26
	итого всего		73,69	87,28	254,81	2105,6	0,747	246,47	0,325	15,86	818,1	1128,8	251,55	13,48

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

