

Согласовано:

Директор МОУ "Средняя школа № 1"
Ридель С.Э. _____

31 августа 2023г



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Бухтояров Александр Иванович
_____ Бухтояров А.И.

31 августа 2023г



**Примерное двенадцатидневное меню
для завтраков и ГПД
в МОУ "Средняя школа №1"
Богородицкого района на 2023 год
С 7 до 11 лет.**

Сезон осенний-зимний

День: Понедельник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
2																					
День N 1 - завтрак:																					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горшком	185	11.9	13.1	5.9	189.4	0.07	0.29	129.8	2.28	1.47	281	167	99	19	164	1.6	33.4	17.6		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0.09	0.04	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0	0		
Пром.	Батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0	0.03	0	0	10	0	0	16	9	11	2.2	0	0		
Пром.	Зефир	35	0.3	0	27.9	113.2	0	0	0	0	0	0.01	0.02	0.009	0.002	0.004	0	0	0		
итого		580	16.1	14	71.6	477.7	0.07	0.339	130.1	2.37	11.51	282	188	119.5	31.81	182.2	4.5	33.4	17.6		
День N 1 - обед:																					
175	Кукуруза отварная	60	0.9	1.14	1.59	199.7	0.11	0	0.01	0.42	15.8	118	38.3	1.8	10	19	0	9.8	0.2		
54-24с-2020	Суп картофельный с макарон изд	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.05	121.44	1.43	6	115	396	15	20	56	1	19.8	0.2		
54-11м-2020	Плов из отварного мяса	240	18.24	18.51	46.32	425.28	0.85	0.12	325.54	7.07	0.85	331	319	22.8	52.8	230.5	2.64	46.4	8.91		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0.05	0	0	0	108	2	4	0	0	0		
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0		
итого		760	28.84	22.55	109.81	936.78	1.03	0.179	461.99	8.97	22.65	564	753	147.6	84.83	309.6	3.642	76	9.31		
День N 1 - полдник:																					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.06	0.04	10	0.8	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6		
Пром.	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7	0.03	0.09	45.29	1.24	0	102	49	55	9	80	0	15.5	10.1		
итого			9.2	10.5	35.2	272.3	0.09	0.13	55.29	2.04	20	154	605	87	27	102	4.4	19.5	10.7		
итого всего		250	54.14	47.05	216.61	1686.78	1.19	0.648	647.39	13.4	54.16	1000	1546	354.1	143.6	593.8	12.54	129	37.6		

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.

Сезон осенний-зимний

День: Вторник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2																			
День N 2 - завтрак:																			
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.78	0.1	3	23	156	83	13	24	1	4.6	0.4
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.02	90	0.04	0	3	6	5	0	6	0	0	0.2
54-1г-2020	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9	0.06	0.03	18.36	1.19	0	149	54	106	7	41	1	20.8	0.1
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11.6	3.5	5.5	99.8	0.07	0.09	265.79	1.83	0	176	245	39	26	155	0	100	16
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0.1	1	2	30	66	5	8	1	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
итого		550	20.9	16.5	67.1	500.1	0.14	0.179	375.31	3.26	4	353	491	299	51.01	234	3	126	16.7
День N 2 - обед:																			
54-5з-2020	Салат из свежих помид и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0.28	11	81	133	17	10	18	0	9.3	0.2
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.17	0.07	121.48	2.09	5	119	479	33	36	101	1	19.9	2.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	1.97	10	162	625	39	28	85	1	28.5	0.8
54-2м-2020	Гуляш	90	15.3	14.9	3.5	208.9	0.04	0.1	22.92	5.61	1	109	290	50	20	149	2	15.3	0.2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0.19	80	2	8	82	3	3	1	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0
итого		810	32.4	29.9	87.1	747.5	0.37	0.369	330.62	10.1	107	473	1535	221	97.03	356.1	5.002	73	3.6
День N 2 - полдник:																			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0.6	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266	0.16	0.06	0	3		279	132	21	32	86	2	3	0
итого			8.7	2.4	78.8	371.6	0.2	0.14	434	3.6	8	283	622	61	52	122	2.4	3	0
итого всего		300	62	48.8	233	1619.2	0.71	0.688	1139.9	17	119	1110	2648	581	200	712.1	10.4	202	20.3

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.

Сезон осенний-зимний

День: Среда

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2																			
	День N 3 - завтрак:																		
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.63	2.53	1	339	216	143	49	186	1	51.6	3.1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0.91	1	38	184	149	30	106	1	9	1.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0	0.03	0	0	10	0	0	16	9	11	2.2	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
	итого	550	15.1	13.8	75.3	485.4	0.21	0.319	54.923	3.44	12	377	400	308	88.01	303	4.2	60.6	4.9
	День N 3 - обед:																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.02	0.01	97.18	0.42	1	268	170	17	13	28	0	10.5	0.2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметано	250	5.8	7	7.1	115.3	0.02	0.04	131.19	0.61	13	123	230	46	16	39	0	19	0.3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	0.07	0.08	309.35	1.43	11	169	428	63	29	69	0	27.4	0.6
54-8м-2020	Тефтели паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5	0.05	0.08	7.29	4.46	1	155	223	23	17	126	1	16.6	0.7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0.48	0	3	285	90	18	25	1	0	0
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
	итого	840	27.9	33.3	79.6	729.9	0.17	0.249	614.97	7.4	26	718	1336	239	93.03	287.1	2.002	73.5	1.8
	День N 3 - полдник:																		
Пром.	Ацидофилин 3,2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6	0.08	0.32	44	1.6	1.6	106	290	240	30	196	0.2	18	4
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.07	0.06	45.1	0.76	0	168	78	25	10	61	1	2.7	4.7
	итого	250	8.4	17.3	34.5	327	0.15	0.38	89.1	2.36	1.6	274	368	265	40	257	1.2	20.7	8.7
	итого всего		51.4	64.4	189.4	1542.3	0.53	0.948	759	13.2	39.6	1370	2104	812	221	847.1	7.402	155	15.4

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.

Сезон осенний-зимний

День: четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
2																					
День N 4 - завтрак:																					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6	0.1	0.23	1174	3.35	2	175	271	140	50	199	1	28.4	17.9		
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.17	17.25	1.1	1	49	221	168	34	130	1	11.7	2.3		
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0.3	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1		
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	0	0	0.009	0	0	0.03	0.07	0.06	0.006	0.04	0	0	0		
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
итого		500	24.9	14.9	72	521.7	0.2	0.439	1201.3	4.75	41	236	647	343.1	95.01	346.1	2.1	40.4	20.3		
День N 4 - обед:																					
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.46	66.6	0.05	7.02	0.01	1.8	30.6	105	21	1.26	10	19	0	9.8	0.2		
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой(перлов	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0.04	0.03	103.28	0.8	6	96	200	28	15	51	0	15.2	2.8		
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1	0.1	0.1	161.7	8.77	2	321	421	83	120	258	1	43.7	30.2		
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0.1	2	8	92	58	3	4	1	0.8	0.1		
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0		
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
итого		740	41.38	19.76	89.26	699.8	0.2	7.169	266.19	11.5	40.6	530	734	170.3	148	332.1	2.002	69.5	33.3		
День N 4 - полдник:																					
Пром.	Кефир 2,5%	200	5.8	5	8	100.2	0.06	0.34	44	1.6	1.4	100	292	240	28	190	0.2	18	4		
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0	0	0.04	0	0	0.03	0.03	0.007	0.003	0.02	0	0	0		
итого		230	8.1	7.9	30.3	224.9	0.06	0.34	44.04	1.6	1.4	100	292	240	28	190	0.2	18	4		
итого всего			74.38	42.56	191.56	1446.4	0.46	7.948	1511.5	17.8	83	867	1673	753.4	271	868.2	4.302	128	57.6		

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.

Сезон осенний-зимний

День: Пятница

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
2																					
	День N 5 - завтрак:																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0.09	2	79	136	20	11	21	1	12	0.4		
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.03	18.36	1.19	0	149	54	106	7	41	1	20.8	0.1		
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	4.79	0	190	207	30	57	129	1	15.4	16.6		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0.1	1	2	30	66	5	8	1	0	0		
Пром.	Батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
	итого	540	26.7	12	75.6	517.2	0.13	0.139	25.093	6.17	3	420	427	222	80.01	199	4	48.2	17.1		
	День N 5 - обед:																				
54-12з-2020	Икра овощная	100	2.1	7.1	10.1	113.2	0.05	0.05	933.61	0.92	6	113	308	30	38	62	0	17.6	0.4		
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10.5	3.1	18.2	143.2	0.13	0.1	145.43	2.75	10	138	727	87	42	167	1	94.1	11.1		
369	Жаркое по-домашнему	220	26	23.2	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4	45	221	3	40.6	2.2		
54-4х2020	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0.1	0	18	138	76	7	22	1	0.2	0.1		
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0		
Пром.	Батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
	итого	840	44.2	34.3	94.7	865	0.36	7.769	1079.8	4.57	51	535	1229	196.4	132	472.1	5.002	153	13.8		
	День N 5 - полдник:																				
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	0.06	0	0.05	0	0	0	0	10	7	38	0.6	0	0		
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	1.6	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2		
	итого	300	13.8	19	64.4	483.8	0.1	0.26	44.05	1.6	0.6	100	292	258	35	222	0.8	18	2		
	итого всего		84.7	65.3	234.7	1866	0.59	8.168	1148.9	12.3	54.6	1056	1948	676.4	247	893.1	9.802	219	32.9		

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.

Сезон осенний-зимний

День: суббота

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
2																					
	День N 6 - завтрак:																				
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.02	90	0.04	0	3	6	5	0	6	0	0	0.2		
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9	0.09	0.2	24.07	1.82	1	112	220	170	45	152	1	21.1	3.3		
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	1.15	0	41	46	19	4	67	1	8	10.8		
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0.91	1	38	184	149	30	106	1	9	1.8		
Пром.	Батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.03	0.02	5	0.4	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3		
	итого	610	18.2	19.9	58.9	486.9	0.17	0.519	194.76	4.32	12	220	734	359	88.01	342	5.2	40.1	16.4		
	День N 6 - обед:																				
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огур	100	1	5.1	3.1	62.4	0.03	0.03	64.38	0.28	11	81	133	17	10	18	0	9.3	0.2		
54-7с-2020	Суп картофельный с макарон изд	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.07	0.05	121.44	1.43	6	115	396	15	20	56	1	19.8	0.2		
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	1.97	10	162	625	39	28	85	1	28.5	0.8		
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощам	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.09	316.07	3.58	4	115	426	54	57	209	1	144	12.4		
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0.48	0	3	285	90	18	25	1	0	0		
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0		
Пром.	Батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
	итого	880	31.3	22.3	103.3	738.7	0.32	0.319	595.65	7.74	31	476	1865	215	133	393.1	4.002	201	13.6		
	День N 6 - полдник:																				
Пром.	Молоко 2,5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.04	0.3	44	1.6	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4		
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.07	0.06	45.1	0.76	0	168	78	25	10	61	1	2.7	4.7		
	итого	250	8.8	15.9	36.5	324	0.11	0.36	89.1	2.36	2.6	268	370	265	38	241	1.2	20.7	8.7		
	итого всего		58.3	58.1	198.7	1549.6	0.6	1.198	879.52	14.4	45.6	965	2969	839	259	976.1	10.4	262	38.7		

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: вторая	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные								
				Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2																				
День N 7 - завтрак:																				
54-3з-2020		Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0.42	15	2	174	8	12	16	1	1.2	0.2
54-4о-2020		Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8	0.07	0.45	221.45	2.91	0	444	192	358	26	332	2	39.9	28.4
54-2гн-2020		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0.09	0	1	21	66	4	7	1	0	0
Пром.		Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
Пром.		Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5	0.09	0.04	11	0.28	53.2	0	181	40	10	14	0.1	0	0.5
		итого	600	23.7	26	39.4	487.1	0.2	0.529	312.55	3.7	68.2	447	568	472	52.01	369	4.1	41.1	29.1
День N 7 - обед:																				
69		Салат овощной с зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.46	66.6	0.05	7.02	0.01	1.8	30.6	105	21	1.26	10	19	0	9.8	0.2
54-3с-2020		Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.06	0.06	129.92	1.41	6	246	420	26	24	65	1	20.8	0.9
54-1г-2020		Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9	0.06	0.03	18.36	1.19	0	149	54	106	7	41	1	20.8	0.1
367		Гуляш	90	14.7	16.1	3.67	218.67	0.05	1.07	0.04	0.53	15.3	159	25	2.2	100	198	2	26.1	26
54-34хн-2020		Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0.13	3	11	124	64	5	6	1	1	0.1
Пром.		Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0
Пром.		Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
		итого		32.58	33.66	98.73	828.67	0.23	8.199	149.91	5.06	54.9	670	644	199.5	146	329.1	5.002	78.5	27.3
День N 7 - полдник:																				
54-4в-2020		Кекс Столичный	100	5.4	16.7	47.9	363.6	0.07	0.09	84.5	0.82	0	85	183	29	12	73	0	7.3	5.6
Пром.		Молоко 3,2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4	0.08	0.3	44	1.6	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4
		итого	300	11.2	23.1	57.3	482	0.15	0.39	128.5	2.42	2.6	185	475	269	40	253	0.2	25.3	9.6
		итого всего		67.48	82.76	195.43	1797.77	0.58	9.118	590.97	11.2	125.7	1303	1687	940.5	238	951.1	9.302	145	66

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.

Сезон осенний-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День вторник

№ рецепта	Неделя: вторая	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P

Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	ая	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День N 9 - завтрак:																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.06	0.3	51.11	4.9	0	181	159	223	32	291	0	28.9	39
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0.1	0.1	0.9	5	0	0.01	0.67	0.03	0	2	7	10	1	4	0	0.5	0.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0	0.03	0	0	10	0	0	16	9	11	2.2	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	0	0	0.009	0	0	0.03	0.07	0.06	0.006	0.04	0	0	0
итого		500	34	13.2	58.1	487.4	0.06	0.349	51.792	4.93	10	183	166	249.1	42.01	306.1	2.2	29.4	39.1
День N 9 - обед:																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3.4	5.7	57.1	0.01	0.02	0.68	0.09	2	79	136	20	11	21	1	12	0.4
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.07	121.48	2.09	5	119	479	33	36	101	1	19.9	2.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	3.98	0	150	220	46	120	181	4	22.3	3.6
381	Котлета мясная	90	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8	20	139	2	26.8	1.4
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0.07	24	7	87	62	8	9	0	0.3	0.3
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
итого		825	39.9	31.5	109.6	880.9	0.49	0.229	144.45	6.73	70	540	948	163.8	195	451.1	8.002	81.3	8.1
День N 9 - полдник:																			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0.6	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266	0.16	0.06	0	3	0	279	132	21	32	86	2	3	0
итого		300	8.7	2.4	78.8	371.6	0.2	0.14	434	3.6	8	283	622	61	52	122	2.4	3	0
итого всего			82.6	47.1	246.5	1739.9	0.75	0.718	630.25	15.3	88	1007	1736	473.9	289	879.2	12.6	114	47.2

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.

Сезон осенний-зимний

День: четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: вторая	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные									
			а	Б	Ж		У	В1	В2	А	РР	С	Na	К						
1	Прием пищи, наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2																				
	День N 10 - завтрак:																			
54-12з-2020	Икра овощная	100	2.1	7.1	10.1	113.2	0.05	0.05	933.61	0.92	6	113	308	30	38	62	0	17.6	0.4	
54-3г+2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7.7	32.5	235.4	0.06	0.06	38.15	1.22	0	273	65	177	12	113	1	23.5	2.2	
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.06	0.04	10	0.8	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	
	Итого	500	14.5	15.3	77.5	506.4	0.17	0.159	981.76	2.94	26	438	929	239	68.01	197	5.4	45.1	3.2	
	Итого																			
	День N 10 - обед:																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0.28	11	81	133	17	10	18	0	9.3	0.2	
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200	8.4	2.5	14.6	114.5	0.13	0.1	145.43	2.75	10	138	727	87	42	167	1	94.1	11.1	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26.4	26.4	16	407.3	0.1	0.22	123.76	9.65	35	366	892	102	59	278	4	53.8	0.9	
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0	
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0.6	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0	
	Итого	760	40.8	32.7	84.4	794.8	0.3	0.439	767.57	13.3	64	589	2242	246	131	499.1	5.402	157	12.2	
	Итого																			
	День N 10 - полдник:																			
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	1.6	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	0.06	0	0.05	0	0	0	10	7	38	0.6	0	0		
	Итого	300	13.8	19	64.4	483.8	0.1	0.26	44.05	1.6	0.6	100	292	258	35	222	0.8	18	2	
	Итого																			
	Итого всего		69.1	67	226.3	1785	0.57	0.858	1793.4	17.8	90.6	1128	3463	743	234	918.1	11.6	220	17.4	

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.

Сезон осенний-зимний

День: пятница

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: первая	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные									
			а	Б	Ж		У	В1	В2	А	РР	С	Na	К						

1	Прием пищи, наименование блюда	3	Б	Ж	У	ая	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	День N 11 - завтрак:																		
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	0.07	0.08	309.35	1.43	11	169	428	63	29	69	0	27.4	0.6
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	4.79	0	190	207	30	57	129	1	15.4	16.6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0.1	1	2	30	66	5	8	1	0	0
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0	0.03	0	0	10	0	0	16	9	11	2.2	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
	итого	570	23.1	12.2	56.7	428.6	0.13	0.199	315.4	6.32	22	361	665	175	100	217	4.2	42.8	17.2
	День N 11 - обед:																		
54-2з-2020	Оруец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0.12	6	5	85	14	8	25	0	1.8	0.2
54-2с-2020	Борщ с капустой и карт со сметан	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0.74	9	134	331	41	24	53	0	21.4	0.3
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8	0.03	0.03	18.36	1.38	0	153	45	88	23	70	0	20.7	7
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9	0.19	1.33	3783.2	8.18	10	182	217	20	18	242	4	22.7	30.2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0.19	80	2	8	82	3	3	1	0	0
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0
	итого	810	30.6	23.1	104.9	749.5	0.29	1.489	4073.9	10.6	105	476	686	245	76.03	393.1	5.002	66.6	37.7
	День N 11 - полдник:																		
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7	0.03	0.09	45.29	1.24	0	102	49	55	9	80	0	15.5	10.1
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	13.2	0.52	22	2	268	34	26	16	0.6	0	0
	итого	250	8.8	10.5	38.6	284.3	0.15	0.13	58.49	1.76	22	104	317	89	35	96	0.6	15.5	10.1
	итого всего		62.5	45.8	200.2	1462.4	0.57	1.818	4447.8	18.7	149	942	1668	509	211	706.1	9.802	125	65

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.

Сезон осенний-зимний

День: суббота

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
2																					
	День N 12 - завтрак:																				
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1	0	0.02	90	0.04	0	3	6	5	0	6	0	0	0.2		
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	2.81	0	331	237	132	78	176	2	49.9	3.6		
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.17	17.25	1.1	1	49	221	168	34	130	1	11.7	2.3		
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0.3	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1		
	итого	545	15.1	20.7	61.6	493	0.25	0.409	141.18	4.25	39	395	619	340	123	329	3.1	61.9	6.2		
	День N 12 - обед:																				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.01	97.18	0.42	1	268	170	17	13	28	0	10.5	0.2		
54-24-с-2020	Суп картофельный с макарон изд	250	6	2.7	19.4	126.1	0.07	0.05	121.44	1.43	6	115	396	15	20	56	1	19.8	0.2		
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.12	8.34	2.28	11	169	692	63	33	108	1	30.8	1.5		
54-6м-2020	Биточек мясной	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	5.87	0	223	265	36	24	166	2	17.6	3.6		
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0.1	2	8	92	58	3	4	1	0.8	0.1		
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0.015	0.021	0.07	0.002	0	0		
Пром.	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0	0.009	0.003	0	0	0.17	0.04	0.008	0.005	0.03	0	0	0		
	итого	810	32.2	30.1	101.2	804.1	0.31	0.329	248.07	10.1	20	783	1615	189	93.03	362.1	5.002	79.5	5.6		
	День N 12 - полдник:																				
54-2в-2020	Коржик молочный	100	6.7	9.9	52.4	325.1	0.07	0.06	45.1	0.76	0	168	78	25	10	61	1	2.7	4.7		
Пром.	Кефир 2,5%	200	5.8	5	8	100.2	0.06	0.34	44	1.6	1.4	100	292	240	28	190	0.2	18	4		
	итого	300	12.5	14.9	60.4	425.3	0.13	0.4	89.1	2.36	1.4	268	370	265	38	251	1.2	20.7	8.7		
	итого всего		59.8	65.7	223.2	1722.4	0.69	1.138	478.36	16.7	60.4	1447	2604	794	254	942.1	9.302	162	20.5		

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.

