

Сезон: весенний-летний

День: Понедельник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 1 - завтрак:														
301	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	Колбаса порционнo	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,06	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
итого		500	21,75	30,33	49,06	551,3	0,24	11,77	0,3	1,32	275,4	409,4	62,47	6,06
День N 1 - 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
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,2	8,68	0,03	0,22	19	65,75	25,5	0,92
370	Плов из отварного мяса	240	18,14	17,85	47,23	422,4	0,07	0,38	0,06	0,77	22	217,9	50,88	2,7
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
503	Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
итого		800	27	27,3	117,69	825,7	0,394	16,08	0,1	3,13	86,9	449,05	114,08	6,39
День N 1 - полдник:														
588	Вафли	100	1,68	1,98	46,38	210	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
итого			2,68	1,98	46,38	320	0,05	4	0	0,7	36	36	10	1,7
итого всего		300	51,43	59,61	213,13	1697	0,684	31,85	0,4	5,15	398,3	894,45	186,55	14,15

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: весенний-летний

День: Вторник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 2 - завтрак:														
345	Котлеты рыбные	90	12,51	2,25	8,64	101,7	0,06	0,36	0,02	0,9	31,5	144	20,7	0,54
414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204	0,03	0	0	0,28	5,1	70,8	22,8	0,5
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	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	47	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
итого		570	18,76	17,38	76,5	540,9	0,15	63,16	0,08	1,82	89,8	256,7	61,1	2
День N 2 - обед:														
106	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,01	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
134	Рассольник ленинградский (перлов)	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9
381	Биточек мясной	90	16	15,8	12,9	257,4	0,08	0	0,04	0,5	35,1	166,5	23,4	2,52
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	5,55	29,04	144,93	0,05	0	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,79
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	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		810	29,17	29,39	113,26	791,13	0,324	14,22	0,05	4,24	123,1	382,4	92,1	7,6
День N 2 - полдник:														
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
540	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	323,3	0,06	0,16	0,01	0,83	18,3	51,6	11,6	1,16
итого			11,97	7,83	76,17	423,3	0,14	1,56	0,05	0,83	258,3	231,6	39,6	1,36
итого всего		300	59,9	54,6	265,93	1755,33	0,614	78,94	0,18	6,89	471,2	870,7	192,8	10,96

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: весенний-летний

День: Среда

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 3 - завтрак:														
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
500	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
112	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
итого		500	27,5	27,8	59,5	608,5	0,12	16	0,21	1	450	450,5	64,5	5,1
День N 3 - 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
142	Щи из свежей капусты	250	8,55	9,85	7,77	153,75	0,06	18,47	0	2,55	42,25	101	29	2,18
369	Жаркое по-домашнему	240	28,38	26,33	18,15	413,4	0,18	8,34	0,04	0,87	38,19	290,2	61,14	3,75
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	26,7	131	0,05	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
итого		830	44,14	44,77	89,7	927,45	0,378	101,85	0,04	7,03	126,24	498,1	124,54	9,68
День N 3 - полдник:														
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,04	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
542	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	60	316,7	0,06	0,16	0,05	0,83	18,3	5,3	10	1,16
итого		300	11,8	10,3	68	416,7	0,1	1,56	0,09	0,83	258,3	185,3	38	1,36
итого всего			83,44	82,87	217,2	1952,65	0,598	119,41	0,34	8,86	834,54	1133,9	227,04	16,14

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: весенний-летний

День: четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 4 - завтрак:														
258	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,5
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,08	0,4	0,3	185	132	13	0,4
493	Чай с вареньем	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,48	12	0	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
итого		565	17,32	22,96	87,22	627,2	0,69	13,44	0,48	1,02	343,6	378,4	119,8	2,92
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
155	Суп с крупой (рисовой)	250	9,79	10,89	17,05	205,2	0,03	0,75	0	2,56	11,4	105,7	23,35	1,4
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0	0,05	0,6	14,3	202,6	135,3	4,5
401	Печень, тушеная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
итого		820	37,85	31,93	111,41	882,7	0,564	18,57	5,86	6,27	107,5	713,2	213,65	14,09
День N 4 - полдник:														
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
563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,11	0,16	0,01	1,16	15	61	13,32	1
итого		300	8,03	8,1	80,6	428	0,12	2,26	0,01	1,26	26	69	20,32	1,7
итого всего			63,2	62,99	279,23	1937,9	1,374	34,27	6,35	8,55	477,1	1160,6	353,77	18,71

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: весенний-летний

День: Пятница

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 5 - завтрак:														
411	Кнели мз кур	90	15,6	15,8	6,7	230,14	0,0771	0,9	0,0643	0,26	20,571	97,7143	18	1,28571
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	5,55	29,04	144,93	0,05	0	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,79
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
итого		560	23,25	22,33	71,22	534,47	0,17714	10,9	0,06429	1,587	57,07143	160,4143	38,7	4,81571
День N 5 - обед:														
55	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	78,9	0,02	6,06	0,01	1,38	99	85	14,4	0,84
152	Уха с крупой (перловой)	250	5,2	1,98	11,5	84,6	0,08	7,08	0,01	0,44	26,8	106,4	24,2	0,8
372	Ленивые голубцы	240	20,4	19,92	9,6	300	0,09	29,7	0,05	0,72	33,6	247,2	50,4	3,6
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	26,7	131	0,05	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
503	Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
итого		830	35,67	29,29	91,44	770,8	0,294	42,84	0,07	3,39	180,4	518,5	109,6	7,11
День N 5 - полдник:														
516	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
570	Сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,83	311,67								
итого		300	18,5	11,07	75,83	485,67	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
итого всего			77,42	62,69	238,49	1790,94	0,53114	54,94	0,17429	4,977	475,4714	860,9143	176,3	12,1257

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: весенний-летний

День: суббота

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 6 - завтрак:														
412	Котлета куриная	90	13,5	9,64	8,35	169,71	0,09	0,77	0,03	0,03	33,42	84,8	16,71	1,02
195	Рагу из овощей	150	2,8	7,17	11,39	120,6	0,09	11,48	0,02	2,93	51	78,75	29,25	1,05
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
112	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
итого		580	23	29,43	67,72	625,71	0,31	51,55	0,13	3,77	250,32	311,95	87,86	3,35
День N 6 - обед:														
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	86	0,02	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,48
158	Суп с макаронными изд и картофел	250	2,6	2,6	18,6	109,8	0,08	6	0	1,43	13,5	53	19,75	0,83
389	Тефтели мясные	90	12,42	11,43	7,83	183,6	0,05	2,25	0,02	0,45	17,1	137,7	18,9	1,98
414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204	0,03	0	0	0,28	5,1	70,8	22,8	0,5
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
итого		810	23,85	27,48	108,65	797,3	0,264	18,95	0,02	5,67	69,7	348,8	93,25	5,92
День N 6 - полдник:														
518	Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
579	Коржик молочный	100	6,83	12,17	65,5	398,3	0,08	0	0,1	1	25	61,6	10	0,83
итого		300	7,83	12,17	65,5	508,3	0,1	4	0,1	1	45	61,6	10	1,03
итого всего			54,68	69,08	241,87	1931,31	0,674	74,5	0,25	10,44	365,02	722,35	191,11	10,3

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: весенний-летний

День: понедельник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 7 - завтрак:														
301	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	Колбаса порционно	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,06	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
500	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	500	21,05	29,03	44,96	520,3	0,22	10,87	0,29	1,32	280,4	386,4	48,47	6,06
Итого														
День N 7 - обед:														
68	Салат сельдь с картофелем	60	3,12	7,62	6,2	105,6	0,048	5,3	0,012	2,76	13,2	58,8	15,6	0,54
134	Рассольник ленинградский (перлов)	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9
370	Плов из отварного мяса	240	18,14	17,85	47,23	422,4	0,07	0,38	0,06	0,77	22	217,9	50,88	2,7
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
	Итого	810	28,5	33,75	119,05	895,4	0,302	83,4	0,082	6,42	87,7	415,7	114,68	7,17
Итого														
День N 7 - полдник:														
541	Ватрушка творожная	100	6	2,83	37	196,7	0,08	0	0,16	0,83	11,6	46,6	8,3	0,6
512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	Итого	300	6,3	2,83	57,1	277,7	0,08	0,8	0,16	0,83	21,6	52,6	11,3	1,2
	Итого всего		55,85	65,61	221,11	1693,4	0,602	95,07	0,532	8,57	389,7	854,7	174,45	14,43

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: весенний-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День вторник

Неделя: вторая

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 8 - завтрак:														
260	Каша Дружба	200	5,24	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,2	0,56
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,08	0,4	0,3	185	132	13	0,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
112	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,48	12	0	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	итого	565	13,84	21,76	75,36	555,4	0,59	16,2	0,48	0,98	335,4	310	95,6	2,08
итого														
День N 8 - 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
142	Щи из свежей капусты	250	8,55	9,85	7,77	153,75	0,06	18,47	0	2,55	42,25	101	29	2,18
381	Биточек мясной	90	16	15,8	12,9	257,4	0,08	0	0,04	0,5	35,1	166,5	23,4	3,07
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	итого	810	33,21	40,16	90,42	856,05	0,408	32,91	0,09	6,67	168,35	459,9	123,7	9,41
итого														
День N 8 - полдник:														
516	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
565	Булочка дорожная	100	7	13,83	55,83	376,7	1	0	0,08	1,16	13,3	53,3	10	0,83
	итого	300	17	20,23	72,83	550,7	1,06	1,2	0,12	1,16	251,3	235,3	38	1,03
	итого всего		64,05	82,15	238,61	1962,15	2,058	50,31	0,69	8,81	755,05	1005,2	257,3	12,52

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: весенний-летний

День: среда

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 9 - завтрак:														
367	Курица в соусе с томатом	90	17,16	18,3	3,5	247,5	0,058	10,8	0,03	0,58	14,16	179,1	25	2,6
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	5,55	29,04	144,93	0,05	0	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,79
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
493	Чай с вареньем	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
итого		570	25,29	24,61	67,54	553,73	0,192	20,8	0,03	1,57	57,36	276,2	57,2	7,06
День N 9 - обед:														
48	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,01	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5	0,11	15,7	0,04	0,25	49,75	100,25	33,5	1,45
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,51	4,6	4,03	91,52	0,05	4,23	0,006	2,7	22,5	130,5	25	0,51
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,04	0,15	16,5	78	30	1,2
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	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		810	20,72	23,64	93,37	668,32	0,414	52,62	0,086	6,31	158,75	413,85	122,5	6,55
День N 9 - полдник:														
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
542	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	60	316,7	0,06	0,16	0,05	0,83	18,3	5,3	10	1,16
итого		300	11,8	10,3	69,6	422,7	0,14	2,76	0,09	0,83	258,3	185,3	38	1,36
итого всего			57,81	58,55	230,51	1644,75	0,746	76,18	0,206	8,71	474,41	875,35	217,7	14,97

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: весенний-летний

День: четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 10 - завтрак:														
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	67,5	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	итого	500	25,45	25,5	51,05	552,5	0,13	90,6	0,2	1	359	384,5	58,5	1,75
итого														
День N 10 - обед:														
175	Кукуруза отварная	60	0,9	1,14	1,59	199,7	0,11	0	0,01	0,42	15,8	117,6	38,3	1,8
152	Уха с крупой (перловой)	250	5,2	1,98	11,5	84,6	0,08	7,08	0,01	0,44	26,8	106,4	24,2	0,8
367	Гуляш мясной	100	17,16	18,3	3,5	247,5	0,058	10,8	0,03	0,58	14,16	179,1	25	2,6
414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204	0,03	0	0	0,28	5,1	70,8	22,8	0,5
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
503	Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	итого	820	32,59	28,75	105,61	990,7	0,362	17,88	0,05	2,23	79,06	540,8	128,3	7,33
итого														
День N 10 - полдник:														
518	Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,11	0,16	0,01	1,16	15	61	13,32	1
	итого	300	8,83	8	56,5	440	0,13	4,16	0,01	1,16	35	61	13,32	1,2
	итого всего		66,87	62,25	213,16	1983,2	0,622	112,64	0,26	4,39	473,06	986,3	200,12	10,28

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: весенний-летний

День: пятница

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Неделя: первая 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 11 - завтрак:														
106	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	7,8	0,01	3	0	0,01	13,8	14,4	8,4	0,36
381	Шницель мясной	90	16	15,8	12,9	257,4	0,08	0	0,04	0,5	35,1	166,5	23,4	3,07
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
итого		530	21,71	22,82	56,15	518,5	0,284	10,9	0,09	0,656	112,6	317,8	76,4	6,05
День N 11 - обед:														
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,075	16,4	120,75	0,04	0,95	0	2,57	9,75	29,75	9	0,45
389	Тефтели мясные	90	12,42	11,43	7,83	183,6	0,05	2,25	0,02	0,45	17,1	137,7	18,9	1,98
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0	0,05	0,6	14,3	202,6	135,3	4,5
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
итого		810	28,77	28,885	112,67	824,65	0,394	7,42	0,07	5,51	87,15	465,75	195,6	9,84
День N 11 - полдник:														
512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,11	0,16	0,01	1,16	15	61	13,32	1
итого		300	8,13	8	76,6	411	0,11	0,96	0,01	1,16	25	67	16,32	1,6
итого всего			58,61	59,705	245,42	1754,15	0,788	19,28	0,17	7,326	224,75	850,55	288,32	17,49

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: весенний-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День: суббота

Неделя: вторая

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 12 - завтрак:														
247	Каша из хлопьев овсяных Геркулес	200	8,56	14,12	31,52	287,44	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,08	0,4	0,3	185	132	13	0,4
500	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
112	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
итого		545	18,96	25,82	69,82	591,44	0,29	39,9	0,49	1,3	503,6	477,6	108	3
День N 12 - обед:														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95	0,0475	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,04	0,15	16,5	78	30	1,2
401	Печень , тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	26,7	131	0,05	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
511	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4
итого		880	25	32,16	92,8	758,3	0,5415	81,65	5,84	9,2	120	471,9	116,85	10,17
День N 12 - полдник:														
518	Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
579	Коржик молочный	100	6,83	12,17	65,5	398,3	0,08	0	0,1	1	25	61,6	10	0,83
итого		300	7,83	12,17	65,5	508,3	0,1	4	0,1	1	45	61,6	10	1,03
итого всего			51,79	70,15	228,12	1858,04	0,9315	125,55	6,43	11,5	668,6	1011,1	234,85	14,2

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.

