

Директор МКОУ «Кузнецовская СОШ» И.В.Логинова
01.09.2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В МКОУ «КУЗНЕЦОВСКАЯ СОШ»
(осенне-зимний период)

с. Кузнецовка

День 1

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,017	0,012	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0,0022	0,0007	0,005
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/9	17,28	30,78	3,26	311,17	0,31	0,12	0,63	366	3,9	127,8	124	20	3,26	127	0,009	0,0062	0,9
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,013	8,37	0,1	15,99	17,7	12,89	0,34	2,43	0,007	0,00076	0,065
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,037	0	0	20	13,8	13,75	0,37	98	0,008	0	0,028
	Итого завтрак:		25,84	33,83	66,82	596,88	49,3	0,362	0,746	377	4	186,4	256	59,98	5,19	285	0,0374	0,00876	1,156
	Обед																		
Пром. Выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 70*	Уха рыбацкая	1/250	8,58	8,4	14,32	167,25	0,36	0,1	0,14	15	3,25	170,3	51,5	9,85	1,26	7,5	0,003	0,0025	0,031
№ 97*	Жаркое по-домашнему	1/180/100	25,9	28,92	27,61	471,8	3,13	0,18	0,26	0	1,06	196,7	274	21,63	2,81	162	0,0035	0,0046	0,7
Пром. Выпуск	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	2	0,022	0,022	0	0	14	14	8	1,08	120	0,007	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,033	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
	Итого обед:		45,82	41,41	119,74	1033,89	6,7	0,445	0,538	29	4,31	421,1	517	53,52	7,24	371	0,0495	0,0216	1,181
	Итого за день:		71,66	75,24	186,56	1630,77	56	0,807	1,284	406	8,31	607,5	773	113,5	12,4	657	0,0869	0,03036	2,337

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 2

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	5,56	15,41	161	0,1	0,041	0,083	53,56	0,65	85,48	89,18	12,94	0,46	46,17	0,002	0,004	0,11
№ 78*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/180/6	3,93	3,4	12,92	108	0,58	0,064	0,011	14,16	0,3	81,36	26,54	7,2	0,46	121,5	0,006	0,00084	0,116
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,78	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. Выпуск	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,044	0,078	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0,003
	Итого завтрак:		13,26	9,338	77,43	472,39	6,12	0,194	0,196	67,72	1,1	210,1	203,1	45,67	2,13	268,2	0,021	0,00484	0,459
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 65*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/250/10	2,17	12,4	9,01	137,05	1,12	0,052	0,046	16,9	1,16	49,52	19,93	4,31	0,057	7	0,003	0,00062	0,013
№ 83*	Биточки рыбные	1/120	13,9	14,72	13,08	215,59	0,31	0,064	0,15	44,37	6,6	396,7	163,7	13,89	1,42	149,7	0,012	0,011	0,92
№ 105*	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,095	0,008	0,007	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,019	0,16	0	0	0,004
№ 136 *	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	1,32	0,18	0,11	0	0,06	77,56	95,66	35,18	0,018	150,5	0,009	0	0,004
№ 301*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,033	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	Итого обед:		31,52	36,13	147,36	1014,08	55,695	0,517	0,598	70,87	7,85	613,1	477,5	137,41	4,584	503,1	0,056	0,01312	1,686
	Итого за день:		44,78	45,468	224,79	1486,47	61,815	0,711	0,794	138,6	8,95	823,2	680,6	183,08	6,714	771,3	0,077	0,01796	2,145

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 3

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,041	0,025	49,6	0,14	10,41	27,9	5,2	0,42	38,3	0,0012	0,001	0,099
№ 223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/180/30	22,7	17,49	50,4	330	0,84	0,1	0,54	54,6	4,1	184	147	23,79	1,15	164	0,009	0,0074	0,404
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,03	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	17,87	105	0	0,06	0,05	0	0	4,7	3,5	2,2	0,06	13	0,001	0,0001	0,016
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/270	7,82	6,74	11,34	137,7	0,8	0,054	0,034	48	0,36	334,8	248	37,8	0,26	98,4	0,002	0,0022	0,066
	Итого завтрак:		37,013	30,468	121,58	827,33	1,67	0,3	0,673	152	4,6	546,4	477	73,62	2,99	343	0,0222	0,0107	0,797
	Обед																		
Пром. выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	15	0,07	1,5	0,004	0	0,016
№ 56*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,5	11,26	16,35	137,05	0,67	0,06	0,061	16,9	1,05	63,37	29,6	3,76	0,12	6,02	0,0052	0,00063	0,03
№ 129*	Котлеты рубленые из курицы	1/120	16,94	18,08	15,81	253,99	0,97	0,24	0,2	58,1	0,9	205,1	86,4	8,37	1,5	127	0,0016	0,004	0,37
№ 233*	Соус томатный	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,09	0,011	0,014	16,6	0,04	9,44	14,7	0,39	0,03	0,8	0	0	0,006
№ 176*	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,35	5,14	43,99	239,94	0	0,028	0,022	0	0,06	2,89	72,7	22,8	0,03	48,3	0,002	0,0006	0,006
№ 305*	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,005	0,01	0	0	38,59	16,7	4,37	0,02	37,4	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,033	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
	Итого обед:		34,24	43,31	171,46	1134,72	4,55	0,502	0,432	91,6	2,05	390,1	385	68,53	3,45	301	0,0318	0,00673	0,843
	Итого за день:		71,253	73,778	293,04	1962,05	6,22	0,802	1,105	244	6,65	936,6	862	142,2	6,45	644	0,054	0,01743	1,64

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 4

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,012	48	0,14	2,88	3,6	0	0,024	3,6	0,00096	0	0,006
Пром. Выпуск	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0,004	0,054	31,5	0,75	75	45	8,25	0,105	15	0,0007	0,0028	0,025
№ 180*	Каша рисовая молочная вязкая	1/180/6	4,96	7,94	35,55	245,44	0,78	0,081	0,114	44,8	0,28	85,36	104,2	30,44	0,68	126,5	0,01	0,00096	0,168
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	22	0,1	107	112,1	19,2	0,43	9,47	0,001	0,00098	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,022	0,044	0	0	14	36	12	0,06	100	0,004	0	0,001
	Итого завтрак:		19,956	19,06	108,49	714,56	5,34	0,252	0,294	146	1,27	306,2	391,8	79,76	2,499	312,1	0,02786	0,00584	0,458
	Обед																		
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,8	2,7	5,7	25,86	5,82	0,056	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,56	0,073	2,86	0,008	0,0023	0,018
№ 59*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	2,77	15,68	109	1,07	0,09	0,05	0	0	29,5	20,22	11,3	0,1	4,81	0,003	0,0006	0,025
№ 118*	Рагу овощное с мясом	1/180/100	21,09	31,51	19,84	302,97	2,54	0,15	0,18	0	1,01	200	287,9	33,42	2,52	162,9	0,0035	0,0052	0,63
№ 293*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,014	0,021	0	0	29,23	21,09	15,71	0,4	206,8	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,033	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,037	0,025	0	0	20	13,75	11,25	2,075	147,5	0,007	0	0,034
	Итого обед:		35,83	38,751	130,11	852,54	20,6	0,48	0,391	7,3	1,01	311,6	502,7	97,08	6,858	605,4	0,0435	0,0096	1,217
	Итого за день:		55,786	57,811	238,6	1567,1	25,9	0,732	0,685	154	2,28	617,8	894,5	176,8	9,357	917,5	0,07136	0,01544	1,675

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 5

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																			
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,041	0,08	53,6	0,65	85,48	89,2	12,9	0,46	46,2	0,002	0,004	0,11
Пром. выпуск	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,53	22	76,8	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45
№ 191*	Каша овсяная молочная жидкая	1/180/6	3	10,83	37,4	250,76	0,98	0,16	0,02	49	0,25	105,4	111	51,3	1,46	126	0,001	0,0008	0,36
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,039	0,01	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	Итого завтрак:		21,01	25,98	108,18	727,29	14,75	0,365	0,22	221	3,53	306,6	440	137	4,64	375	0,033	0,01	1,28
Обед																			
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02
№ 53*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	2,02	0,067	0,06	16,9	1,12	87,9	24	9,62	0,08	5,82	0,0031	0,0007	0,02
№ 125*	Куры отварные	1/120	13,98	13,99	4,21	199,2	0,81	0,048	0,1	36,1	1,03	156,4	94,8	20,3	0,84	121	0,0012	0,0045	0,2
№ 211*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180/6	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	25,3	0,01	36,4	0,0096	0,001	0,002
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,8	0,022	0,02	0	0	20	36	14	0,06	240	0,004	0	0,015
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
	Итого обед:		32,74	22,91	128,48	935,38	4,13	0,356	0,31	53	2,21	310,9	362	98,1	2,76	485	0,0367	0,0077	0,667
	Итого за день:		53,75	48,89	236,66	1662,67	18,88	0,721	0,52	274	5,74	617,5	802	236	7,4	860	0,0697	0,0176	1,947

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 6
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,041	0,025	49,6	0,14	10,41	27,9	5,2	0,42	38,31	0,0012	0,001	0,099
№ 229*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/180/20	16,34	17,76	58,88	314,56	1,63	0,13	0,51	88,88	4,04	181,9	154,63	18,98	1,36	134,88	0,009	0,0082	0,48
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,78	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	0,7	8,43	95	1,27	0,09	0,023	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19,3	0,0012	0,00095	0,017
Пром. Выпуск	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/270	9,36	6,74	10,8	99	1,88	0,1	0,045	54	0,36	324	243	37,8	0,26	105	0,002	0,0024	0,066
	Итого завтрак:		32,67	29,868	120,26	774,99	7,32	0,406	0,627	192,5	4,69	539,6	480,39	69,51	3,28	327,96	0,0224	0,01255	0,892
	Обед																		
Пром. выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 63*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,48	5,26	16,52	148,25	0,82	0,22	0,072	0	0	42,67	63,1	23,07	0,08	4,77	0,003	0,00093	0,02
№ 108*	Биточки паровые	1/120/6	16,03	26,13	13,9	334,46	0,36	0,096	0,16	48,38	1,04	185,1	203,9	24,24	1,82	128,66	0,003	0,0084	0,45
№ 140*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	12,88	0,04	0,09	0	0,06	99,8	72,25	37,16	0,025	127,6	0,0019	0	0,006
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,014	0,027	0	0	29,08	19,71	15,8	0,43	232,2	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,033	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,037	0	0	20	13,75	13,75	0,37	98	0,008	0	0,028
	Итого обед:		36,75	41,591	140,19	1092,5	60,81	0,613	0,502	62,38	1,1	416,8	549,77	128,1	4,815	672,86	0,0579	0,02383	1,024
	Итого за день:		69,42	71,459	260,45	1867,49	68,13	1,019	1,129	254,9	5,79	956,4	1030,2	197,6	8,095	1000,82	0,0803	0,03638	1,916

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 7

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Масло порционнo	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,012	48	0,14	2,88	3,6	0	0,024	3,6	0,00096	0	0,006
Пром. выпуск	Сыр порционнo	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0,004	0,054	31,5	0,75	75	45	8,25	0,105	15	0,0007	0,0028	0,025
№ 195*	Каша молочная "Дружба"	1/180/6	3,1	7,86	36,68	246,02	0,98	0,05	0,013	49,03	0,33	86,23	32,78	25,46	0,42	127,1	0,0084	0,00096	0,096
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	21,96	0,1	106,99	112,1	19,2	0,43	9,47	0,001	0,00098	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,037	0,025	0	0	20	13,75	11,25	2,075	147,5	0,007	0	0,034
	Итого завтрак:		17,196	19,08	99,07	673,49	13,24	0,236	0,174	150,5	1,32	313,1	298,1	74,03	4,254	360,2	0,02926	0,00584	0,419
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 54*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	2,71	8,82	17,4	156,8	0,87	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	19,22	11,67	0,092	5,15	0,005	0,00072	0,022
№ 80*	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/120	11,7	5,94	4,56	126	4,47	0,06	0,06	6,98	6,84	358,88	194,6	58,23	1,02	150,3	0,01	0,0116	0,61
№ 138*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	6,96	0,17	0,136	60	0,12	85,98	104,4	32,88	0,06	163,9	0,001	0,00036	0,0144
Пром. выпуск	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,044	0,022	0	0	40	24	18	0,08	100	0,004	0	0,02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,033	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
	Итого обед:		27,82	27,43	125,66	888,06	14,65	0,527	0,464	83,88	8,27	618,96	493,5	148,6	3,002	500,8	0,038	0,01418	1,0914
	Итого за день:		45,016	46,51	224,73	1561,55	27,89	0,763	0,638	234,4	9,59	932,06	791,7	222,7	7,256	861	0,06726	0,02002	1,5104

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																			
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,041	0,083	53,56	0,65	85,48	89,2	12,9	0,46	46,2	0,002	0,004	0,11	
Пром. Выпуск	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,018	100	2,53	22	76,8	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45	
№ 190*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/180/6	2,76	9,06	35,8	246,02	0,98	0,067	0,013	49,03	0,32	89,35	39,9	17,2	0,42	123	0,0093	0,001	0,096	
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,027	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0,062	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
Пром. Выпуск	Сок апельсиновый	1/200	0,2	0,2	23,1	103	40	0,08	0,3	0	0	8	11	11	0,03	106	0,008	0	0,022	
	Итого завтрак:		16,323	21,398	98,11	659,01	41,11	0,263	0,438	202,59	3,5	217,3	267	50,5	3,01	360	0,0363	0,0092	0,89	
	Обед																			
Пром. Выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	15	0,07	1,5	0,004	0	0,016	
№ 61*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	85,75	0,75	0,09	0,055	0	0	26,7	18,5	10,3	0,087	6,41	0,003	0,0008	0,021	
№ 123*	Печень по строгановски	1/120	15,19	11,71	4,57	190,8	10,63	0,22	1,68	2564	10,2	354,7	267	17,8	5,66	120	0,01	0,0192	1,41	
№ 176*	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,022	0	0,06	1,63	73,1	19,6	0,062	48,7	0,0018	0,0006	0,016	
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,068	0,019	0	0	18,28	17,4	7,3	0,4	113	0,006	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,033	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3	
Пром. Выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18	
	Итого обед:		32,71	27,448	169,33	1072,11	24,71	0,616	1,961	2564	10,3	482,2	576	136	8,719	475	0,0458	0,0221	2,153	
	Итого за день:		49,033	48,846	267,44	1731,12	65,82	0,879	2,399	2766,6	13,8	699,5	842	187	11,73	835	0,0821	0,0313	3,043	

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,041	0,025	49,6	0,14	10,41	27,9	5,2	0,42	38,3	0,0012	0,001	0,099
№ 212**	Макароны запеченные с сыром	1/180	9,8	11,92	30,69	300,96	0,19	0,072	0,1	103,7	0,24	97,68	61,87	6,28	1,1	62,9	0,0018	0,0028	0,27
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,013	8,37	0,1	15,99	17,69	12,9	0,34	2,43	0,007	0,00076	0,065
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,025	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,00095	0,015
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Биоюгурт)	1/270	5,42	4,34	13,2	111	4,28	0,48	0,045	30	0,36	240	183	25,8	0,14	106	0,002	0,0021	0,36
	Итого завтрак:		23,25	22,75	95,1	745,4	5,85	0,758	0,232	191,7	0,84	381,9	341,9	57,8	2,91	256	0,021	0,00761	0,959
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02
№ 62*	Суп картофельный с клецками	1/250	3,55	4,58	18,78	144,25	2	0,1	0,075	21,05	1,75	70,9	72,22	25,4	0,117	4,32	0,005	0,001	0,025
№ 96*	Гуляш из говядины	1/80/40	17,46	20,11	3,46	265,2	1,1	0,036	0,12	0	1,17	146,2	185,4	26,4	3,67	134	0,0036	0,006	0,91
№ 172*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,3	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	65,78	244,7	163	3,07	191	0,0019	0,00084	0,76
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0,003	0,014	0	0	18,28	11,21	15,5	0,4	117	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,033	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,037	0	0	20	13,75	13,8	0,37	98	0,008	0	0,2
	Итого обед:		41,21	33,62	155,54	1108,2	49	0,632	0,457	21,05	2,98	361,9	689,5	273	9,397	626	0,0443	0,00934	2,425
	Итого за день:		64,46	56,37	250,64	1853,6	54,9	1,39	0,689	212,7	3,82	743,8	1031	331	12,31	882	0,0653	0,01695	3,384

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 10

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,017	0,012	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,022	0,86	0,0022	0,0007	0,005
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/6	17,28	30,78	3,26	311,17	0,31	0,12	0,63	366,5	3,9	127,82	123,96	20	3,26	126,6	0,009	0,0062	0,9
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,039	0,014	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,00094	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	19,43	75	0,27	0,09	0,025	0	0	6,3	5	7,3	0,076	29,3	0,001	0,0009	0,019
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/270	5,22	4,3	12	111	4,28	0,36	0,021	18	0,24	216	159	13,8	0,12	106,2	0,002	0,002	0,03
	Итого завтрак:		34	39,91	89,39	754,36	8,94	0,721	0,756	404,7	4,24	445,94	469,61	67,04	4,798	333,6	0,0324	0,01184	1,142
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 67*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	1,62	0,082	0,061	16,9	1,18	86	24,27	20,75	0,077	4,65	0,002	0,00078	0,018
№ 132*	Плов из курицы	1/250	19,06	11,77	40,2	343,5	1,77	0,12	0,15	21,9	1,15	196,81	197,25	60,78	2,21	195,3	0,0012	0,0037	0,55
№ 305*	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,005	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,022	37,37	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,033	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,037	0,025	0	0	20	13,75	11,25	2,075	147,5	0,007	0	0,034
	Итого обед:		31,31	24,88	151,29	950,33	16,23	0,397	0,421	38,8	2,33	395,2	403,18	124,99	6,134	466,4	0,0322	0,00598	1,032
	Итого за день:		65,31	64,79	240,68	1704,69	25,17	1,118	1,177	443,5	6,57	841,14	872,79	192,03	10,93	799,9	0,0646	0,01782	2,174

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014