

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: 7-11 лет

№ 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	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	0,002	0,0007	0,005
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/8	14,4	25,65	2,72	259,31	0,26	0,1	0,53	305,4	3,3	106,52	103,3	16,67	2,72	105,5	0,009	0,0052	0,75
№ 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	12,89	0,34	2,43	0,007	0,00076	0,065
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0,002	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
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 завтрак:		21,51	28,48	58,11	504,31	49,28	0,317	0,632	316	3,4	159,33	210,9	54,23	4,302	249	0,034	0,00756	0,995
	Обед																		
Пром. Выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006
№ 70*	Уха рыбацкая	1/200	6,87	6,72	11,46	133,8	0,29	0,08	0,116	12	2,6	136,24	41,22	7,88	1,01	6	0,003	0,002	0,025
№ 97*	Жаркое по-домашнему	1/150/90	22,2	24,79	23,67	404,4	2,72	0,16	0,23	0	0,91	168,56	235,1	18,54	2,41	139,1	0,003	0,004	0,6
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	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	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2
	Итого обед:		37,09	34,08	94,7	832,58	5,74	0,36	0,445	20,4	3,51	345,72	408	44,2	5,674	321,4	0,036	0,0151	0,941
	Итого за день:		58,6	62,56	152,81	1336,89	55,02	0,677	1,077	336,4	6,91	505,05	618,9	98,43	9,976	570,4	0,07	0,02266	1,936

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

День 2

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,032	0,064	41,2	0,5	65,76	68,8	9,96	0,36	35,52	0,0017	0,0032	0,09
№ 78*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/150/5	3,28	2,84	10,77	90	0,49	0,054	0,011	11,8	0,25	67,8	22,1	6	0,39	101,3	0,005	0,0007	0,097
№ 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	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
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:		10,51	7,378	68,39	400,06	6,01	0,16	0,169	53	0,9	173,3	162	40,37	1,68	227,8	0,0167	0,0039	0,41
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	8,4	0,036	0,6	0,002	0	0,009
№ 65*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/200/10	1,74	9,92	7,21	109,64	0,9	0,042	0,037	13,52	0,93	39,62	16	3,45	0,046	5,6	0,0024	0,0005	0,011
№ 83*	Биточки рыбные	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,054	0,126	36,98	5,5	330,6	136	11,58	1,19	124,8	0,01	0,0098	0,772
№ 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	1/150/5	2,85	4,31	23,01	142,35	1,1	0,15	0,094	0	0,05	64,64	79,7	29,32	0,015	125,4	0,008	0	0,003
№ 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	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	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,022	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
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:		25,39	29,94	123,77	841,25	55,07	0,418	0,486	60,1	6,51	505,5	381	118,6	3,776	426,4	0,047	0,0114	1,399
	Итого за день:		35,9	37,318	192,16	1241,31	61,08	0,578	0,655	113,1	7,41	678,8	544	159	5,456	654,2	0,0637	0,0153	1,809

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

День 3

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,034	0,02	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	30,9	0,001	0,0009	0,08
№ 223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/20	18,92	14,58	42	275	0,7	0,09	0,45	45,5	3,42	153	123	19,8	0,96	137	0,008	0,0062	0,337
№ 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	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
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)	1/225	6,52	5,62	9,45	114,75	0,67	0,045	0,03	40	0,3	279	207	31,5	0,22	82	0,002	0,0019	0,055
	Итого завтрак:		30,723	25,518	104,39	699,41	1,4	0,259	0,57	126	3,84	454	390	61,2	2,41	282	0,018	0,0091	0,69
Обед																			
Пром. выпуск	Икра кабачковая пром.пр-ва для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	9	0,04	0,9	0,0024	0	0,01
№ 56*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	2	9,01	13,08	109,64	0,54	0,048	0,05	13,5	0,84	50,7	23,7	3,01	0,1	4,82	0,0042	0,00051	0,024
№ 129*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	14,12	15,07	13,18	211,66	0,81	0,2	0,17	48,4	0,75	171	72	6,98	1,25	106	0,0014	0,0034	0,31
№ 233*	Соус томатный	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,09	0,011	0,01	16,6	0,04	9,44	14,7	0,39	0,03	0,8	0	0	0,006
№ 176*	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,63	4,29	36,66	199,95	0	0,024	0,02	0	0,05	2,41	60,6	19	0,02	40,2	0,0017	0,0005	0,005
№ 305*	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,005	0,01	0	0	38,6	16,7	4,37	0,02	37,4	0,004	0	0,005
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	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		27,22	34,96	140,82	922,97	3,93	0,395	0,34	78,6	1,68	317	298	52,4	2,61	246	0,0243	0,00551	0,64
	Итого за день:		57,943	60,478	245,21	1622,38	5,33	0,654	0,91	204	5,52	772	688	114	5,02	528	0,0423	0,01461	1,33

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

День 4

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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 порционно	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005
Пром. Выпуск	Сыр порционно	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,07	0,003	0,036	21	0,5	50	30	5,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017
№ 180*	Каша рисовая молочная вязкая	1/150/5	4,14	6,62	29,63	204,54	0,65	0,068	0,095	37,36	0,24	71,14	86,85	25,37	0,57	105,4	0,009	0,0008	0,14
№ 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	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
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:		16,4	15,75	94,38	607,19	5,15	0,213	0,241	120,32	0,96	260,73	334,4	69,52	2	270,1	0,0231	0,00458	0,41
	Обед																		
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	5,82	0,034	0,024	4,4	0	1,24	19,5	6,94	0,04	1,72	0,0048	0,0014	0,011
№ 59*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,05	2,22	12,55	87,2	0,86	0,074	0,04	0	0	23,6	16,18	9,04	0,08	3,85	0,0026	0,00049	0,02
№ 118*	Рагу овощное с мясом	1/150/90	18,08	27,01	17,01	259,69	2,18	0,13	0,16	0	0,87	171,4	246,8	28,65	2,16	139,7	0,003	0,0045	0,54
№ 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	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	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
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	2,08	147,5	0,007	0	0,034
	Итого обед:		28,73	32,261	107,54	706,1	20	0,381	0,322	4,4	0,87	266,77	405	81,25	5,91	555,1	0,035	0,00749	0,985
	Итого за день:		45,13	48,011	201,92	1313,29	25,2	0,594	0,563	124,72	1,83	527,5	739,4	150,8	7,91	825,2	0,0581	0,01207	1,395

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

День 5

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,03	0,06	41,2	0,5	65,8	68,8	9,96	0,36	35,52	0,0017	0,0032	0,09
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	1/150/5	2,5	7,03	31,17	208,97	0,82	0,14	0,01	40,9	0,21	87,8	92,3	42,73	1,22	105,3	0,009	0,0007	0,3
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,04	0,01	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,00094	0,03
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
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:		18,41	18,18	95,06	631,17	14,6	0,32	0,19	200	3,34	266	385	124,8	4,02	334	0,0377	0,00904	1,19
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,01	0,01	0	0	6	21	9	0,05	0,56	0,0023	0	0,01
№ 53*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	1,62	0,05	0,05	13,5	0,9	70,3	19,2	7,7	0,07	4,66	0,0025	0,00053	0,02
№ 125*	Куры отварные	1/100	11,65	11,66	3,51	166	0,68	0,04	0,09	30,1	0,86	130	79	16,9	0,7	101,2	0,001	0,0038	0,17
№ 211*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,06	0,03	0	0,05	4,86	37,2	21,12	0,01	30,3	0,008	0,0009	0
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,8	0,02	0,02	0	0	20	36	14	0,06	240	0,004	0	0,02
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	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		26	18,7	104,61	759,11	3,4	0,28	0,25	43,6	1,81	253	280	78,38	2,03	432,3	0,0284	0,00633	0,5
	Итого за день:		44,41	36,88	199,67	1390,28	18	0,6	0,44	244	5,15	519	666	203,2	6,05	766,2	0,0661	0,01537	1,69

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

День 6

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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																			
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,034	0,021	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	30,9	0,001	0,0009	0,08
№ 229*	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	1/150/20	13,62	14,8	49,07	262,14	1,36	0,11	0,43	74,07	3,37	151,6	129	15,82	1,14	112	0,008	0,0069	0,4
№ 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	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
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)	1/225	6,52	5,62	9	82,5	1,57	0,09	0,038	45	0,3	270	203	31,5	0,22	87,5	0,002	0,002	0,055
Итого завтрак:			25,9	24,868	101,75	656,1	6,74	0,354	0,528	159,1	3,94	449,8	383	57,93	2,67	271	0,0182	0,01075	0,772
Обед																			
Пром. выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006
№ 63*	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,66	0,18	0,058	0	0	34,14	50,5	18,46	0,064	3,82	0,0027	0,00075	0,016
№ 108*	Биточки паровые из гов. с молоч. соусом	1/100/40	13,36	21,78	11,59	278,64	0,3	0,08	0,14	40,32	0,87	154,2	170	20,2	1,52	107	0,003	0,007	0,38
№ 140*	Капуста тушеная	1/150	3,09	4,85	10,78	112,65	10,74	0,04	0,055	0	0,05	83,17	60,2	30,97	0,021	106	0,0016	0	0,005
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,014	0,027	0	0	29,08	19,7	15,8	0,43	232	0,006	0	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	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,022	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
№ 338 *	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 обед:			29,06	33,701	114,19	884,04	57,97	0,512	0,394	48,72	0,92	347,6	432	109	3,579	604	0,0449	0,01685	0,815
Итого за день:			54,96	58,569	215,94	1540,14	64,71	0,866	0,922	207,8	4,86	797,3	815	166,9	6,249	875	0,0631	0,0276	1,587

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

День 7

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005
Пром. выпуск	Сыр порционно	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,07	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017
№ 195*	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,82	0,04	0,01	40,9	0,28	71,9	27,32	21,22	0,35	106	0,007	0,0008	0,08
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,02	22	0,1	107	112,1	19,2	0,43	9,47	0,001	0,00098	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,75	11,25	2,08	148	0,007	0	0,034
	Итого завтрак:		13,95	15,78	84,77	566,02	13	0,2	0,14	124	1	267	252,6	64,62	3,8	318	0,0241	0,00458	0,383
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,01	0,06	0	0	13,8	14,4	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009
№ 54*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	2,17	7,06	13,92	125,44	0,7	0,08	0,06	13,5	1,05	64,2	15,38	9,34	0,07	4,12	0,0042	0,00058	0,018
№ 80*	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,73	0,05	0,05	5,82	5,7	299	162,2	48,53	0,85	125	0,01	0,0097	0,51
№ 138*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	5,8	0,14	0,11	50	0,1	71,7	87,02	27,4	0,05	137	0,0016	0,0003	0,012
Пром. выпуск	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,04	0,02	0	0	40	24	18	0,08	100	0,004	0	0,02
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	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		21,89	22,45	102,82	720,11	12,4	0,42	0,36	69,3	6,85	510	390,7	121,3	2,24	422	0,0324	0,01168	0,849
	Итого за день:		35,84	38,23	187,59	1286,13	25,5	0,62	0,49	193	7,85	778	643,3	186	6,04	740	0,0565	0,01626	1,232

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

День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,032	0,064	41,2	0,5	65,76	68,8	9,96	0,36	35,5	0,0017	0,0032	0,09
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	1/150/5	2,3	7,55	29,84	205,02	0,82	0,056	0,011	40,86	0,27	74,46	33,27	14,3	0,35	102	0,0078	0,0009	0,08
№ 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	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
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:		13,763	15,888	85,26	563,68	40,9	0,228	0,409	182,1	3,3	179,2	224	43,57	2,56	320	0,0315	0,0083	0,844
	Обед																		
Пром. Выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	9	0,042	0,9	0,0024	0	0,01
№ 61*	Суп картофельный с крупой	1/200	1,18	2,17	9,69	68,6	0,6	0,072	0,044	0	0	21,36	14,78	8,22	0,07	5,13	0,0025	0,0007	0,017
№ 123*	Печень по строгановски	1/100	12,66	9,76	3,81	159	8,86	0,19	1,4	2137	8,5	295,6	223,3	14,8	4,72	100	0,01	0,016	1,18
№ 176*	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,025	0,019	0	0,05	1,36	60,94	16,33	0,052	40,6	0,0015	0,0005	0,013
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,068	0,019	0	0	18,28	17,42	7,3	0,4	113	0,006	0	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	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
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:		26,18	21,648	141,41	879,2	22,5	0,512	1,624	2137	8,55	391,9	461,7	117,8	7,184	420	0,039	0,0183	1,78
	Итого за день:		39,943	37,536	226,67	1442,88	63,4	0,74	2,033	2319	11,9	571,1	685,7	161,4	9,744	740	0,0705	0,0266	2,624

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

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,034	0,021	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	30,9	0,001	0,0009	0,08
№ 212**	Макароны запеченные с сыром	1/150	8,17	9,94	25,58	250,8	0,16	0,06	0,09	86,4	0,2	81,4	51,56	5,24	0,92	52,44	0,0015	0,0024	0,23
№ 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	12,89	0,34	2,43	0,007	0,00076	0,065
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
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)	1/225	4,52	3,62	11	92,5	3,57	0,4	0,038	25	0,3	200	152,5	21,5	0,12	88,1	0,0018	0,0018	0,3
	Итого завтрак:		19,51	19,13	80,89	626,77	5,11	0,644	0,203	160	0,72	320,1	279,9	50,38	2,36	211,2	0,0173	0,00681	0,83
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012
№ 62*	Суп картофельный с клецками	1/200	2,84	3,67	15,03	115,4	1,6	0,084	0,06	16,8	1,4	56,72	57,78	20,28	0,094	3,46	0,0042	0,00086	0,02
№ 96*	Гуляш из говядины	1/70/30	14,55	16,79	2,89	221	0,92	0,03	0,1	0	0,98	121,8	154,2	22,03	3,06	111,5	0,003	0,005	0,76
№ 172*	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	54,82	203,9	135,8	2,56	159,5	0,0016	0,0007	0,64
№ 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	117,2	0,007	0	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	0,001
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,08
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	0,2
	Итого обед:		33,06	27,78	127,77	907,38	48,22	0,521	0,371	16,8	2,43	298,9	549,6	226	7,682	545,8	0,0367	0,00766	1,813
	Итого за день:		52,57	46,91	208,66	1534,15	53,33	1,165	0,574	177	3,15	619	829,4	276,4	10,04	757	0,054	0,01447	2,643

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

День 10

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0,002	0,0007	0,005
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/8	14,4	25,65	2,72	259,31	0,26	0,1	0,53	305,4	3,3	107	103,3	16,7	2,72	105,53	0,009	0,0052	0,75
№ 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	0,00094	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0,002	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	19,43	75	0,27	0,09	0,03	0	0	6,3	5	7,3	0,08	29,3	0,001	0,0009	0,019
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/225	4,35	3,62	10	92,5	3,57	0,3	0,02	15	0,2	180	132,5	11,5	0,1	88,5	0,002	0,0017	0,025
	Итого завтрак:		27,8	33,88	78,68	643,29	8,18	0,616	0,64	340,6	3,6	383	397,95	59	3,89	279,49	0,029	0,01034	0,976
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009
№ 67*	Суп из овощей со сметаной	1/200/10	1,83	8,98	11,65	115,84	1,3	0,066	0,05	13,52	1	68,8	19,42	16,6	0,06	3,72	0,002	0,00063	0,015
№ 132*	Плов из курицы	1/200	15,25	9,42	32,16	274,8	1,42	0,1	0,12	17,52	0,9	157	157,8	48,6	1,77	156,27	0,001	0,003	0,44
№ 305*	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,005	0,01	0	0	38,6	16,65	4,37	0,02	37,37	0,004	0	0,005
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	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,02	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,037	0,03	0	0	20	13,75	11,3	2,08	147,5	0,007	0	0,034
	Итого обед:		24,23	19,89	125,33	771,65	15,4	0,312	0,32	31,04	1,9	320	309,76	98,9	5,12	401,06	0,026	0,00473	0,783
	Итого за день:		52,03	53,77	204,01	1414,94	23,6	0,928	0,96	371,6	5,5	703	707,71	158	9	680,55	0,055	0,01507	1,759

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