

«Согласовано»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ СОШ № 15

Нач. лагеря  
МБОУ СОШ № 15

Генеральный  
Директор  
ООО «Кимпрод»



А.А. Туманова



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**с 12 лет и старше в ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

**В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

**г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА**

**на 2024 год.**

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0
8	2. Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,30	0,00	0,70	49,0	62,0	54,0	1,30
301	3. Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12
496.	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8
111	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>23,74</b>	<b>39,34</b>	<b>59,17</b>	<b>684,4</b>	<b>0,21</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>	<b>1,98</b>	<b>340,1</b>	<b>491,3</b>	<b>107,6</b>	<b>5,37</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
17	1. Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90
405	3. Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00
510	5. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>29,85</b>	<b>37,27</b>	<b>109,21</b>	<b>895,8</b>	<b>0,92</b>	<b>27,22</b>	<b>0,17</b>	<b>6,02</b>	<b>119,1</b>	<b>534,9</b>	<b>263,7</b>	<b>11,00</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
589	1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>7,55</b>	<b>51,00</b>	<b>311,0</b>	<b>0,16</b>	<b>29,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,35</b>	<b>271,2</b>	<b>217,5</b>	<b>40,60</b>	<b>0,70</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,99</b>	<b>84,4</b>	<b>239,48</b>	<b>1983,2</b>	<b>1,31</b>	<b>65,82</b>	<b>0,69</b>	<b>9,35</b>	<b>744</b>	<b>1243,7</b>	<b>411,9</b>	<b>19,9</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ: ВТОРОЙ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
10	1.Салат из моркови с изюмом	.100	1,2	0,1	22,6	96,0	0,05	3,4	0	0,4	39,0	56,0	33,0	0,9
321	2.Сырники из творога, запеченные	.170	32	24,7	42,5	507,7	0,12	0,50	0,12	1,07	273	410,7	42,7	1,3
481	с молоком сгущенным	.30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1
495	3.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,40	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	0,4
564	4.Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>40,56</b>	<b>35,15</b>	<b>127,70</b>	<b>978,9</b>	<b>0,63</b>	<b>5,50</b>	<b>0,18</b>	<b>2,13</b>	<b>538,6</b>	<b>654,5</b>	<b>105,9</b>	<b>3,1</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,4
	<b>ОБЕД:</b>													
106	1.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,9
147	2.Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	18,8	111,2	0,08	6,10	0,00	1,40	13,50	53,00	19,70	0,8
376	3.Зразы из говядины	100	11,7	11,1	16,2	211,0	0,05	0,00	0,02	0,50	9,00	128,00	21,00	1,7
423	4.Капуста свежая тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126,0	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,0
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,5
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,70	79,00	23,50	2,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>26,70</b>	<b>23,70</b>	<b>90,60</b>	<b>672,7</b>	<b>0,38</b>	<b>65,60</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>202,2</b>	<b>415,0</b>	<b>139,2</b>	<b>8,9</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
590	1.Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,95</b>	<b>10,25</b>	<b>53,70</b>	<b>350,0</b>	<b>0,14</b>	<b>10,10</b>	<b>0,09</b>	<b>1,97</b>	<b>269,0</b>	<b>239,7</b>	<b>45,9</b>	<b>3,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>78,21</b>	<b>69,10</b>	<b>272,20</b>	<b>2111,6</b>	<b>1,19</b>	<b>89,20</b>	<b>0,35</b>	<b>8,10</b>	<b>1049,8</b>	<b>1309,2</b>	<b>291,0</b>	<b>15,6</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

3

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
90	1.Бутерброд с сыром	.45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40
411	2. Кнели из курицы с соусом	.90	15,5	15,8	6,7	230,1	0,08	0,90	0,06	0,26	20,6	97,7	18,0	1,28
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,10
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	0,95
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>33,50</b>	<b>35,64</b>	<b>76,85</b>	<b>688,2</b>	<b>0,22</b>	<b>2,84</b>	<b>0,14</b>	<b>1,91</b>	<b>343,2</b>	<b>377,7</b>	<b>59,4</b>	<b>2,98</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80
134	2.Рассольник ленинградский	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
335	3.Суфле рыбное	.120	19,2	5,7	3,1	142,0	0,08	0,50	0,07	1,20	68,4	243,6	31,2	0,84
429	4.Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0	0,2	52,0	114,0	38,0	1,4
509	5.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>31,31</b>	<b>32,15</b>	<b>92,80</b>	<b>793,0</b>	<b>0,49</b>	<b>43,92</b>	<b>0,08</b>	<b>8,38</b>	<b>227,4</b>	<b>555,7</b>	<b>145,9</b>	<b>7,14</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
542	1.Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,08	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	2,00
112	3,Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>13,35</b>	<b>9,37</b>	<b>56,70</b>	<b>374,3</b>	<b>0,11</b>	<b>1,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,80</b>	<b>264,1</b>	<b>223,0</b>	<b>43,70</b>	<b>5,10</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>79,16</b>	<b>77,36</b>	<b>226,55</b>	<b>1947,5</b>	<b>0,84</b>	<b>52,54</b>	<b>0,28</b>	<b>11,09</b>	<b>848,7</b>	<b>1156</b>	<b>249,0</b>	<b>18,02</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ

4

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
300	1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00
258	2.Каша молочная пшеничная вязкая	250	10,8	16,1	46,4	373,8	0,23	16,70	0,10	0,25	172,5	262,5	69,30	1,90
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40
111	4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
543	5.Рулет с маком	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,00	0,40
<b>ИТОГО</b>		<b>555</b>	<b>20,80</b>	<b>27,64</b>	<b>99,70</b>	<b>732,9</b>	<b>0,32</b>	<b>19,50</b>	<b>0,24</b>	<b>1,30</b>	<b>219,0</b>	<b>382,4</b>	<b>83,3</b>	<b>3,85</b>
<b>ЗАВТРАК - 2:</b>														
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
<b>ОБЕД:</b>														
19	1.Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,1	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50
406	3.Плов из отварной курицы	280	21,3	21,2	50,5	478,6	0,03	1,70	0,01	7,20	44,00	177,3	41,3	1,73
503	4.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,0	0,0	0,10
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00
<b>ИТОГО</b>		<b>880</b>	<b>29,10</b>	<b>31,40</b>	<b>112,20</b>	<b>852,1</b>	<b>0,24</b>	<b>25,0</b>	<b>0,05</b>	<b>10,05</b>	<b>115,4</b>	<b>357,6</b>	<b>111,8</b>	<b>6,03</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
589	1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>7,55</b>	<b>51,00</b>	<b>311,0</b>	<b>0,16</b>	<b>29,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,35</b>	<b>271</b>	<b>218</b>	<b>41</b>	<b>0,67</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>60,30</b>	<b>66,79</b>	<b>283,00</b>	<b>1988,0</b>	<b>0,74</b>	<b>77,9</b>	<b>0,33</b>	<b>12,7</b>	<b>619,6</b>	<b>957,5</b>	<b>235,7</b>	<b>13,4</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
91	1.Бутерброд с сыром	.35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30
413	2.Биточек куриный	.100	15	10,6	9,2	188,6	0,13	0,90	0,04	0,40	37,1	0,6	0,1	1,10
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,1	180,4	6,00
456	с соусом красным основным													
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,30	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,00	0,15
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>36,10</b>	<b>32,94</b>	<b>98,70</b>	<b>832,20</b>	<b>0,48</b>	<b>2,30</b>	<b>0,22</b>	<b>1,75</b>	<b>320,0</b>	<b>489,5</b>	<b>219,50</b>	<b>8,35</b>
<b>ЗАВТРАК - 2:</b>														
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40
<b>ОБЕД:</b>														
61	1.Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	121,60	0,07	4,60	0,00	4,70	22,0	53,0	27,0	0,60
142	2.Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82
369	3.Жаркое по-домашнему	.300	35,5	31,7	20,7	516,50	0,22	10,40	0,05	1,04	47,70	362,7	76,30	4,60
510	4.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,00	0,3	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>43,21</b>	<b>49,10</b>	<b>73,90</b>	<b>920,80</b>	<b>0,75</b>	<b>45,1</b>	<b>0,06</b>	<b>8,24</b>	<b>147,2</b>	<b>560,3</b>	<b>157,9</b>	<b>8,82</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
543	1.Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,80	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180,0	28,0	0,2
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,10</b>	<b>11,65</b>	<b>43,60</b>	<b>323,80</b>	<b>0,17</b>	<b>29,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,75</b>	<b>273,2</b>	<b>221,6</b>	<b>41,1</b>	<b>0,70</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>90,41</b>	<b>93,69</b>	<b>216,40</b>	<b>2186,80</b>	<b>1,44</b>	<b>84,8</b>	<b>0,36</b>	<b>10,7</b>	<b>780,4</b>	<b>1271,4</b>	<b>418,5</b>	<b>18,27</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ: ШЕСТОЙ  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

6

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
95	1.Бутерброд с повидлом	.60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7
62	2.Салат из моркови с курагой	.100	1,6	0,1	15,1	68,0	0,06	3,60	0,00	0,40	43,0	57,0	40,0	0,8
313	3.Запеканка творожная	170	27,2	25,5	27,1	425,6	0,08	0,7	0,2	0,8	336,6	393,6	43,1	1,1
481	с молоком сгущенным	.30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1
ИТОГО		560	35,86	35,15	107,30	847,0	0,21	6,10	0,24	1,56	607,7	623,3	112,3	2,8
ЗАВТРАК - 2:														
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8
ОБЕД:														
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
145	2.Суп картофельный фасолевый	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,5	137,7	38,3	1,8
412	3.Котлета куриная с соусом	.80	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1
291	4.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0
ИТОГО		800	29,80	31,75	117,50	822,5	0,46	33,14	0,03	6,70	179,7	327,4	102,3	8,1
ПОЛДНИК:														
567	1.Булочка российская	50	3,6	4,2	17,8	102,0	0,03	0,00	0,02	7,00	19,0	3,0	3,0	0,3
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9
ИТОГО		350	13,95	10,95	43,30	317,0	0,11	9,90	0,06	7,17	271,0	199,7	38,9	4,2
ВСЕГО			80,61	78,05	268,30	2078,5	0,80	53,14	0,33	15,43	1072,4	1150,4	253,5	17,9

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ

7

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/г Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо блюд	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
105	1.Масло сливочное порционно	.10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00
100	2.Сыр сычужный твердый порц.	.15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15
253	3.Каша молочная рисовая вязкая	250	7,8	14,7	46,3	349,3	0,07	1,7	1,00	0,25	163,7	211,3	46,5	0,7
494	4.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40
563	5.Булочка ванильная	75	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>17,28</b>	<b>36,52</b>	<b>106,67</b>	<b>830,2</b>	<b>0,14</b>	<b>4,65</b>	<b>1,15</b>	<b>1,35</b>	<b>325,3</b>	<b>349,3</b>	<b>63,5</b>	<b>1,85</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
17	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,0	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
128	2.Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22
343	3.Рыба, тушенная в томате с овощами	.120	11,4	6,18	5,4	122,4	0,08	4,00	0,01	3,60	30,00	174,0	33,4	0,70
429	4.Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0,00	0,20	52,0	114,0	38,0	1,40
509	5.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>21,89</b>	<b>32,38</b>	<b>82,21</b>	<b>713,1</b>	<b>0,44</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>	<b>10,83</b>	<b>170,0</b>	<b>466,1</b>	<b>140,1</b>	<b>7,02</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
590	1.Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,95</b>	<b>10,17</b>	<b>54,40</b>	<b>351,0</b>	<b>0,14</b>	<b>1,90</b>	<b>0,09</b>	<b>2,20</b>	<b>272</b>	<b>239</b>	<b>49</b>	<b>3,80</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,12</b>	<b>79,27</b>	<b>263,38</b>	<b>1986,3</b>	<b>0,74</b>	<b>40,0</b>	<b>1,26</b>	<b>14,4</b>	<b>781,2</b>	<b>1054,7</b>	<b>252,3</b>	<b>15,5</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

8

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо, блюдо	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
95	1.Бутерброд с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,70
8	2.Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,3	0	0,7	<b>49</b>	<b>62</b>	<b>54</b>	1,3
301	3.Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>25,40</b>	<b>35,44</b>	<b>91,70</b>	<b>785,6</b>	<b>0,23</b>	<b>5,40</b>	<b>0,45</b>	<b>2,18</b>	<b>348,9</b>	<b>506,4</b>	<b>112,6</b>	<b>6,07</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40
	<b>ОБЕД:</b>													
106	1.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
144	2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90
363	3.Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,70	0,00	2,60	11,0	157,0	22,00	2,20
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00
503	5.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0,00	0,10
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>34,70</b>	<b>34,80</b>	<b>116,60</b>	<b>908,8</b>	<b>0,67</b>	<b>34,40</b>	<b>0,14</b>	<b>4,30</b>	<b>79,8</b>	<b>597,9</b>	<b>271,4</b>	<b>12,10</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
560	1. Булочка "Нежная"	50	3,42	6,42	27,58	181,7	0,05	0,00	0,04	0,58	6,70	25,80	5,00	0,42
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,00	28,00	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,07
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,82</b>	<b>11,57</b>	<b>41,08</b>	<b>309,7</b>	<b>0,17</b>	<b>29,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,73</b>	<b>272,4</b>	<b>218,3</b>	<b>41,10</b>	<b>0,69</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>70,92</b>	<b>81,81</b>	<b>249,58</b>	<b>2114,1</b>	<b>1,11</b>	<b>77,20</b>	<b>0,67</b>	<b>7,21</b>	<b>741</b>	<b>1322,6</b>	<b>425,1</b>	<b>19,3</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

9

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
90	1.Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40
7	2.Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	40,0	33,0	0,60
319	3.Пудинг творожный	180	24,8	23,6	38	464,4	0,12	0,36	0,12	0,80	274,8	337,2	39,6	1,68
481	с молоком сгущенным	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,10
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,00	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>37,96</b>	<b>48,45</b>	<b>89,50</b>	<b>926,8</b>	<b>0,24</b>	<b>5,26</b>	<b>0,21</b>	<b>5,96</b>	<b>701,9</b>	<b>664,9</b>	<b>109,8</b>	<b>2,88</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80
134	2.Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	<b>24,3</b>	<b>69,1</b>	<b>27,2</b>	0,9
407	3.Рагу из курицы	300	23,6	24,7	27,3	425,1	0,20	17,8	0,03	5,3	42,8	238,3	66,8	3,1
508	4.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0,00	0	28,0	19,0	7,0	1,5
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>31,81</b>	<b>42,15</b>	<b>97,20</b>	<b>899,1</b>	<b>0,44</b>	<b>51,62</b>	<b>0,04</b>	<b>12,18</b>	<b>166,8</b>	<b>448,4</b>	<b>145,5</b>	<b>8,30</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
542	1.Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,2	26,7	5,0	0,60
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>8,05</b>	<b>47,00</b>	<b>299,3</b>	<b>0,13</b>	<b>10,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,57</b>	<b>263,2</b>	<b>221,4</b>	<b>40,9</b>	<b>2,70</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>79,92</b>	<b>98,85</b>	<b>233,90</b>	<b>2217,2</b>	<b>0,83</b>	<b>71,08</b>	<b>0,31</b>	<b>18,71</b>	<b>1145,90</b>	<b>1334,7</b>	<b>296,2</b>	<b>16,68</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ

10

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
300	1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,0	1,00
266	2 Каша жидкая молочная геркулесов	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,50	0,14	1,40	392,0	515,0	139,0	1,20
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
111	4.Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
565	5.Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188,0	0,05	0,00	0,04	0,60	7,0	27,0	5,0	0,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>17,36</b>	<b>21,48</b>	<b>82,45</b>	<b>592,8</b>	<b>0,27</b>	<b>4,30</b>	<b>0,28</b>	<b>2,54</b>	<b>439,0</b>	<b>636,0</b>	<b>153,6</b>	<b>3,25</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40
	<b>ОБЕД:</b>													
19	1.Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,10	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70
142	2.Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,50	0,01	2,40	42,8	53,6	23,1	0,82
345	3.Котлета рыбная с соусом	80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,30	0,02	0,80	28,0	128,0	18,4	0,48
444	сметанным с томатом	20	0,7	4,2	1,2	46,0	0,00	0,29	0,02	0,06	18,0	14,8	3,1	0,09
414	4.Рис отварной	200	4,92	8,09	45,1	272,8	0,04	0,05	0,03	0,21	6,8	94,4	30,4	0,3
509	5.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>23,23</b>	<b>26,39</b>	<b>107,80</b>	<b>765,9</b>	<b>0,31</b>	<b>36,54</b>	<b>0,08</b>	<b>6,17</b>	<b>139,3</b>	<b>408,8</b>	<b>119,5</b>	<b>5,59</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
543	1.Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,50	29,10	5,00	0,40
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	2,00
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>14,05</b>	<b>13,17</b>	<b>56,30</b>	<b>411,8</b>	<b>0,13</b>	<b>1,70</b>	<b>0,08</b>	<b>1,00</b>	<b>262,4</b>	<b>225,4</b>	<b>43,70</b>	<b>4,90</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>55,64</b>	<b>61,04</b>	<b>246,75</b>	<b>1880,5</b>	<b>0,75</b>	<b>50,54</b>	<b>0,44</b>	<b>9,71</b>	<b>880,7</b>	<b>1270</b>	<b>316,8</b>	<b>14,14</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ОДИННАДЦАТЫЙ

11

НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0
8	2. Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,30	0,00	0,70	49,0	62,0	54,0	1,30
301	3. Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12
496.	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8
111	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>23,74</b>	<b>39,34</b>	<b>59,17</b>	<b>684,4</b>	<b>0,21</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>	<b>1,98</b>	<b>340,1</b>	<b>491,3</b>	<b>107,6</b>	<b>5,37</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
17	1. Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90
405	3. Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00
510	5. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>29,85</b>	<b>37,27</b>	<b>109,21</b>	<b>895,8</b>	<b>0,92</b>	<b>27,22</b>	<b>0,17</b>	<b>6,02</b>	<b>119,1</b>	<b>534,9</b>	<b>263,7</b>	<b>11,00</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
589	1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>7,55</b>	<b>51,00</b>	<b>311,0</b>	<b>0,16</b>	<b>29,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,35</b>	<b>271,2</b>	<b>217,5</b>	<b>40,60</b>	<b>0,70</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,99</b>	<b>84,4</b>	<b>239,48</b>	<b>1983,2</b>	<b>1,31</b>	<b>65,82</b>	<b>0,69</b>	<b>9,35</b>	<b>744</b>	<b>1243,7</b>	<b>411,9</b>	<b>19,9</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ: ДВЕНАДЦАТЫЙ  
НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ

12

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
10	1.Салат из моркови с изюмом	.100	1,2	0,1	22,6	96,0	0,05	3,4	0	0,4	39,0	56,0	33,0	0,9
321	2.Сырники из творога, запеченные	.170	32	24,7	42,5	507,7	0,12	0,50	0,12	1,07	273	410,7	42,7	1,3
481	с молоком сгущенным	.30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1
495	3.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,40	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	0,4
564	4.Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>40,56</b>	<b>35,15</b>	<b>127,70</b>	<b>978,9</b>	<b>0,63</b>	<b>5,50</b>	<b>0,18</b>	<b>2,13</b>	<b>538,6</b>	<b>654,5</b>	<b>105,9</b>	<b>3,1</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,4
	<b>ОБЕД:</b>													
106	1.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,9
147	2.Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	18,8	111,2	0,08	6,10	0,00	1,40	13,50	53,00	19,70	0,8
376	3.Зразы из говядины	100	11,7	11,1	16,2	211,0	0,05	0,00	0,02	0,50	9,00	128,00	21,00	1,7
423	4.Капуста свежая тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126,0	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,0
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,5
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,70	79,00	23,50	2,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>26,70</b>	<b>23,70</b>	<b>90,60</b>	<b>672,7</b>	<b>0,38</b>	<b>65,60</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>202,2</b>	<b>415,0</b>	<b>139,2</b>	<b>8,9</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
590	1.Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,95</b>	<b>10,25</b>	<b>53,70</b>	<b>350,0</b>	<b>0,14</b>	<b>10,10</b>	<b>0,09</b>	<b>1,97</b>	<b>269,0</b>	<b>239,7</b>	<b>45,9</b>	<b>3,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>78,21</b>	<b>69,10</b>	<b>272,20</b>	<b>2111,6</b>	<b>1,19</b>	<b>89,20</b>	<b>0,35</b>	<b>8,10</b>	<b>1049,8</b>	<b>1309,2</b>	<b>291,0</b>	<b>15,6</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ТРИНАДЦАТЫЙ

13

НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
90	1.Бутерброд с сыром	.45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40
411	2. Кнели из курицы с соусом	.90	15,5	15,8	6,7	230,1	0,08	0,90	0,06	0,26	20,6	97,7	18,0	1,28
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,10
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	0,95
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>33,50</b>	<b>35,64</b>	<b>76,85</b>	<b>688,2</b>	<b>0,22</b>	<b>2,84</b>	<b>0,14</b>	<b>1,91</b>	<b>343,2</b>	<b>377,7</b>	<b>59,4</b>	<b>2,98</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80
134	2.Рассольник ленинградский	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
335	3.Суфле рыбное	.120	19,2	5,7	3,1	142,0	0,08	0,50	0,07	1,20	68,4	243,6	31,2	0,84
429	4.Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0	0,2	52,0	114,0	38,0	1,4
509	5.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>31,31</b>	<b>32,15</b>	<b>92,80</b>	<b>793,0</b>	<b>0,49</b>	<b>43,92</b>	<b>0,08</b>	<b>8,38</b>	<b>227,4</b>	<b>555,7</b>	<b>145,9</b>	<b>7,14</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
542	1.Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,08	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	2,00
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>13,35</b>	<b>9,37</b>	<b>56,70</b>	<b>374,3</b>	<b>0,11</b>	<b>1,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,80</b>	<b>264,1</b>	<b>223,0</b>	<b>43,70</b>	<b>5,10</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>79,16</b>	<b>77,36</b>	<b>226,55</b>	<b>1947,5</b>	<b>0,84</b>	<b>52,54</b>	<b>0,28</b>	<b>11,09</b>	<b>848,7</b>	<b>1156</b>	<b>249,0</b>	<b>18,02</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ: ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

14

НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
300	1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00
258	2.Каша молочная пшеничная вязкая	250	10,8	16,1	46,4	373,8	0,23	16,70	0,10	0,25	172,5	262,5	69,30	1,90
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40
111	4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
543	5.Рулет с маком	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,00	0,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>20,80</b>	<b>27,64</b>	<b>99,70</b>	<b>732,9</b>	<b>0,32</b>	<b>19,50</b>	<b>0,24</b>	<b>1,30</b>	<b>219,0</b>	<b>382,4</b>	<b>83,3</b>	<b>3,85</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
19	1.Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,1	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50
406	3.Плов из отварной курицы	280	21,3	21,2	50,5	478,6	0,03	1,70	0,01	7,20	44,00	177,3	41,3	1,73
503	4.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,0	0,0	0,10
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>29,10</b>	<b>31,40</b>	<b>112,20</b>	<b>852,1</b>	<b>0,24</b>	<b>25,0</b>	<b>0,05</b>	<b>10,05</b>	<b>115,4</b>	<b>357,6</b>	<b>111,8</b>	<b>6,03</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
589	1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>7,55</b>	<b>51,00</b>	<b>311,0</b>	<b>0,16</b>	<b>29,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,35</b>	<b>271</b>	<b>218</b>	<b>41</b>	<b>0,67</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,30</b>	<b>66,79</b>	<b>283,00</b>	<b>1988,0</b>	<b>0,74</b>	<b>77,9</b>	<b>0,33</b>	<b>12,7</b>	<b>619,6</b>	<b>957,5</b>	<b>235,7</b>	<b>13,4</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТНАДЦАТЫЙ

15

НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
91	1.Бутерброд с сыром	.35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30
413	2.Биточек куриный	.100	15	10,6	9,2	188,6	0,13	0,90	0,04	0,40	37,1	0,6	0,1	1,10
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,1	180,4	6,00
456	с соусом красным основным													
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,30	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,00	0,15
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>36,10</b>	<b>32,94</b>	<b>98,70</b>	<b>832,20</b>	<b>0,48</b>	<b>2,30</b>	<b>0,22</b>	<b>1,75</b>	<b>320,0</b>	<b>489,5</b>	<b>219,50</b>	<b>8,35</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40
	<b>ОБЕД:</b>													
61	1.Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	121,60	0,07	4,60	0,00	4,70	22,0	53,0	27,0	0,60
142	2.Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82
369	3.Жаркое по-домашнему	.300	35,5	31,7	20,7	516,50	0,22	10,40	0,05	1,04	47,70	362,7	76,30	4,60
510	4.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,00	0,3	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>43,21</b>	<b>49,10</b>	<b>73,90</b>	<b>920,80</b>	<b>0,75</b>	<b>45,1</b>	<b>0,06</b>	<b>8,24</b>	<b>147,2</b>	<b>560,3</b>	<b>157,9</b>	<b>8,82</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
543	1.Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,80	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180,0	28,0	0,2
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,10</b>	<b>11,65</b>	<b>43,60</b>	<b>323,80</b>	<b>0,17</b>	<b>29,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,75</b>	<b>273,2</b>	<b>221,6</b>	<b>41,1</b>	<b>0,70</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>90,41</b>	<b>93,69</b>	<b>216,40</b>	<b>2186,80</b>	<b>1,44</b>	<b>84,8</b>	<b>0,36</b>	<b>10,7</b>	<b>780,4</b>	<b>1271,4</b>	<b>418,5</b>	<b>18,27</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ: ШЕСТНАДЦАТЫЙ

16

НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРТАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
95	1.Бутерброд с повидлом	.60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7
62	2.Салат из моркови с курагой	.100	1,6	0,1	15,1	68,0	0,06	3,60	0,00	0,40	43,0	57,0	40,0	0,8
313	3.Запеканка творожная	170	27,2	25,5	27,1	425,6	0,08	0,7	0,2	0,8	336,6	393,6	43,1	1,1
481	с молоком сгущенным	.30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1
	<b>ИТОГО</b>	560	35,86	35,15	107,30	847,0	0,21	6,10	0,24	1,56	607,7	623,3	112,3	2,8
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8
	<b>ОБЕД:</b>													
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
145	2.Суп картофельный фасолевый	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,5	137,7	38,3	1,8
412	3.Котлета куриная с соусом	.80	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1
291	4.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО</b>	800	29,80	31,75	117,50	822,5	0,46	33,14	0,03	6,70	179,7	327,4	102,3	8,1
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
567	1.Булочка российская	50	3,6	4,2	17,8	102,0	0,03	0,00	0,02	7,00	19,0	3,0	3,0	0,3
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9
	<b>ИТОГО</b>	350	13,95	10,95	43,30	317,0	0,11	9,90	0,06	7,17	271,0	199,7	38,9	4,2
	<b>ВСЕГО</b>		80,61	78,05	268,30	2078,5	0,80	53,14	0,33	15,43	1072,4	1150,4	253,5	17,9

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: СЕМНАДЦАТЫЙ

17

НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРТАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/г Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо блюдо	Пищевые вещества г			Энерг.: ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
105	1.Масло сливочное порционно	.10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00
100	2.Сыр сычужный твердый порц.	.15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15
253	3.Каша молочная рисовая вязкая	250	7,8	14,7	46,3	349,3	0,07	1,7	1,00	0,25	163,7	211,3	46,5	0,7
494	4.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40
563	5.Булочка ванильная	75	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>17,28</b>	<b>36,52</b>	<b>106,67</b>	<b>830,2</b>	<b>0,14</b>	<b>4,65</b>	<b>1,15</b>	<b>1,35</b>	<b>325,3</b>	<b>349,3</b>	<b>63,5</b>	<b>1,85</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
17	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,0	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
128	2.Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22
343	3.Рыба, тушеная в томате с овощами	.120	11,4	6,18	5,4	122,4	0,08	4,00	0,01	3,60	30,00	174,0	33,4	0,70
429	4.Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0,00	0,20	52,0	114,0	38,0	1,40
509	5.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>21,89</b>	<b>32,38</b>	<b>82,21</b>	<b>713,1</b>	<b>0,44</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>	<b>10,83</b>	<b>170,0</b>	<b>466,1</b>	<b>140,1</b>	<b>7,02</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
590	1.Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,95</b>	<b>10,17</b>	<b>54,40</b>	<b>351,0</b>	<b>0,14</b>	<b>1,90</b>	<b>0,09</b>	<b>2,20</b>	<b>272</b>	<b>239</b>	<b>49</b>	<b>3,80</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,12</b>	<b>79,27</b>	<b>263,38</b>	<b>1986,3</b>	<b>0,74</b>	<b>40,0</b>	<b>1,26</b>	<b>14,4</b>	<b>781,2</b>	<b>1054,7</b>	<b>252,3</b>	<b>15,5</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ: ВОСЕМНАДЦАТЫЙ

18

НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРТАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
95	1.Бутерброд с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,70
8	2.Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,3	0	0,7	<b>49</b>	<b>62</b>	<b>54</b>	1,3
301	3.Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>25,40</b>	<b>35,44</b>	<b>91,70</b>	<b>785,6</b>	<b>0,23</b>	<b>5,40</b>	<b>0,45</b>	<b>2,18</b>	<b>348,9</b>	<b>506,4</b>	<b>112,6</b>	<b>6,07</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40
	<b>ОБЕД:</b>													
106	1.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
144	2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90
363	3.Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,70	0,00	2,60	11,0	157,0	22,00	2,20
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00
503	5.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0,00	0,10
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>34,70</b>	<b>34,80</b>	<b>116,60</b>	<b>908,8</b>	<b>0,67</b>	<b>34,40</b>	<b>0,14</b>	<b>4,30</b>	<b>79,8</b>	<b>597,9</b>	<b>271,4</b>	<b>12,10</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
560	1. Булочка "Нежная"	50	3,42	6,42	27,58	181,7	0,05	0,00	0,04	0,58	6,70	25,80	5,00	0,42
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,00	28,00	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,07
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,82</b>	<b>11,57</b>	<b>41,08</b>	<b>309,7</b>	<b>0,17</b>	<b>29,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,73</b>	<b>272,4</b>	<b>218,3</b>	<b>41,10</b>	<b>0,69</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>70,92</b>	<b>81,81</b>	<b>249,58</b>	<b>2114,1</b>	<b>1,11</b>	<b>77,20</b>	<b>0,67</b>	<b>7,21</b>	<b>741</b>	<b>1322,6</b>	<b>425,1</b>	<b>19,3</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.