

Утверждаю:

Директор МБОУ Пышкетской СОШ

Фетис Т.А. Зямбахтина

« 11 » января 2011 г.



**Меню горячих школьных завтраков и обедов для
Организации питания детей 7-11 лет в государственных
образовательных учреждениях при двухразовом питании**

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики (Ижевск 2008)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Москва 2004)

(Возраст с 7 до 11 лет)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Пышкетская средняя общеобразовательная школа

427693, Удмуртская Республика, Юкаменский район, с. Пышкет, ул. Советская, д. 13,

тел. 8(34161)6-63-66, e-mail: pschool@yandex.ru

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: первая, третья.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
127/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,30	8,28	30,06	219,96	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
148/2008г	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
Итого за завтрак:			16,81	18,28	86,82	579,04	0,58	1,30	0,17	7,33	374,97	433,8	100,31	3,57
обед														
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	1,56	3,00	1,86	40,68	0,024	9,54	0,04	0,24	27,60	33,00	9,00	0,48
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,94	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,18	25,65	0,1	0,0	131,4	95,77	32,29	1,17
75/2008г	Котлета «Детская» с маслом	90	12,87	18,78	11,90	270,31	0,067	0,0	0,0	0,072	21,15	116,1	23,4	1,35
153/2008г	Хлеб	20/40	4,18	0,6	27,46	131,96	0,09	0,0	0,0	0,78	18,00	76,20	21,60	1,78
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:			26,89	31,60	107,06	824,31	0,461	44,86	0,18	2,202	248,23	428,11	120,35	6,08
Итого за День:			43,70	49,88	193,88	1403,35	1,041	46,16	0,35	9,532	623,20	861,91	220,66	9,65

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: первая, третья.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: вторник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	7,56	26,10	193,32	0,05	0,0	0,0	1,98	21,60	32,40	9,00	0,36
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
149/2008г	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
Итого за завтрак:			15,65	20,43	93,02	618,55	0,16	0,54	0,04	2,82	201,8	236,80	39,40	1,8
обед														
За*/2008г	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
41/2008г	Ши из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	10,00	69,36	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,1	47,4	270,90	0,12	0,0	0,0	1,35	18,0	108,0	73,50	2,4
81/2008г	Фрикадельки «Петушок» с маслом	90	12,88	23,69	8,65	301,19	0,07	0,72	0,04	1,62	57,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого за обед			28,27	33,59	106,36	822,62	0,320	20,98	0,04	4,41	177,6	458,60	168,00	7,28
Итого за день:			43,92	54,02	199,38	1441,17	0,480	21,52	0,08	7,23	379,40	695,40	207,40	9,08

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: первая, третья.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: среда.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
112/2008г	Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15		
2/2013г	Бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80		
Итого за завтрак:			20,77	29,3	64,21	603,62	0,12	0,0	0,315	1,15	101,00	319,50	28,10	4,39		
обед																
14/2008г	Салат из свежих овощей	60	0,72	2,94	2,70	40,14	0,024	9,54	0,04	0,24	27,60	33,00	9,00	0,48		
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	8,45	17,84	145,92	116,73	3,68	0,008	0,0	46,59	95,77	26,90	22,88		
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78		
63/2008г	Гуляш	80	11,12	5,20	3,20	104,08	0,10	0,72	0,0	0,48	13,60	116,80	17,60	1,28		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
154/2008г	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106,0	0,04	0,0	0,0	0,0	20,4	32,25	10,5	0,81		
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21,00	94,50	0,0	10,0	0,0	0,4	8,00	28,00	42,0	0,0		
Итого за обед			29,18	25,07	141,90	883,42	117,05	23,94	0,048	4,60	177,39	572,82	165,20	31,01		
Итого за день:			49,95	54,37	206,11	1487,04	117,17	23,94	0,363	5,75	278,39	892,32	193,30	35,40		

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: первая, третья.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: четверг.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,12	8,10	29,88	216,90	0,02	0,32	0,0	0,0	138,78	43,47	38,16	1,78		
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74		
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,80	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
Итого за завтрак:			14,53	15,3	95,64	578,38	0,26	1,05	0,15	6,4	395,25	309,91	104,13	4,66		
обед																
3*/2008	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,84	0,036	15,00	0,0	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
60/2013г	Рассольник Ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,78	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90		
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	150	3,6	5,25	38,7	216,45	0,03	0,6	0,15	2,25	21,00	61,5	19,5	0,6		
88/2008г	Котлета рыбная «Нептун» с маслом	90	11,53	20,54	9,01	268,88	0,07	0,72	0,03	0,18	55,10	152,10	31,50	0,99		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80		
Итого за обед			22,51	37,49	108,15	825,71	0,318	25,09	0,18	5,98	143,66	366,13	121,78	5,71		
Итого за день:			37,04	52,79	203,79	1404,09	0,578	26,14	0,33	12,38	538,91	676,04	225,91	10,37		

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: первая, третья.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: пятница.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
129/2008г	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	180	5,58	8,64	23,94	193,84	0,126	0,0	0,0	1,98	34,2	126,0	52,2	1,44
2/2013г	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
154/2008г	Компот из изюма	200	0,40	0,0	31,40	106,00	0,02	0,73	0,0	0,51	3,48	23,44	17,46	0,70
Итого за завтрак:			11,55	12,89	102,70	549,81	0,196	0,73	0	2,93	45,68	175,44	75,26	2,58
Обед														
37/2013г	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	5,10	4,68	7,10	90,9	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными издел.	200	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
84/2013г	Капуста тушеная	150	3,00	4,95	13,80	111,75	0,045	25,50	0,0	1,50	87,00	60,00	30,00	1,20
197/2013г	Птица отварная	80	18,08	13,6	0,0	194,72	0,035	0,00	0,17	0,24	31,2	114,4	16,0	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
338/2013*	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
Итого за обед			33,96	26,73	94,36	756,43	0,230	45,78	1,13	7,40	421,20	434,90	123,32	9,62
Итого за день:			45,51	39,62	197,06	1306,24	0,426	46,51	1,13	10,33	466,88	610,34	198,58	12,2

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: первая, третья.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: суббота.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,0	0,0	1,80	18,00	91,80	32,40	0,72	
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74	
	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:			10,85	14,37	101,06	576,97	0,274	4,00	0,15	7,89	255,99	348,8	88,91	5,7	
Обед															
28/2013г	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,80	46,98	0,02	4,20	0,0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71	
176/2013г	Жаркое по домашнему	200	17,80	9,80	21,60	245,80	0,16	9,2	0,00	0,60	32,00	188,00	44,00	2,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95	0,09	0,0	0,0	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95	
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00	
Итого за обед			30,45	22,23	104,00	737,87	0,36	14,86	0,06	2,09	275,62	592,30	129,58	7,09	
Итого за день:			41,30	36,60	205,06	1314,84	0,64	18,86	0,21	9,98	531,61	941,10	218,49	12,79	

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: вторая, четвертая.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: понедельник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
127/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,30	8,28	30,06	219,96	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26			
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74			
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80			
Итого за завтрак:			14,41	15,48	79,62	515,44	0,36	2,20	0,15	7,33	265,19	351,80	92,31	4,24			
обед																	
15/2013г	Салат «Тазалык»	60	0,648	5,99	5,34	77,898	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80			
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60			
93/2008г	Пюре розовое	150	2,9	4,9	19,40	125,7	0,16	30,45	0,69	0,00	64,2	96,0	28,83	1,23			
191/2013г	Голубцы «Уралочка»	90	7,94	5,085	11,40	123,12	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44			
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0,0	0,2	14	14,0	8,0	2,80			
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78			
Итого за обед			26,184	19,43	85,02	612,018	0,422	55,75	0,8	2,69	169,0	429,10	112,83	7,65			
Итого за день:			40,594	34,91	164,64	1127,45	0,782	57,95	0,95	10,02	434,19	780,90	205,14	11,89*			

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: вторник, четверг.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: вторник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	180	5,40	8,46	27,90	209,34	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88	
2/2013г	Бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00	
Итого за завтрак:			15,87	17,71	107,76	653,91	0,25	0,54	0,04	2,46	201,80	334,00	118,60	4,32	
Обед															
За*/2008г	Огуры свежие порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24	
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	5,76	11,12	105,28	0,04	8,67	0,0	0,64	46,40	160,00	24,00	1,04	
200/2013г	Плов из курицы	210	21,40	19,60	35,60	404,40	0,11	6,328	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	2,07	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
150/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80	
Итого за обед			27,52	25,75	82,64	669,66	0,21	20,19	0,02	1,66	128,96	396,70	117,74	5,15	
Итого за день:			43,39	43,46	190,4	1323,57	0,46	20,73	0,06	4,12	330,76	703,70	236,34	9,47	

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: вторая, четвертая.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: среда.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
110/2008г	Сырники творожные	180	33,48	10,08	32,76	355,68	0,144	0,54	0,018	1,8	237,6	356,4	54,00	1,08			
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13			
Итого за завтрак:			41,71	20,75	89,58	711,91	0,414	1,84	0,038	2,24	371,38	472,4	73,6	1,65			
Обед																	
3*/2008г	Помидоры свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,05	20,00	0,0	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72			
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,92	0,0,2	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71			
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,18	25,65	0,1	0,0	131,4	95,77	32,29	1,17			
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	80	17,05	26,78	4,66	329,72	0,07	3,76	0,01	0,64	26,80	100,80	20,80	1,20			
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70			
338/2013*	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21,00	96,00	0,0	10,0	0,0	0,4	8,00	28,00	42,00	0			
Итого за обед			29,19	37,22	120,76	941,32	0,412	61,06	0,13	2,89	265,6	454,41	171,33	6,28			
Итого за день:			70,9	57,97	210,34	1653,23	0,826	62,9	0,168	5,13	636,98	926,81	244,93	7,93			

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: вторая, четвертая.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: четверг.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
196/2004г	Каша манная	180	5,22	7,56	26,10	193,32	0,05	0,0	0,0	1,98	21,60	32,40	9,0	0,36
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого за завтрак:			13,33	14,76	75,66	488,8	0,27	2,20	0,15	7,87	261,59	283,4	63,51	3,34
Обед														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3,06	4,68	4,26	71,40	0,018	3,96	0,02	2,76	112,20	92,40	16,80	0,90
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	1,92	11,2	71,04	0,08	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	1,10
106/2013г	Каша пшениная вязкая с маслом	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
84/2008г	Биточки по белорусский	80	17,69	18,0	2,49	260,16	0,06	1,21	0,03	0,00	32,24	187,76	22,35	2,48
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед			30,50	30,97	89,85	780,15	0,368	8,23	0,69	5,5	247,74	481,24	122,49	7,69 *
Итого за день:			43,83	45,73	165,51	1268,95	0,638	10,43	0,84	13,37	509,33	764,64	186,0	11,03

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: вторая, четвертая.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: пятница.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
129/2008г	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	180	5,58	8,64	23,94	193,84	0,126	0,0	0,0	1,98	34,2	126,0	52,2	1,44		
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74		
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00		
Итого за завтрак:			16,01	21,51	90,86	619,07	0,406	0,5	0,19	8,27	430,39	574,4	125,51	4,62		
Обед																
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74	0,06	7,80	0,0	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61		
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,10	13,28	96,98	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90		
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78		
181/2013г	Шницель из говядины	80	14,01	28,22	7,30	341,08	0,06	0,0	0,01	0,88	16,40	120,80	22,40	1,28		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
154/2008г	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106,0	0,02	0,73	0,0	0,51	3,28	23,44	17,46	0,7		
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28		
Итого за обед			26,49	46,42	123,80	1015,6	0,392	26,91	0,01	8,91	143,27	476,65	136,88	10,55		
Итого за день:			42,5	67,93	214,66	1634,67	0,798	27,41	0,20	17,18	573,66	1024,05	262,39	15,17		

Сезон: осень – зима 2020 – 2021гг.

Неделя: вторая, четвертая.

День возрастная категория: 7 – 11 лет

День: суббота.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00	0,50		
2/2013г	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	118,00	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
154/2008г	Компот из изюма	200	0,40	0,0	31,40	106,00	0,02	0,73	0,0	0,51	3,48	23,44	17,46	0,70		
Итого за завтрак:			13,17	10,78	102,31	561,30	0,32	1,53	0,18	6,9	375,47	391,44	85,97	3,38		
Обед																
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	2,56	3,00	1,86	40,68	0,002	9,54	0,06	0,04	27,60	33,00	9,00	0,80		
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	131,52	0,1	3,68	0,008	0,0	46,59	95,77	26,90	1,37		
87\2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	162,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44		
206/2013г	Суфле из птицы	80	14,57	20,30	3,22	255,72	0,06	0,64	0,03	1,44	48,20	86,40	24,00	1,44		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13		
Итого за обед			31,07	39,06	83,08	806,00	0,53	29,56	0,12	4,14	327,57	466,77	141,70	6,18		
Итого за День:			44,24	49,84	185,39	1367,30	0,85	31,09	0,30	11,036	685,04	858,21	227,67	9,56		