

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Наратаевская СОШ»
Савицкая Ю.В.
30 августа 2024



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

(7-11 лет)

МКОУ «Наратаевская СОШ»

На 2024-2025 учебный год

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	Ca	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	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0	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	3,3	106,5	103	16,7	2,72	106	0,01	0,0052	0,75
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	15,99	17,7	12,9	0,34	2,43	0,01	0,0008	0,065
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	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	0,01	0	0,14
Пром. Выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,01	0	0,028
	Итого завтрак:		21,51	28,48	58,11	504,31	49,3	0,32	0,63	316	3,4	159,3	211	54,2	4,3	249	0,03	0,0076	0,995
	Обед																		
Пром. Выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,02	0,68	0,01	0,008	0,006
№ 70*	Уха рыбацкая	1/200	6,87	6,72	11,46	133,8	0,29	0,08	0,12	12	2,6	136,2	41,2	7,88	1,01	6	0	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	0,9	168,6	235	18,5	2,41	139	0	0,004	0,6
Пром. Выпуск	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	2	0,02	0,02	0	0	14	14	8	1,08	120	0,01	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	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	0,01	0	0,2
	Итого обед:		37,09	34,08	94,7	832,58	5,74	0,36	0,45	20,4	3,5	345,7	408	44,2	5,67	321	0,04	0,0151	0,941
	Итого за день:		58,6	62,56	152,81	1336,89	55	0,68	1,08	336	6,9	505,1	619	98,4	9,98	570	0,07	0,0227	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	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,03	0,06	41,2	0,5	65,8	69	9,96	0,36	35,5	0,002	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	0,05	0,01	11,8	0,3	67,8	22	6	0,39	101	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	0,2	12,8	4	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	0,02	0	0	7	32	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. Выпуск	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,04	0,08	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	0,17	53	0,9	173	162	40,4	1,68	228	0,017	0,0039	0,41
	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	8,4	0,04	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	0,04	0,04	13,5	0,9	39,6	16	3,45	0,05	5,6	0,002	0,0005	0,011
№ 83*	Биточки рыбные	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,05	0,13	37	5,5	331	136	11,6	1,19	125	0,01	0,0098	0,772
№ 105*	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,01	0,01	9,6	0	6,35	8,9	0,6	0,02	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	0,09	0	0,1	64,6	80	29,3	0,02	125	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	3,1	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	44	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	0,04	0,02	0	0	9,8	44	3,16	0,8	26,6	0,008	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	55,1	0,42	0,49	60,1	6,5	505	381	119	3,78	426	0,047	0,0114	1,399
	Итого за день:		35,9	37,32	192,16	1241,31	61,1	0,58	0,66	113	7,4	679	544	159	5,46	654	0,064	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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0	40	0,1	8,4	23	4,2	0,4	31	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	0,5	46	3,4	153	123	20	1	137	0,008	0,0062	0,34
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0	0	0	0	0	2	2,5	1,3	0,3	0,6	0	0	0,06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0	0	0	7	32	2,3	0,6	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	17,87	105	0	0,06	0,1	0	0	4,7	3,5	2,2	0,1	13	0,001	0,0001	0,02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/225	6,52	5,62	9,45	114,75	0,7	0,05	0	40	0,3	279	207	32	0,2	82	0,002	0,0019	0,06
	Итого завтрак:		30,723	25,518	104,39	699,41	1,4	0,26	0,6	126	3,8	454	390	61	2,4	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	0,02	0	0	0	24	23	9	0	0,9	0,002	0	0,01
№ 56*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	2	9,01	13,08	109,64	0,5	0,05	0	14	0,8	51	24	3	0,1	4,8	0,004	0,0005	0,02
№ 129*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	14,12	15,07	13,18	211,66	0,8	0,2	0,2	48	0,8	171	72	7	1,3	106	0,001	0,0034	0,31
№ 233*	Соус томатный	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,1	0,01	0	17	0	9,4	15	0,4	0	0,8	0	0	0,01
№ 176*	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,63	4,29	36,66	199,95	0	0,02	0	0	0,1	2,4	61	19	0	40	0,002	0,0005	0,01
№ 305*	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	2	0,01	0	0	0	39	17	4,4	0	37	0,004	0	0,01
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0	0	0	12	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0	0	0	9,8	44	3,2	0,8	27	0,008	0	0,2
	Итого обед:		27,22	34,96	140,82	922,97	3,9	0,4	0,3	79	1,7	317	298	52	2,6	246	0,024	0,0055	0,64
	Итого за день:		57,943	60,478	245,21	1622,38	5,3	0,65	0,9	204	5,5	772	688	114	5	528	0,042	0,0146	1,33

* - Сборник технологических карт, рецептов 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	Ca	P	Mg	Fe	K	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	0,04	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	0,1	37,36	0,24	71,14	86,9	25,4	0,57	105	0,009	0,0008	0,14
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,02	21,96	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	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	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,022	0,04	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	0,24	120,3	0,96	260,7	334	69,5	2	270	0,0231	0,0046	0,41
	Обед																		
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	5,82	0,034	0,02	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	16,2	9,04	0,08	3,85	0,0026	0,0005	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	247	28,7	2,16	140	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	0,02	0	0	29,23	21,1	15,7	0,4	207	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	0,02	0	0	9,8	44,2	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	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,034
	Итого обед:		28,73	32,26	107,54	706,1	20	0,381	0,32	4,4	0,87	266,8	405	81,3	5,91	555	0,035	0,0075	0,985
	Итого за день:		45,13	48,01	201,92	1313,29	25,2	0,594	0,56	124,7	1,83	527,5	739	151	7,91	825	0,0581	0,0121	1,395

* - Сборник технологических карт, рецептов 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	В1	В2	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	0,1	0,03	0,06	41	0,5	66	68,8	9,96	0,4	35,5	0,002	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	0,8	0,14	0,01	41	0,21	88	92,3	42,7	1,2	105	0,009	0,0007	0,3
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,2	0,04	0,01	18	0,1	73	81	12,6	0,1	13,1	0,007	0,0009	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	0,6	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	13	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,8	105	0,006	0	0,18
	Итого завтрак:		18,41	18,18	95,06	631,17	15	0,32	0,19	200	3,34	266	385	125	4	334	0,038	0,009	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	0,56	0,002	0	0,01
№ 53*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	1,6	0,05	0,05	14	0,9	70	19,2	7,7	0,1	4,66	0,003	0,0005	0,02
№ 125*	Куры отварные	1/100	11,65	11,66	3,51	166	0,7	0,04	0,09	30	0,86	130	79	16,9	0,7	101	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	4,9	37,2	21,1	0	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	0,1	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	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	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	0,008	0	0,2
	Итого обед:		26	18,7	104,61	759,11	3,4	0,28	0,25	44	1,81	253	280	78,4	2	432	0,028	0,0063	0,5
	Итого за день:		44,41	36,88	199,67	1390,28	18	0,6	0,44	244	5,15	519	666	203	6,1	766	0,066	0,0154	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	0,03	0,02	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	74,1	3,37	152	129	15,8	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	12,8	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	0,02	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	0,02	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19,3	0,001	0,001	0,02
Пром. Выпуск	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/225	6,52	5,62	9	82,5	1,57	0,09	0,04	45	0,3	270	203	31,5	0,22	87,5	0,002	0,002	0,06
	Итого завтрак:		25,9	24,868	101,75	656,1	6,74	0,35	0,53	159	3,94	450	383	57,9	2,67	271	0,018	0,0108	0,77
	Обед																		
Пром. выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,02	0,68	0,013	0,008	0,01
№ 63*	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,66	0,18	0,06	0	0	34,1	50,5	18,5	0,06	3,82	0,003	0,0008	0,02
№ 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	40,3	0,87	154	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	10,7	0,04	0,06	0	0,05	83,2	60,2	31	0,02	106	0,002	0	0,01
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,01	0,03	0	0	29,1	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	0,002	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	0,008	0	0,2
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03
	Итого обед:		29,06	33,701	114,19	884,04	58	0,51	0,39	48,7	0,92	348	432	109	3,58	604	0,045	0,0169	0,82
	Итого за день:		54,96	58,569	215,94	1540,14	64,7	0,87	0,92	208	4,86	797	815	167	6,25	875	0,063	0,0276	1,59

* - Сборник технологических карт, рецептов 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	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,2	0	0,01	40	0,1	2,4	3	0	0	3	0,0008	0	0,01
Пром. выпуск	Сыр порционно	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,1	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,1	10	0,0005	0,0019	0,02
№ 195*	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,8	0,04	0,01	41	0,3	72	27,3	21,2	0,4	106	0,007	0,0008	0,08
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,4	0,05	0,02	22	0,1	107	112	19,2	0,4	9,5	0,001	0,001	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	0,3	23	0,0018	0,0009	0,01
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	0,6	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	11	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,1	148	0,007	0	0,03
	Итого завтрак:		13,95	15,78	84,77	566,02	13	0,2	0,14	124	1	267	253	64,6	3,8	318	0,0241	0,0046	0,38
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,2	0,01	0,06	0	0	14	14,4	8,4	0	0,6	0,002	0	0,01
№ 54*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	2,17	7,06	13,92	125,44	0,7	0,08	0,06	14	1,1	64	15,4	9,34	0,1	4,1	0,0042	0,0006	0,02
№ 80*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,7	0,05	0,05	5,8	5,7	299	162	48,5	0,9	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	72	87	27,4	0,1	137	0,0016	0,0003	0,01
Пром. выпуск	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,04	0,02	0	0	40	24	18	0,1	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	12	43,5	6,5	0,4	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	27	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		21,89	22,45	102,82	720,11	12	0,42	0,36	69	6,9	510	391	121	2,2	422	0,0324	0,0117	0,85
	Итого за день:		35,84	38,23	187,59	1286,13	25	0,62	0,49	193	7,9	778	643	186	6	740	0,0565	0,0163	1,23

* - 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	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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	36	0,002	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
№ 190*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,3	7,55	29,84	205,02	0,82	0,06	0,01	40,9	0,27	74,5	33,3	14,3	0,35	102	0,008	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	0,06
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	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	0,02
	Итого завтрак:		13,763	15,888	85,26	563,68	40,9	0,23	0,41	182	3,3	179	224	43,6	2,56	320	0,032	0,0083	0,84
	Обед																		
Пром. Выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,02	0,03	0	0	24	22,5	9	0,04	0,9	0,002	0	0,01
№ 61*	Суп картофельный с крупой	1/200	1,18	2,17	9,69	68,6	0,6	0,07	0,04	0	0	21,4	14,8	8,22	0,07	5,1	0,003	0,0007	0,02
№ 123*	Печень по строгановски	1/100	12,66	9,76	3,81	159	8,86	0,19	1,4	2137	8,5	296	223	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	0,03	0,02	0	0,05	1,36	60,9	16,3	0,05	41	0,002	0,0005	0,01
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,07	0,02	0	0	18,3	17,4	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	0,002	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	27	0,008	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	0,51	1,62	2137	8,55	392	462	118	7,18	420	0,039	0,0183	1,78
	Итого за день:		39,943	37,536	226,67	1442,88	63,4	0,74	2,03	2319	11,9	571	686	161	9,74	740	0,071	0,0266	2,62

* - 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	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0,02	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	51,6	5,24	0,92	52,4	0,002	0,0024	0,23
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	12,9	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,065
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	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001	0,015
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Биоiogурт)	1/225	7	5,65	17,1	144	5,65	0,62	0,07	39	0,46	312	238	34,2	0,18	138	0,003	0,0027	0,46
	Итого завтрак:		21,99	21,16	86,99	678,27	7,19	0,64	0,17	174	0,88	432	365	63,1	2,42	261	0,019	0,0077	0,99
	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	0,002	0	0,012
№ 62*	Суп картофельный с клецками	1/200	2,84	3,67	15,03	115,4	1,6	0,08	0,06	16,8	1,4	56,7	57,8	20,3	0,09	3,46	0,004	0,0009	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	122	154	22	3,06	112	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	54,8	204	136	2,56	160	0,002	0,0007	0,64
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	15,5	0,4	117	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	0,002	0,0011	0,001
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	0,008	0	0,08
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,2
	Итого обед:		33,06	27,78	127,77	907,38	48,2	0,52	0,37	16,8	2,43	299	550	226	7,68	546	0,037	0,0077	1,813
	Итого за день:		55,05	48,94	214,76	1585,65	55,4	1,16	0,54	191	3,31	731	914	289	10,1	806	0,055	0,0154	2,803

* - 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	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	0,02	0,01	2,2	0	0,6	9,75	3,5	0	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	3,3	107	103,3	17	2,7	105,5	0,009	0,0052	0,75
№ 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	81	13	0,1	13,1	0,007	0,0009	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	0,3	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	2,3	0,6	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	0,1	29,3	0,001	0	0,019
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/225	6,8	5,6	15	144	5,7	0,5	0,02	23	0,2	280	207	18	0,2	137,5	0,003	0,003	0,04
	Итого завтрак:		30,25	35,86	83,68	694,79	10,3	0,82	0,64	349	3,6	483	472,5	65	3,9	328,5	0,03	0,0089	0,991
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,01	0,06	0	0	14	14,4	8,4	0	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	0,07	0,05	13,5	1	69	19,42	17	0,1	3,72	0,002	0,0006	0,015
№ 132*	Плов из курицы	1/200	15,25	9,42	32,16	274,8	1,42	0,1	0,12	17,5	0,9	157	157,8	49	1,8	156,3	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	0,01	0,01	0	0	39	16,65	4,4	0	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	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	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	3,2	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	0,04	0,03	0	0	20	13,75	11	2,1	147,5	0,007	0	0,034
	Итого обед:		24,23	19,89	125,33	771,65	15,4	0,31	0,32	31	1,9	320	309,8	99	5,1	401,1	0,026	0,0047	0,783
	Итого за день:		54,48	55,75	209,01	1466,44	25,7	1,13	0,96	380	5,5	803	782,2	164	9,1	729,6	0,056	0,0136	1,774

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

ДЕНЬ 1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Сыр порционный	10	2.68	2.73	0	37.1	0.04	0.16	0.02	12.6	54	5	11
	Масло порционно	10	0.13	5.25	0.09	66.1	0.1	0	0	7	14	5	0
193	Каша пшеничная молочная	180/5	11.14	11.26	33.47	268.6	0.16	0.46	0	113.44	149	39,,64	1.03
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.21	14.94	64.2	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
282	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.8	0	0.03
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.5	0.44	0.62	0.02	143.8	242.2	23.8	12.81
	ОБЕД												
	Порционно огурец консервир.	80	0.6	3.8	2.9	48	0.01	51.08	0	11.8	20.41	6.8	0.44
124	Щи из свежей капусты с карт.	250\10	1.78	3.6	3.4	81	0.15	24	0.02	8.37	12.6	37.15	1.42
106	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9.2	8.78	5.7	107	0.2	22.56	0.02	23.85	35.77	45.07	2.78
172	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	2.4	5.8	12.05	119.4	0.31	0	0.04	16.88	93.5	159.54	5.6
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	10.81	28.06	8.8	0.75
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0.1	0	0	7	14	5	0
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	15.2	110	0.07	0.29	0	14.62	5.94	8.5	0.92
	Итого:		22.15	27.65	117.75	822.5	0.88	97.93	0.08	93.33	210.28	270.86	11.91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.4	47.4	201.5	1410	1.339	99.35	0.14	237.13	452.48	302.66	25.52

25%

35%

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шпартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
413	Сосиска отварная	50	4.7	9.9	10.2	130	0.01	0	0.37	10.76	39.7	6.26	0.75
219	Омлет с зеленым горошком	120/5	6.9	6.24	21.86	162.8	0.16	0.46	0.03	113.44	150.71	39.64	1.03
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.21	14.94	64.2	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
288	Какао с молоком	200	4.3	3.1	10.6	114	0.02	0.15	0.027	105.36	176.9	20.11	0.52
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.5	0.33	0.61	0.427	240.06	409.37	79.81	3.05
	ОБЕД												
	Кукуруза консервир.	80	1.76	0	5.96	46.4	0.016	4	0	18.4	19.2	11.2	0.48
132	Рассольник ленинградский	250\10	2.1	7.65	5.4	102	0.08	6.7	0.019	15.05	24.37	22.5	0.84
83	Биточки рыбные	80	10.72	6.5	9.2	168	0.11	0.3	0.07	37.03	55.54	23.72	0.78
138	Пюре картофельное	180	3.7	9.9	14.99	166	0.18	6.62	0.005	48.6	72.9	36	1.26
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	10.81	28.06	8.8	0.75
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0.1	0	0	7	14	5	0
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	100	0.04	2.4	0	22	12	22	0.2
	Итого:		26.95	27.65	117.25	822.5	0.566	20.02	0.094	158.89	226.07	129.22	4.31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.2	47.4	201	1410	0.896	20.63	0.521	398.95	635.44	209.03	7.36

25%

35%

) Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для партнера" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 3

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Масло порционно	10	0.13	5.25	0.09	66.1	0.1	0	0	7	14	5	0
190	Каша манная молочная	180/5	10.75	16.44	23.06	270.8	0.06	0.48	0	114.4	110.9	17.03	0.38
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.21	14.94	64.2	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
286	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	0.03	0.52	0	105.86	28.06	12.18	0.11
	Банан свежий	100	0.4	0	4.7	42	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.5	0.37	1	0	241.26	223.08	57.08	1.99
	ОБЕД												
	Горошек зелен. консерв.	80	3.06	0.12	7.86	45	0.07	8.72	0	14.29	21.4	20.48	0.5
62	Суп картоф. с клецками	250	1.56	4.9	5.61	77	0.09	21.2	0	28.4	81.58	27	1.05
112	Плов из говядины	250	11.1	20.86	19.38	326.4	0.08	0.64	0.06	20.37	33	54.95	3.67
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0	0	0	2.16	7.33	1.48	0.11
305	Кисель из концентрата пляг.	200	0	0	9	56	0	0	0	0.48	38.4	0	0.6
273	Булочка сдобная	50	3.56	1	13.9	78	0.05	0.1	0	29.07	28.06	8.1	0.45
	Итого:		26.95	27.65	117.25	822.5	0.57	31.6	0.06	98.07	237.83	120.81	7.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.2	47.4	201	1410	0.94	32.6	0.06	339.33	460.91	177.89	9.12

25%

) Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для иртнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных и

ДЕНЬ 4

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Яйцо отварное	40	3.08	2.6	0.28	157	0.03	0	0.1	22	77	5	1
195	Каша молочная "Дружба"	180\5	5.99	10.28	20	259	0.1	0.47	0	112.38	126	32.72	0.71
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.21	14.94	64.2	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
287	Чай с молоком	200	3.7	1.4	13.97	90.88	0.1	0	0	7	14	5	0
	Печенье	30	4.36	7.56	8.69	56.92	0.04	0.03	0	14.16	12.1	5.7	0.47
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.5	0.41	0.5	0.1	166.04	271.16	52.22	2.93
	ОБЕД												
	Помидоры консерв.	80	0.6	3	1.8	36.6	0.03	13.08	0	34.3	56.8	25.83	1.07
56	Борщ с капустой и картофелем	250\10	1.7	5	9.95	107	0.07	4.49	0.03	49.24	61.3	31.63	1.64
129	Котлета куриная	100\6	11.98	13.78	11.5	188.8	0.07	0.39	0.02	22	52	22.69	1.79
140	Капуста тушеная	180	3.9	4.9	14	127	0.06	29.66	0.04	93.08	25.35	35.34	1.37
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0	0	0	2.16	7.33	1.48	0.11
301	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	12	92	0.01	80	0	11.09	8.24	2.96	0.57
	Яблоко	100	0.5	0	6.5	31	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Итого:		26.95	27.65	117.25	822.5	0.32	127.62	0.09	218.87	235.42	137.53	8.05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.2	51.94	201	1410	0.73	128.12	0.19	384.91	506.58	189.75	10.98

25%

35%

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для ш"Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 л.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
223	Запеканка из творога	150\20	9.85	12.74	23.8	222.8	0.07	0.54	0	266.71	58.3	36.72	0.8
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.21	14.94	64.2	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
288	Какао с молоком	200	2.3	3.1	13.6	64	0.03	0.52	0	108.57	31	21.05	0.57
277	Корж молочный	60	1.9	3.4	5.26	120	0.04	0.03	0	14.16	0	5.7	0.47
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.5	0.28	1.09	0	399.94	155.7	77.27	2.59
	ОБЕД												
	Порционно огурец консервир.	80	0.6	3.8	2.9	48	0.01	51.08	0	11.8	20.41	6.8	0.44
63	Суп гороховый	250	1.64	4.98	5.4	102	0.08	6.7	0.019	15.05	24.37	22.5	0.84
172	Гречка отварн. рассыпчатая	180\5	6.4	5.8	25.1	268	0.31	0	0.019	16.88	24.37	159.54	5.47
119	Голубцы ленивые	180\8	9.8	12.2	13.1	282	0.05	3.27	0.1	57,,,52	95.5	35	1.6
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0	0	0	2.16	7.33	1.48	0.11
293	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	21.2	121	0.07	0.29	0	14.62	0.8	8.5	0.92
	Апельсин	100	0.34	0	13.6	110	0.04	0	0	7.8	34.45	7.8	1.04
	Итого:		26.95	27.65	137.4	822.9	31.29	61.43	0.138	87.81	210.12	273.42	13.19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.2	47.4	221.15	1410.4	31.57	62.52	0.138	487.75	365.82	350.69	15.78

25%

35%

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шФартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 6**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
218	Масло порционнo	10	0.13	5.25	0.09	66.1	0.1	0	0	7	14	5	0
211	Каша рисовая молочная	180\5	3.5	10.2	21.17	215.7	0.05	0.48	0.05	111.24	25.29	25.29	0.38
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.21	14.94	64.2	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
282	Кофейный напиток на молоке	200	2.35	3.79	14.9	94	0.03	0.52	0	105.86	28.06	12.18	0.11
	Банан	100	0.5	0	6.5	31	0.04	0	0	3.5	8.5	8.8	0.75
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.5	0.32	1	0.05	234.6	101.2	56.27	1.24
ОБЕД													
	Кукуруза консервир.	80	1.76	0	5.96	46.4	0.016	4	0	18.4	19.2	11.2	0.48
53	Щи со свежей капустой	250\10	1.7	6.23	7.49	91	0.05	12	0.02	31.82	31.05	19.09	0.7
98	Биточек мясной	80\30	10.2	14.5	10.9	252	0.07	0.29	0.04	34.65	28.56	28.56	1.48
211	Макароны отварные	180\5	5.62	6.15	29.4	230	0.07	0	0	11.31	0	9.07	0.92
305	Кисель из концентрата п\вяг.	200	0	0	13	76	0	0	0	0.48	38.4	0	0.6
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0	0	0	2.16	7.33	1.48	0.11
	Итого:		26.95	27.65	117.25	822.9	0.286	16.29	0.06	116.48	134.52	83.9	5.51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.2	47.4	201	1410.4	1.18	17.29	0.11	351.08	235.72	140.17	6.75

35%

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для шк\дартнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изд"

ДЕНЬ 7**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Сыр порционно	10	2.68	2.73	0	37.1	0.04	0.16	0.02	12.6	54	5	11
78	Суп молочный вермешелевый	250	5.5	5.2	19.9	148	0.06	0.65	0	135.61	149	18.01	0.39
	Масло сливочное порционно	10	0.13	5.25	0.09	66.1	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	90	6.3	1.26	21.06	120.96	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб ржаной	60	2.9	0.57	22.35	107.82	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Вафли	50	4.8	4.8	16.5	117	0.019	0.8	0.04	12	36	8	0.8
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.12	0	2.73	12	0.73	0.06
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.5	0.359	2.73	0.06	180.44	307.06	50.54	13
	ОБЕД												
	Горошек зелен. консерв.	80	3.06	0.12	7.86	45	0.07	8.72	0	14.29	44	20.48	0.5
54	Рассольник "Ленинградский"	250\10	2.1	5.2	15.4	119	0.08	6.7	0.02	15.05	12.6	22.5	0.84
98	Шницель из говядины	80\30	16.2	14.5	13.9	252	0.07	0.29	0.06	34.65	33	28.56	1.48
176	Рис отварной	180\5	4.3	4.7	44.1	240	0.04	0	0	5.48	34.5	29.94	0.62
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0	0	0	2.16	7.33	1.48	0.11
295	Напиток лимонный	200	0.2	0	19.8	77	0.01	5.28	0	7.11	38.4	2.49	0.11
	Яблоко свежее	100	0.5	0	6.5	31	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Итого:		26.95	27.65	117.25	822.5	0.31	20.99	0.08	82.24	194.23	114.25	4.41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.2	47.4	201	1410	0.569	23.72	0.14	262.68	501.29	159.79	17.41

25%

35%

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шк"артнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из"

ДЕНЬ 8

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК												
413	Сосиска отварная	50	4.7	9.9	0.4	110	0.01	0	0.37	10.76	39.7	6.26	0.75
195	Каша молочная "Дружба"	180\5	5.6	7.6	29.5	209	0.1	0.47	0.04	112.38	301	32.72	0.71
	Масло слив. порц.	10	0.13	5.25	0.09	66.1	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.21	14.94	64.2	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
283	Чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0.26	0	53.06	0	6.09	0.07
273	Булочка сдобная	50	4.7	1	25.9	134	0.05	0.1	0	29.07	28.06	8.1	0.45
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.5	0.41	0.83	0.41	222.77	435.46	71.97	2.73
	ОБЕД												
	Помидоры консерв.	80	0.6	3	1.8	36.6	0.03	13.08	0	34.3	56.8	25.83	1.07
110	Борщ с капустой и картофелем	250\10	1.7	8	11.6	147	0.07	4.49	0.03	49.24	91.9	31.63	1.64
87	Тефтели рыбные	80\40	12.1	10.9	13.9	203	0.1	2.83	0.07	28.35	78.3	19.74	0.69
136	Картофель отварной с маслом	180\4	3.5	3.9	26.5	159	0.15	7.29	0.04	16.88	14.8	37.73	1.48
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0	0	0	2.16	7.33	1.48	0.11
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	100	0.04	2.4	0	22	12	22	0.2
	Банан	100	0.4	0	4.7	42	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Итого:		26.95	27.65	117.25	822.5	0.47	30.09	0.14	159.93	317.25	156.01	6.69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.2	47.4	201	1410	0.88	30.92	0.55	382.7	713.78	227.98	9.42

25%

35%

Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 9

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 л.

№ тех. кар ты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
218	Омлет натуральный	40	3.08	2.6	0.28	157	0.03	0	0.1	22	77	5	1
211	Макароны отварные	180\5	6.6	4.7	39.4	230	0.07	0	0	11.31	0	9.07	0.92
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.21	14.94	64.2	0.1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
288	Какао с молоком	200	4.3	3.1	13.6	114	0.02	0.15	0.027	105.36	176.9	20.11	0.52
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.5	0.26	0.15	0.127	149.43	296.76	47.98	3.22
	ОБЕД												
	Порционно огурец консервир.	80	0.6	3.8	2.9	48	0.01	51.08	0	11.8	20.41	6.8	0.44
59	Суп с макаронными изделиями	250	2.7	2.5	18.8	111	0.08	6.6	0	13.36	81.58	20.92	0.86
95	Гуляш из говядины	60\50	17.3	18.1	3.2	245	0.06	0.98	0.02	12.18	85.8	22.98	2.6
172	Гречка отварн.рассыпчатая	180\5	2.4	6.8	15.5	128	0.31	0	0.04	16.88	93.5	159.54	5.6
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8	0.75
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0	0	0	2.16	7.33	1.48	0.11
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	15.2	110	0.07	0.29	0	14.62	5.94	8.5	0.92
	Пряник	50	4.3	4.9	14.7	55.4	0.01	5.28	0	7.11	5.94	2.49	0.11
	Итого:		26.95	27.65	117.25	822.5	0.58	64.23	0.06	81.61	318.96	231.51	11.39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.2	47.4	201	1410	0.84	64.38	0.187	231.04	615.72	279.49	14.61

25%

35%

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для ш"Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 10**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК											
212	Запеканка творожная	180/5	8.8	14.2	33.4	214	0.06	0.47	0	160.09	110.9	15.65
	Масло слив. порц.	10	0.13	2.25	2.09	66.1	0.1	0	0	7	14	5
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.21	14.94	64.2	0.1	0	0	7	14	5
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8
282	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.8	0
	Итого:		19.25	19.75	83.75	587.50	0.34	0.47	0.00	181.35	285.37	43.25
	ОБЕД											
	Кукуруза консервир.	80	1.76	0	5.96	46.4	0.016	4	0	18.4	19.2	11.2
60	Суп с домашней лапшой	250	2.8	2.7	17.9	109	0.08	6.6	0.019	14.78	124.37	20.93
97	Жаркое по домашнему	140\60	14.3	20.9	18.9	364	0.16	8.77	0.02	23.88	185.8	48.35
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.04	0	0	3.5	28.06	8.8
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.42	36.6	133.1	0	0	0	2.16	7.33	1.48
301	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	20	111	0.01	80	0	11.09	8.24	2.96
	Апельсин	100	0.34	0	13.6	110	0.04	0	0	7.8	34.45	7.8
	Корж молочный	70	3.9	0.8	17.5	126	0.1	0	0	19	28.5	13
	Итого:		26.95	27.65	117.25	822.5	0.346	99.37	0.039	81.61	293.9	101.52
	Итого за день:		46.20	47.40	201.00	1410.00				262.96	579.27	
	Итого за период:		457.20	478.54	2030.65	14100.80				3338.53	4443.90	
	Среднее значение :		47.23	47.94	203.33	1421.84				296.26	444.39	

* ООО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьников" "Сборник технологических карт, рецептур блюд"

<i>ва</i>
<i>Fe</i>
0.89
0
0
0.75
0.03
2.42
0.48
0.85
3.59
0.75
0.11
0.57
1.04
1.5
7.39

кулинаръ