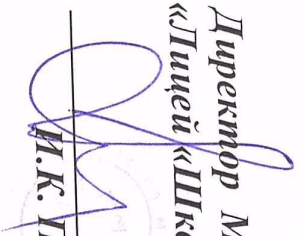


«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лицей «Школа менеджеров»


И.К. Пашин

«Утверждаю»



ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 12 лет и старше в ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

2. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2025 год.

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше															
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Сб-к	БЛЮД														
	ЗАВТРАК :														
262	1.Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44	
497	2.Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3	
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60	
102	4.Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48	
	ИТОГО		18,1	18,92	88,3	595,7	0,3	3,1	0,1	1,5	314,6	348,4	71,1	2,8	
	ОБЕД:														
1.	1.Салат из белокочанной капусты	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	
144	2.Суп картофельный гороховый	250	8,2	8,3	15,2	168,7	0,20	8,60	0,04	0,22	19,0	65,7	25,5	0,90	
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,00	0,00	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94	
363	4.Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,7	0	2,6	11,0	157,0	22,0	2,2	
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	
111	6.Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25	
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0,00	0,00	0,00	6,3	31,6	9,4	0,80	
	ИТОГО		35,6	37,43	105,7	904,2	0,4	35,4	0,0	8,6	130,9	372,1	97,2	7,4	
	ПОЛДНИК:														
518	1.Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0	14,0	0,0	0,0	2,8	
563	2.Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,06	0,00	0,04	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5	
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
	ИТОГО		6,10	5,4	43,90	337,0	0,11	14,00	0,04	0,90	39,0	48,0	15,0	5,50	
	ВСЕГО		59,8	61,75	237,9	1836,9	0,8	52,5	0,2	11,0	484,5	768,5	183,3	15,7	

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

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценност.		Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Сб-к	БЛЮД															
	ЗАВТРАК:															
301	1. Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,69	326,2	0,13	0,63	0,38	0,93	163,1	307,6	24,63	3,13		
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40		
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60		
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00		
	ИТОГО		22,80	38,25	46,37	613,0	0,23	1,93	0,45	1,88	300,8	435,0	46,1	4,13		
	ОБЕД:															
50	1. Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	0,02	5,7	0,00	2,30	33,0	38,0	19,0	1,30		
134	2. Рассольник "Ленинградский"	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,30	69,10	27,20	0,90		
429	3. Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,6	34,2	1,26		
390	4. Тефтели с рисом ("Ежики")	100	9,5	15,3	11,4	221,0	0,05	0,8	0,11	0,50	21,0	108,0	16,0	1,50		
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60		
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40		
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20		
	ИТОГО		21,62	36,70	101,72	827,0	0,41	21,1	0,17	5,87	151,3	390,6	117,4	7,2		
	ПОЛДНИК:															
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1		
555	2. Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,4	190,0	0,04	0,00	0,05	0,60	8	29,3	4,7	0,4		
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,40	19	16	12	2,30		
	ИТОГО		5,27	6,83	68,70	359,0	0,06	5,00	0,05	1,00	28	45	17	2,80		
	ВСЕГО		49,69	81,78	216,79	1799,0	0,70	28,1	0,67	8,8	480,1	870,9	180,2	14,1		

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: ТРЕТИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше														
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
С6-к	БЛЮД													
	ЗАВТРАК:													
258	1. Каша пшениная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138,0	209,8	55,4	1,46
501	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
100	4. Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1
	ИТОГО		18,64	19,98	78,95	548,6	0,30	2,69	0,13	1,13	351,5	386,3	79,7	2,25
	ОБЕД:													
22	1. Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110,0	0,04	16,50	0,00	5,00	13,0	24,0	18,0	0,80
142	2. Щи из свежей капусты	250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82
406	3. Гривов из отварной птицы	200	16	15,9	37,9	359,0	0,03	1,30	0,01	5,40	33,0	133,0	31,0	1,30
512	5. Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
			23,54	33,83	95,20	782,1	0,22	37,10	0,02	13,31	115,0	283,5	93,1	5,12
	ПОЛДНИК													
515	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
565	2. Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226,0	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	ИТОГО		10,40	13,70	52,90	379,0	0,17	12,60	0,09	0,90	264,0	223,0	43,00	2,90
	ВСЕГО		52,58	67,51	227,05	1709,7	0,69	52,39	0,24	15,34	730,5	893	215,8	10,27

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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше															
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
С6-к БЛЮД															
ЗАВТРАК :															
266	1. Каша "Геркулесовая" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206,0	55,6	1,24	
497	2. Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3	
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60	
102	4. Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48	
	ИТОГО		19,0	20,86	86,3	608,7	0,4	3,2	0,1	1,5	338,6	433,2	106,5	3,6	
ОБЕД:															
7	1. Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	49,0	33,0	0,60	
146	2. Суп с клецками	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,80	0,00	1,20	10,8	40,3	16,8	0,60	
237	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0,00	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45	
412	4. Биточек куриный	100	15	10,71	9,29	188,6	0,1	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14	
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	
111	6. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25	
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0,00	0,00	0,00	6,3	31,6	9,4	0,80	
	ИТОГО		30,9	33,63	115,7	928,3	0,5	10,4	0,1	7,4	127,1	490,4	249,7	10,3	
ПОЛДНИК:															
518	1. Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4	
559	2. Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189,0	0,06	0,00	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6	
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	180	0,00	0,30	40,0	34,0	25,0	0,80	
	ИТОГО		6,50	4,1	42,30	346,0	0,12	188	0,03	1,00	90,0	72,0	32,0	1,80	
	ВСЕГО		56,4	58,59	244,3	1883,0	1,0	201,6	0,2	9,9	555,7	995,6	388,2	15,8	

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: ПЯТЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше															
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Сб-к	БЛЮД														
	ЗАВТРАК:														
253	1. Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,20	0,56	
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40	
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60	
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00	
	ИТОГО		11,58	22,82	78,68	566,2	0,16	2,72	0,15	1,23	268,7	296,8	58,7	1,56	
	ОБЕД:														
15	1. Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108,0	0,01	16,5	0,00	4,50	35,0	40,0	12,0	0,90	
149	2. Суп с фрикадельками	250	7,2	9,5	14,9	147,7	0,12	11,20	0,00	1,31	19,70	111,60	34,20	1,80	
291	3. Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0	0,00	0,95	6,80	42,8	9,7	0,94	
395	4. Сосиска отварная с соусом	60/40	10,4	20,9	0	230,0	0,14	0,0	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60	
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60	
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40	
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20	
	ИТОГО		30,02	42,54	98,55	873,5	0,43	28,5	0,00	7,67	118,7	401,3	93,9	7,4	
	ПОЛДНИК:														
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1	
542	2. Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,04	0,10	0,03	0,50	11	32	6	0,7	
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16	11	9	2,20	
	ИТОГО		5,40	3,60	75,40	359,0	0,07	10,10	0,03	0,70	28	43	15	3,00	
	ВСЕГО		47,00	68,96	252,63	1798,7	0,66	41,3	0,18	9,6	415,4	741,1	167,6	12,0	

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

6

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г.				Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сб-к	БЛЮД																
	ЗАВТРАК:																
250	1. Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23,0	0,56			
501	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10			
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6			
100	4. Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1			
	ИТОГО		17,66	18,94	77,37	529,0	0,19	2,75	0,13	1,65	354,1	312,9	47,3	1,35			
	ОБЕД:																
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			
145	2. Суп картофельный фасольный	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,8	0	0,9	41,5	137,7	38,3	1,8			
414	3. Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63			
349	4. Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121,0	0,07	0,70	0,01	2,60	29,0	125,0	25,0	0,70			
512	5. Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60			
111	6. Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50			
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0	0	0	12,6	63,2	18,8	1,6			
			24,67	29,68	126,52	875,0	0,40	12,30	0,06	9,02	124,8	475,9	130,7	6,33			
	ПОЛДНИК																
515	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
564	2. Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,0	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50			
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,60	0,60	15,40	72,0	0,05	6,00	0,00	0,40	30,0	22,0	17,0	0,60			
	ИТОГО		10,90	13,40	61,20	411,0	0,19	8,60	0,09	1,10	279,0	237,0	51,00	1,30			
			53,23	62,02	265,09	1815,0	0,78	23,65	0,28	11,77	757,9	1026	228,9	8,98			
	ВСЕГО																

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше															
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК:															
258	1. Каша пшенинная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46	
497	2. Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3	
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60	
102	4. Колбаса отварная	20	2,08	3,74	0,04	42,2	0,04	0	0	0,06	6,2	29,8	3,6	0,32	
	ИТОГО		19,6	22,45	94,6	658,2	0,4	3,1	0,1	1,2	316,7	422,1	104,5	3,7	
ОБЕД:															
76	1. Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	0,04	8,40	0,00	4,60	23,0	40,0	18,0	0,80	
158	2. Суп с макаронными изделиями	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,80	0,00	1,20	10,8	40,3	16,8	0,60	
369	3. Жаркое по-домашнему	200	26	23,2	16,6	379,0	0,16	7,6	0,04	0,8	35,0	266,0	56,0	3,4	
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	
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4	
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20	
	ИТОГО		33,2	37,83	84,8	857,4	0,4	22,3	0,0	7,1	113,0	432,2	115,8	7,9	
ПОЛДНИК:															
518	1. Сок абрикосовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4	
560	2. Булочка "Нежная"	50	3,42	6,42	27,58	181,7	0,05	0,00	0,04	0,58	6,7	25,8	5,0	0,4	
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
	ИТОГО		4,82	6,82	37,38	338,7	0,12	18	0,04	0,78	62,7	36,8	14,0	3,00	
	ВСЕГО		57,6	67,1	216,7	1854,3	0,8	43,4	0,2	9,0	492,4	891,1	234,3	14,6	

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

8

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше														
№п/п НАИМЕНОВАНИЕ Сб-к	Выход блюд	Пищевые вещества, г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК:														
313	1. Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром (170/10/20)	200	24	25,2	23,9	425,0	0,07	0,6	0,20	0,70	297,0	347,0	38,00	1,00
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60
	ИТОГО		29,25	27,95	65,50	637,0	0,17	1,9	0,21	1,55	433,5	472,5	59,5	2,00
ОБЕД:														
22	1. Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110,0	0,04	16,5	0,00	5,00	13,0	24,0	18,0	0,80
128	2. Борщ из свежей капусты	250	1,83	5	10,65	95,0	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,30	1,20
237	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,10	243,2	162,4	5,45
405	4. Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,33	3,42	160,0	0,02	1,9	0,02	0,42	28,3	75,0	13,3	0,83
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
	ИТОГО		28,95	37,16	107,77	882,6	0,45	29,5	0,07	9,07	119,1	468,1	241,0	10,5
ПОЛДНИК:														
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1
574	2. Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171,0	0,06	0,00	0,01	0,90	9	36	7	0,5
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,8	0,2	10,6	52,0	0,03	15,00	0,00	0,30	37	30	26	0,50
	ИТОГО		7,00	2,20	73,10	345,0	0,09	15,00	0,01	1,20	47	66	33	1,10
	ВСЕГО		65,20	67,31	246,37	1864,6	0,71	46,4	0,29	11,8	599,6	1006,6	333,5	13,6

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и Детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше															
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. Ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Сб-к	БЛЮД														
	ЗАВТРАК:														
253	1. Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,2	0,56	
501	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10	
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
100	4. Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1	
	ИТОГО		16,20	18,94	78,83	529,0	0,17	2,75	0,13	1,17	344,5	345,9	61,5	1,35	
	ОБЕД:														
1	1. Салат из белокочанной капусты	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	
153	2. Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,3	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	
291	3. Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94	
410	4. Фрикадельки из говядины	100	14,27	12,4	7,6	198,7	0,05	0,80	0,07	0,53	41,3	100,0	16,0	1,20	
512	5. Компот из яблок	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60	
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40	
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2	
			36,92	31,77	113,50	888,7	0,35	35,10	0,10	7,24	194,1	424,5	116,0	6,39	
	ПОЛДНИК														
515	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
567	2. Булочка с маком	60	4,3	5	35,3	203,0	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	6,00	0,50	
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
	ИТОГО		10,50	10,40	54,70	356,0	0,16	12,60	0,08	0,80	270,0	229,0	43,00	2,90	
	ВСЕГО		63,62	61,11	247,03	1773,7	0,68	50,45	0,31	9,21	808,6	999	220,4	10,64	

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше														
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
С6-к	БЛЮД													
	ЗАВТРАК:													
266	1. Каша "Геркулесовая" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206,0	55,6	1,24
497	2. Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60
102	4. Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
	ИТОГО		19,0	20,86	86,3	608,7	0,4	3,2	0,1	1,5	338,6	433,2	106,5	3,6
	ОБЕД:													
15	1. Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108,0	0,01	16,50	0,00	4,50	35,0	40,0	12,0	0,90
144	2. Суп картофельный гороховый	250	8,2	8,3	15,2	168,7	0,20	8,60	0,04	0,22	19,0	65,7	25,5	0,90
370	3. Плов из отварного мяса	200	15,12	14,88	39,36	352,0	0,06	0,32	0,05	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24
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
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
	ИТОГО		29,2	34,51	110,3	871,6	0,4	25,9	0,1	5,9	116,6	373,2	104,9	7,1
	ПОЛДНИК:													
518	1. Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0	14,0	0,0	0,0	2,8
563	2. Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,06	0,00	0,04	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	ИТОГО		6,10	5,4	43,90	337,0	0,11	14	0,04	0,90	39,0	48,0	15,0	5,50
	ВСЕГО		54,3	60,77	240,4	1817,3	0,8	43,2	0,2	8,3	494,2	854,4	226,4	16,3

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: ОДИННАЦАТЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше															
№п/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	
	ЗАВТРАК:														
250	1. Каша манная молочная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23,00	0,56	
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40	
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60	
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00	
	ИТОГО		13,04	22,82	77,22	566,2	0,18	2,72	0,15	1,71	278,3	263,8	44,5	1,56	
	ОБЕД:														
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	
134	2. Рассольник "Ленинградский"	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,30	69,10	27,20	0,90	
429	3. Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,6	34,2	1,26	
372	4. Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125,0	0,04	12,4	0,02	0,30	34,0	103,0	21,0	1,50	
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60	
111	6. Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50	
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0,00	0,00	0,00	12,6	63,2	18,8	1,60	
	ИТОГО		21,23	34,71	96,42	788,3	0,44	32,0	0,08	8,04	153,3	402,9	122,4	6,9	
	ПОЛДНИК:														
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1	
555	2. Крепдель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228,0	0,05	0,00	0,06	0,72	9,6	35,2	5,6	0,48	
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,00	0,40	30	22	17	0,60	
	ИТОГО		6,16	8,44	79,68	422,0	0,10	6,00	0,06	1,12	41	57	23	1,18	
	ВСЕГО		40,43	65,97	253,32	1776,5	0,72	40,8	0,29	10,9	472,2	723,9	189,5	9,6	

Источник рецептур : «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: ДВЕНАДЦАТЫЙ

12

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, 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
ЗАВТРАК:														
301	1. Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,69	326,2	0,13	0,63	0,38	0,93	163,1	307,6	24,6	3,13
501	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
100	4. Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1
	ИТОГО		27,42	34,37	46,52	575,8	0,24	1,96	0,43	1,82	376,6	484,1	48,9	3,92
ОБЕД:														
7	1. Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	49,0	33,0	0,60
142	2. Щи из свежей капусты	250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82
237	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45
368	4. Гуляш из мяса	100	14,67	16,13	3,67	218,7	0,05	1,07	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,20
512	5. Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
			32,57	43,36	111,07	967,5	0,49	23,57	0,10	8,88	125,4	577,4	264,2	11,27
ПОЛДНИК														
515	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
565	2. Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226,0	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	ИТОГО		10,40	13,70	52,90	379,0	0,17	12,60	0,09	0,90	264,0	223,0	43,00	2,90
	ВСЕГО		70,39	91,43	210,49	1922,3	0,90	38,13	0,62	11,60	766,0	1285	356,1	18,09

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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г				Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.			B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
Сб-к	БЛЮД															
	ЗАВТРАК:															
258	1. Каша пшеничная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46		
497	2. Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3		
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60		
102	4. Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48		
	ИТОГО		20,6	24,32	94,6	679,3	0,4	3,1	0,1	1,2	319,8	437,0	106,3	3,8		
	ОБЕД:															
50	1. Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	0,02	5,70	0,00	2,30	33,0	38,0	19,0	1,30		
146	2. Суп с клецками	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,80	0,00	1,20	10,8	40,3	16,8	0,60		
291	3. Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,00	0,00	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94		
408	4. Суфле из курицы	100	14,53	17,73	3,6	232,0	0,04	0,67	0,09	0,53	37,3	100,0	14,7	1,33		
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		
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4		
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20		
	ИТОГО		28,8	27,87	108,2	843,3	0,3	12,7	0,1	5,5	132,1	307,0	85,2	7,3		
	ПОЛДНИК:															
518	1. Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4		
559	2. Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189,0	0,06	0,00	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6		
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,8	0,2	10,6	52,0	0,03	15	0,00	0,30	37,0	30,0	26,0	0,50		
	ИТОГО		6,50	3,9	44,80	351,0	0,13	23	0,03	1,00	87,0	68,0	33,0	1,50		
	ВСЕГО		55,8	56,09	247,6	1873,6	0,8	38,7	0,2	7,7	538,9	812,0	224,5	12,6		

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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг... ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg				
	ЗАВТРАК:																
247	1. Каша "Геркулесовая" молочная	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,80	154,6	241,6	71,00	1,70			
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40			
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60			
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00			
	ИТОГО		13,86	25,12	73,20	574,2	0,28	2,72	0,15	1,75	292,3	369,0	92,5	2,70			
	ОБЕД:																
22	1. Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110,0	0,04	16,5	0,00	5,00	13,0	24,0	18,0	0,80			
145	2. Суп картофельный фасолевый	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,50	137,70	38,30	1,80			
414	3. Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,12	85,0	27,4	0,63			
343	4. Рыба, тушеная в томате с овоща	100	9,5	5,14	4,5	102,1	0,06	3,4	0,00	3,00	25,0	145,0	27,9	0,57			
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60			
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40			
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20			
	ИТОГО		24,36	29,21	114,42	819,8	0,37	26,5	0,05	9,75	111,8	464,6	132,5	6,0			
	ПОЛДНИК:																
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1			
573	2. "Гребешок" с повидлом	60	6	3,9	49,4	257,0	0,07	0,10	0,03	0,90	15	52	10	0,9			
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16	11	9	2,20			
	ИТОГО		7,80	4,30	88,20	426,0	0,10	10,10	0,03	1,10	32	63	19	3,20			
	ВСЕГО		46,02	58,63	275,82	1820,0	0,75	39,3	0,23	12,6	436,1	896,6	244,0	11,9			

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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше														
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С6-к	Блюд													
	ЗАВТРАК:													
317	1.Пудинг из творога с вареньем	170/30	20,9	16,3	33	362,0	0,09	0,30	0,10	0,60	183,0	284,0	32,0	1,40
501	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
100	4.Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1
	ИТОГО		30,82	23,42	74,83	611,6	0,20	1,63	0,15	1,49	396,5	460,5	56,3	2,19
	ОБЕД:													
1	1.Салат из белокочанной капусты	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
158	2.Суп с макаронными изделиями	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,8	0	1,2	10,8	40,3	16,8	0,6
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45
412	4.Шницель куриный	100	15	10,71	9,29	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
512	5.Компот из изюма	200	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
111	6.Батон	20	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	6,3	31,6	9,4	0,8
			34,38	34,79	109,42	927,2	0,55	32,26	0,09	7,89	138,7	491,4	236,0	9,54
	ПОЛДНИК													
515	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
564	2.Булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,17	194,2	0,05	0,00	0,04	0,58	7,50	29,17	5,00	0,42
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,60	0,60	15,40	72,0	0,05	6,00	0,00	0,40	30,0	22,0	17,0	0,60
	ИТОГО		10,15	12,10	55,17	372,2	0,18	8,60	0,08	0,98	277,5	231,2	50,00	1,22
	ВСЕГО		75,35	70,31	239,42	1911,0	0,93	42,49	0,32	10,36	812,7	1183	342,3	12,95

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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше													
№п/п НАИМЕНОВАНИЕ Сб-к	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 :													
253 1.Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56
497 2.Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3
111 3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60
102 4.Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
ИТОГО		18,2	23,28	94,5	659,7	0,3	3,1	0,1	1,2	312,8	396,6	88,1	2,9
ОБЕД:													
15 1.Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108,0	0,01	16,50	0,00	4,50	35,0	40,0	12,0	0,90
128 2.Борщ из свежей капусты	250	1,83	5	10,65	95,0	0,05	10,30	0,00	2,40	34,5	53,0	26,3	1,20
291 3.Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,00	0,00	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
368 4.Гуляш из мяса	100	14,67	16,13	3,67	218,7	0,05	1,07	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,2
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
111 6.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110 7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
ИТОГО		29,1	33,27	104,9	838,5	0,3	28,4	0,0	8,9	135,8	380,4	97,7	8,3
ПОЛДНИК:													
518 1.Сок абрикосовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4
560 2.Булочка "Нежная"	60	4,1	7,7	33,1	218,0	0,06	0,00	0,05	0,7	8,0	31,0	6,0	0,5
112 3.Фрукт (по сезону)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	180	0,00	0,30	40,0	34,0	25,0	0,80
ИТОГО		5,90	8,1	41,20	375,0	0,12	188	0,05	1,00	88,0	65,0	31,0	1,70
ВСЕГО		53,2	64,65	240,5	1873,2	0,7	219,5	0,2	11,1	536,6	842,0	216,8	13,0

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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше															
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Сб-к	БЛЮД														
	ЗАВТРАК:														
250	1. Каша манная молочная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23,00	0,56	
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40	
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60	
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00	
	ИТОГО		13,04	22,82	77,22	566,2	0,18	2,72	0,15	1,71	278,3	263,8	44,5	1,56	
	ОБЕД:														
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	
153	2. Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,3	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	
407	3. Рагу из птицы	200	15,77	16,46	18,17	283,4	0,14	11,9	0,02	3,54	28,57	158,9	44,6	2,06	
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60	
111	6. Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50	
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0,00	0,00	0,00	12,6	63,2	18,8	1,60	
	ИТОГО		31,64	35,43	90,42	809,9	0,39	25,6	0,05	9,47	140,5	452,8	132,8	6,5	
	ПОЛДНИК:														
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1	
574	2. Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171,0	0,06	0,00	0,01	0,90	9	36	7	0,5	
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16	11	9	2,20	
	ИТОГО		6,60	2,40	72,30	340,0	0,09	10,00	0,01	1,10	26	47	16	2,80	
	ВСЕГО		51,28	60,65	239,94	1716,1	0,66	38,3	0,21	12,3	444,8	763,6	193,3	10,5	

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уралский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-12 лет, с 12 лет и старше															
№п/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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК:															
258	1.Каша пшенная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138,0	209,8	55,4	1,46	
501	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10	
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
100	4.Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1	
	ИТОГО		18,64	19,98	78,95	548,6	0,30	2,69	0,13	1,13	351,5	386,3	79,7	2,25	
ОБЕД:															
7	1.Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	49,0	33,0	0,60	
149	2.Суп с фрикадельками	250	7,2	9,5	14,9	147,7	0,12	11,2	0	1,31	19,7	111,6	34,2	1,8	
414	3.Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63	
395	4.Сосиска отварная с соусом	60/40	10,4	20,9	0	230,0	0,14	0,00	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60	
512	5.Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60	
111	6.Батон	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	
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	6,3	31,6	9,4	0,8	
			26,25	48,61	101,72	924,8	0,39	15,20	0,05	7,09	100,9	430,2	126,6	6,28	
ПОЛДНИК															
515	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
567	2.Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,0	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	6,00	0,50	
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
	ИТОГО		10,50	10,40	54,70	356,0	0,16	12,60	0,08	0,80	270,0	229,0	43,00	2,90	
	ВСЕГО		55,39	78,99	235,37	1829,4	0,85	30,49	0,26	9,02	722,4	1045	249,2	11,43	

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.