

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Лицей «Школа менеджеров»



Генеральный

Директор

ООО «Кумирод»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 7-11 лет в ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

2. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2024 год.

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

1

№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				
Сб-к	БЛЮД																	
	ЗАВТРАК:																	
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0	
8	2. Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,12	13,02	51,0	0,03	1,98	0	0,42	29,4	37,2	32,4	0,77	0	0,77	0	
301	3. Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,0	0,10	0,50	0,30	0,74	130,5	246,1	19,7	2,50	19,7	2,50	0	
496.	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,80	27,0	0,80	0	
111	5. Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4	3,9	0,4	0	
	ИТОГО	500	20,79	34,24	57,24	613,4	0,20	3,78	0,38	1,77	290,8	414,7	83,0	4,47	83,0	4,47	0	
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,80	0	
	ОБЕД:																	
17	1. Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,06	1,2	34,2	0,02	3,00	0,00	2,70	10,8	19,8	7,8	0,30	10,8	0,30	0	
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90	19,0	0,90	0	
405	3. Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80	28,3	0,80	0	
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,0	0,21	0,00	0,10	0,60	14,3	202,60	#####	4,50	14,3	4,50	0	
510	5. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80	19,0	0,80	0	
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00	15,7	2,00	0	
	ИТОГО	810	26,72	27,58	96,09	743,7	0,84	25,22	0,17	4,02	107,1	454,2	213,4	9,30	107,1	9,30	0	
	ПОЛДНИК:																	
589	1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40	5,50	0,40	0	
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,00	28,00	0,20	240,0	0,20	0	
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10	25,7	0,10	0	
	ИТОГО	350	9,40	7,55	51,00	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271,2	217,5	40,60	0,70	271,2	0,70	0	
	ВСЕГО		57,91	69,57	224,43	1760,1	1,22	62,40	0,59	7,14	683	1086,4	337,0	17,3	683	17,3	0	

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВТОРОЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№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	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
10	1 Салат из моркови с изюмом	70	0,8	0,07	15,8	67,2	0,03	2,3	0,00	0,28	27,3	39,2	23,1	0,6					
321	2. Сырники из творога, запеченные	150	24	18,5	31,9	389,0	0,09	0,4	0,09	0,8	205	308	32	1,0					
481	с молоком густенным	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1					
495	3. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,40	1,3	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	0,4					
564	4 Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,0	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4					
	ИТОГО	500	32,16	28,92	110,30	831,4	0,58	4,3	0,15	1,74	458,9	535,0	85,3	2,5					
	ЗАВТРАК - 2:																		
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,0	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,4					
	ОБЕД:																		
106	1. Помидор свежий порц.	60	0,66	1,2	2,28	14,4	0,04	15,0	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,5					
147	2. Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	18,8	111,2	0,08	6,1	0,00	1,40	13,50	53,0	19,70	0,8					
376	3. Зразы из говядины	90	10,5	10	14,6	189,9	0,05	0,0	0,02	0,50	9,00	128,0	21,00	1,7					
423	4. Капуста свежая тушеная	150	7,4	7,2	7,8	126,0	0,08	34,0	0,06	1,40	122,00	110,0	48,00	2,0					
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,5					
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,0	0,00	0,00	15,70	79,00	23,50	2,0					
	ИТОГО	800	25,06	21,80	87,48	642,0	0,36	55,6	0,08	3,72	196,6	404,6	131,2	8,5					
	ПОЛДНИК:																		
590	1. Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1					
516	2. Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2					
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9					
	ИТОГО	350	9,95	10,25	53,70	350,0	0,14	10,1	0,09	1,97	269,0	239,7	45,9	3,2					
	ВСЕГО		68,17	60,97	251,68	1933,4	1,12	77,98	0,32	7,43	964,5	1179,3	262,4	14,6					

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

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

3

№п/л СБ-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.				Энерг. ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва. мг				
			Белки	Жиры	Углев.	Целлюз.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК:																			
90	1.Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40					
411	2. Кнели из курицы	90	15,5	15,8	6,7	230,1	0,08	0,90	0,06	0,26	20,6	97,7	18,0	1,28					
291	3.Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0,00	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8					
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1					
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15					
ИТОГО																			
		500	32,16	34,00	69,24	646,4	0,22	2,30	0,14	1,71	340,1	365,2	55,1	2,73					
ЗАВТРАК - 2:																			
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80					
ОБЕД:																			
1	1.Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,40	0,00	2,70	34,8	25,8	12,6	0,50					
134	2.Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9					
335	3.Суфле рыбное	120	19,2	5,7	3,1	142,0	0,08	0,50	0,07	1,20	68,4	243,6	31,2	0,84					
429	4.Картофельное пюре	150	3,1	6,6	16,3	138,0	0,13	5,1	0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,1					
509	5.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20					
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2					
ПОЛДНИК																			
542	1.Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,08	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60					
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	2,00					
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	2,5					
ИТОГО																			
		350	13,35	9,37	56,70	374,3	0,11	1,78	0,06	0,80	264,1	223,0	43,70	5,10					
ВСЕГО																			
			76,02	69,52	209,84	1805,3	0,79	40,10	0,28	9,04	811,4	1098	226,8	17,17					

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

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

4

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход Блюды	Пищевые вещества			Энерг. ценнос	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
300	1.Дйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00				
258	2.Каша молочная пшeнная вязкая	200	8,7	12,9	37,1	299,0	0,19	13,40	0,08	0,20	138,0	210,0	55,40	1,50				
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40				
111	4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15				
543	5.Рулет с маком	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,00	0,40				
	ИТОГО	505	18,70	24,44	90,40	658,1	0,28	16,20	0,22	1,25	184,5	329,9	69,4	3,45				
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80				
	ОБЕД:																	
19	1.Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,02	8,5	0,00	1,60	10,2	19,2	9,6	0,50				
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50				
406	3.Плов из отварной курицы	240	18,3	18,2	43,3	410,3	0,03	1,48	0,01	6,17	37,70	152,0	35,4	1,48				
503	4.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,0	0,0	0,10				
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00				
	ИТОГО	800	25,74	26,36	103,56	758,2	0,22	19,2	0,05	8,02	102,3	319,5	99,5	5,58				
	ПОЛДНИК:																	
589	1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40				
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20				
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07				
	ИТОГО	350	9,40	7,55	51,00	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271	218	41	0,67				
	ВСЕГО		54,84	58,55	265,06	1819,3	0,68	68,8	0,31	10,6	572,0	866,9	209,5	12,5				

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

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

5

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход Блюда	Пищевые вещества г.				Энерг. ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	Углв.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК:																			
91	1. Бутерброд с сыром	.35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30					
413	2. Биточек куриный	.100	15	10,6	9,2	188,6	0,13	0,90	0,04	0,40	37,1	0,6	0,1	1,10					
237	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0,00	0,05	0,60	14,3	202,6	135,3	4,50					
456	с соусом красным основным																		
496.	4. Какао с Молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80					
111	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,30	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,00	0,15					
	ИТОГО	510	33,25	30,29	86,36	747,90	0,41	2,30	0,17	1,55	315,2	422,0	174,40	6,85					
ЗАВТРАК - 2:																			
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40					
ОБЕД:																			
61	1. Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,5	73,00	0,04	2,80	0,00	2,82	13,2	31,8	16,2	0,36					
142	2. Ци из свежей капуста с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82					
369	3. Жаркое по-домашнему	240	28,5	25,4	16,6	413,20	0,18	8,40	0,05	0,80	38,20	290,0	61,00	3,60					
510	4. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,00	0,3	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80					
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00					
	ИТОГО	800	35,45	38,76	67,40	768,90	0,68	41,3	0,06	6,12	128,9	466,4	131,8	7,58					
ПОЛДНИК:																			
543	1. Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,80	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4					
516	2. Ряженка	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180,0	28,0	0,2					
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10					
	ИТОГО	350	10,10	11,65	43,60	323,80	0,17	29,40	0,08	0,75	273,2	221,6	41,1	0,70					
	ВСЕГО		79,80	80,70	197,58	1950,60	1,30	81,0	0,31	8,4	757,3	1110,0	347,3	15,53					

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

Материалы Б.н с Дополнением 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

6

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г				Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	Целлюл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК:																	
95	1. Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7			
62	2. Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,1	40,8	0,00	2,10	0,00	0,20	22,0	77,0	5,0	1,0			
313	3. Запеканка творожная	150	24	22,5	23,9	375,5	0,07	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38	1,0			
481	с молоком стуженным	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1			
501	4. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1			
ИТОГО																	
	ЗАВТРАК - 2:	500	32,02	32,11	98,10	769,7	0,14	4,50	0,24	1,26	547,1	596,7	72,2	2,9			
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8			
ОБЕД:																	
1	1. Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,4	0	2,7	34,8	25,8	12,6	0,5			
145	2. Суп картофельный фасолевым	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,5	137,7	38,3	1,8			
412	3. Котлета куриная с соусом	80	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9			
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1			
291	4. Макароны из твердых сортов	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8			
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5			
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0			
ИТОГО																	
	ПОЛДНИК:	810	27,96	26,61	108,04	739,2	0,45	22,94	0,03	4,75	157,3	303,0	92,3	7,6			
567	1. Булочка российская	50	3,6	4,2	17,8	102,0	0,03	0,00	0,02	7,00	19,0	3,0	3,0	0,3			
517	2. Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0			
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9			
ИТОГО																	
	ВСЕГО	350	13,95	10,95	43,30	317,0	0,11	9,90	0,06	7,17	271,0	199,7	38,9	4,2			
			74,93	69,87	249,64	1917,9	0,72	41,34	0,33	13,18	989,4	1099,4	203,4	17,5			

Источники рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских образовательных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

7

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00				
100	2. Сыр сычужный твердый порц.	15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15				
253	3. Каша молочная рисовая вязкая	200	6,3	11,8	37	279,4	0,06	1,4	0,08	0,20	131,0	169,0	37,2	0,6				
494	4. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40				
563	5. Булочка ванильная	75	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60				
	ИТОГО	500	15,78	33,62	97,37	760,3	0,13	4,35	0,23	1,30	292,6	307,0	54,2	1,75				
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80				
	ОБЕД:																	
17	1. Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,06	1,2	34,2	0,02	3,0	0,00	2,70	10,8	19,8	7,8	0,30				
128	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22				
343	3. Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,4	6,18	5,4	122,4	0,08	4,00	0,01	3,60	30,00	174,0	33,4	0,70				
429	4. Картофельное пюре	150	3,1	6,6	16,3	138,0	0,13	5,1	0,00	0,15	39,0	85,5	28,5	1,10				
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20				
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00				
	ИТОГО		20,61	23,14	76,01	599,3	0,39	25,7	0,02	8,98	149,8	424,4	125,4	6,52				
	ПОЛДНИК:																	
590	1. Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1				
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20				
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50				
	ИТОГО	350	9,95	10,17	54,40	351,0	0,14	1,90	0,09	2,20	272	239	49	3,80				
	ВСЕГО		47,34	67,13	247,88	1802,6	0,68	36,0	0,34	12,5	728,3	970,7	228,3	14,9				

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: ВОСЬМОЙ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

8

№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	Мg	Fe			
ЗАВТРАК:																	
95	1.Бутерброд с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,70			
8	2.Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,12	13,02	51,0	0,03	1,98	0	0,42	29,4	37,2	32,4	0,77			
301	3.Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,0	0,10	0,50	0,30	0,74	130,5	246,1	19,7	2,50			
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8			
111	5.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4			
	ИТОГО	500	22,45	30,34	89,77	714,6	0,22	3,98	0,35	1,97	299,6	429,8	88,0	5,17			
ЗАВТРАК - 2:																	
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40			
ОБЕД:																	
106	1.Помидор свежий порц.	60	0,66	1,2	2,28	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,5			
144	2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90			
363	3.Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,70	0,00	2,60	11,0	157,0	22,00	2,20			
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,0	0,21	0,00	0,10	0,60	14,3	202,60	135,30	4,50			
503	5.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0,00	0,10			
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00			
	ИТОГО	810	31,41	31,35	102,76	814,9	0,58	24,40	0,14	3,82	69,4	520,0	218,3	10,20			
ПОЛДНИК:																	
560	1.Булочка "Нежная"	50	3,42	6,42	27,58	181,7	0,05	0,00	0,04	0,58	6,70	25,80	5,00	0,42			
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,00	28,00	0,20			
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,07			
	ИТОГО	350	9,82	11,57	41,08	309,7	0,17	29,40	0,08	0,73	272,4	218,3	41,10	0,69			
	ВСЕГО		64,68	73,26	233,81	1949,2	1,01	65,78	0,57	6,52	681	1168,1	347,4	16,5			

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: ДЕВЯТЫЙ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

9

№п/г 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:																		
90	1. Бутерброд с сыром	.45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40					
7	2. Салат из моркови	75	0,8	7,6	6,8	99,0	0,03	2,40	0,00	3,50	18,0	30,0	24,7	0,45					
319	3. Пудинг творожный	150	20,7	19,7	31,7	387,0	0,10	0,30	0,10	0,70	229,0	281,0	33,0	1,40					
481	с молоком ступенным	.30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,10					
501	4. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,00	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10					
	ИТОГО	500	33,56	42,05	80,90	616,4	0,21	4,40	0,19	4,66	650,1	598,7	94,9	2,45					
	ЗАВТРАК - 2:																		
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80					
	ОБЕД:																		
1	1. Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,40	0,00	2,70	34,8	25,8	12,6	0,50					
134	2. Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9					
407	3. Рагу из курицы	250	19,6	20,6	22,8	354,2	0,17	14,8	0,04	4,4	35,7	198,6	55,7	2,6					
508	4. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0,00	0	28,0	19,0	7,0	1,5					
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2					
	ИТОГО	810	27,01	34,05	89,00	773,8	0,40	38,42	0,05	9,48	138,5	391,5	126,0	7,50					
	ПОЛДНИК:																		
542	1. Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,2	26,7	5,0	0,60					
516	2. Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20					
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,90					
	ИТОГО	350	9,15	8,05	47,00	299,3	0,13	10,20	0,06	0,57	263,2	221,4	40,9	2,70					
	ВСЕГО		70,72	84,35	217,10	1981,5	0,76	57,02	0,30	14,71	1065,80	1211,6	261,8	15,45					

Источники рецептов: «Общественно-педагогические нормативы: рецепты блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

10

№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:																		
300	1 Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,0	1,00					
266	2 Каша жидкая молочная геркулесова	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,50	0,14	1,40	392,0	515,0	139,0	1,20					
494	3 Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4					
111	4. Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25					
565	5. Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188,0	0,05	0,00	0,04	0,60	7,0	27,0	5,0	0,40					
	ИТОГО	510	17,36	21,48	82,45	592,8	0,27	4,30	0,28	2,54	439,0	636,0	153,6	3,25					
	ЗАВТРАК - 2:																		
518	1 Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40					
	ОБЕД:																		
19	1. Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,02	8,50	0,00	1,60	10,2	19,2	9,6	0,50					
142	2. Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,50	0,01	2,40	42,8	53,6	23,1	0,82					
345	3 Котлета рыбная с соусом	80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,30	0,02	0,80	28,0	128,0	18,4	0,48					
444	4. Сметанным с томатом	20	0,7	4,2	1,2	46,0	0,00	0,29	0,02	0,06	18,0	14,8	3,1	0,09					
414	4. Рис отварной	150	3,7	6,07	33,8	204,6	0,03	0,04	0,02	0,15	5,1	70,8	22,8	0,22					
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20					
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	1,7	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2					
	ПОЛДНИК	810	21,65	22,33	95,06	672,1	0,28	30,93	0,07	5,11	130,8	372,4	105,5	5,31					
543	1. Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,50	29,10	5,00	0,40					
517	2. Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	2,00					
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	2,5					
	ИТОГО	350	14,05	13,17	56,30	411,8	0,13	1,70	0,08	1,00	262,4	225,4	43,70	4,90					
	ВСЕГО		54,06	56,98	234,01	1786,7	0,72	44,93	0,43	8,65	872,2	1234	302,8	13,86					

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: ОДИННАДЦАТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

11

№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	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0			
8	2. Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,12	13,02	51,0	0,03	1,98	0	0,42	29,4	37,2	32,4	0,77			
301	3. Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,0	0,10	0,50	0,30	0,74	130,5	246,1	19,7	2,50			
496	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,80			
111	5. Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4			
	ИТОГО	500	20,79	34,24	57,24	613,4	0,20	3,78	0,38	1,77	290,8	414,7	83,0	4,47			
	ЗАВТРАК - 2:																
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80			
	ОБЕД:																
17	1. Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,06	1,2	34,2	0,02	3,00	0,00	2,70	10,8	19,8	7,8	0,30			
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90			
405	3. Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80			
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,0	0,21	0,00	0,10	0,60	14,3	202,60	####	4,50			
510	5. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80			
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00			
	ИТОГО	810	26,72	27,58	96,09	743,7	0,84	25,22	0,17	4,02	107,1	454,2	213,4	9,30			
	ПОЛДНИК:																
589	1. Пирожок	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40			
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,00	28,00	0,20			
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10			
	ИТОГО	350	9,40	7,55	51,00	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271,2	217,5	40,60	0,70			
	ВСЕГО		57,91	69,57	224,43	1760,1	1,22	62,40	0,59	7,14	683	1086,4	337,0	17,3			

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
 НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/п Об-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	Мг	Fe			
ЗАВТРАК:																	
10	1.Салат из моркови с изюмом	70	0,8	0,07	15,8	67,2	0,03	2,3	0,00	0,28	27,3	39,2	23,1	0,6			
321	2.Сырники из творога, запеченные	150	24	18,5	31,9	389,0	0,09	0,4	0,09	0,8	205	308	32	1,0			
481	с молоком сухим	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1			
495	3.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,40	1,3	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	0,4			
564	4.Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,0	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4			
	ИТОГО	500	32,16	28,92	110,30	831,4	0,58	4,3	0,15	1,74	458,9	535,0	85,3	2,5			
ЗАВТРАК - 2:																	
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,0	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,4			
ОБЕД:																	
106	1.Помидор свежий порц	60	0,66	1,2	2,28	14,4	0,04	15,0	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,5			
147	2.Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	18,8	111,2	0,08	6,1	0,00	1,40	13,50	53,0	19,70	0,8			
376	3.Зразы из говядины	90	10,5	10	14,6	189,9	0,05	0,0	0,02	0,50	9,00	128,0	21,00	1,7			
423	4.Капуста свежая тушеная	150	7,4	7,2	7,8	126,0	0,08	34,0	0,06	1,40	122,00	110,0	48,00	2,0			
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,5			
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,0	0,00	0,00	15,70	79,00	23,50	2,0			
	ИТОГО	800	25,06	21,80	87,48	642,0	0,36	55,6	0,08	3,72	196,6	404,6	131,2	8,5			
ПОЛДНИК:																	
590	1.Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1			
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2			
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9			
	ИТОГО	350	9,95	10,25	53,70	350,0	0,14	10,1	0,09	1,97	269,0	239,7	45,9	3,2			
	ВСЕГО		68,17	60,97	251,68	1933,4	1,12	77,98	0,32	7,43	964,5	1179,3	262,4	14,6			

Источник рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание: № с Дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ТРИНАДЦАТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ

13

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.				Энерг. ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев	Энерг.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК:																			
90	1.Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40					
411	2. Кнели из курицы	90	15,5	15,8	6,7	230,1	0,08	0,90	0,06	0,26	20,6	97,7	18,0	1,28					
291	3.Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0,00	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8					
501	4. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1					
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15					
	ИТОГО	500	32,16	34,00	69,24	646,4	0,22	2,30	0,14	1,71	340,1	365,2	55,1	2,73					
ЗАВТРАК - 2:																			
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80					
	ОБЕД:																		
1	1.Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,40	0,00	2,70	34,8	25,8	12,6	0,50					
134	2. Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9					
335	3.Суфле рыбное	120	19,2	5,7	3,1	142,0	0,08	0,50	0,07	1,20	68,4	243,6	31,2	0,84					
429	4.Картофельное пюре	150	3,1	6,6	16,3	138,0	0,13	5,1	0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,1					
509	5.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20					
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2					
	ПОЛДНИК	830	29,51	25,95	83,70	692,6	0,44	32,02	0,08	6,53	193,2	510,0	128,0	6,54					
542	1.Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,08	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60					
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	2,00					
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	2,5					
	ИТОГО	350	13,35	9,37	56,70	374,3	0,11	1,78	0,06	0,80	264,1	223,0	43,70	5,10					
	ВСЕГО		76,02	69,52	209,84	1805,3	0,79	40,10	0,28	9,04	811,4	1098	226,8	17,17					

Источник рецептов : «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: ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

14

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК:																
300	1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00		
258	2.Каша молочная пшениная вязкая	200	8,7	12,9	37,1	299,0	0,19	13,40	0,08	0,20	138,0	210,0	55,40	1,50		
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40		
111	4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15		
543	5.Рулет с маком	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,00	0,40		
	ИТОГО	505	18,70	24,44	90,40	658,1	0,28	16,20	0,22	1,25	184,5	329,9	69,4	3,45		
ЗАВТРАК - 2:																
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
ОБЕД:																
19	1.Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,02	8,5	0,00	1,60	10,2	19,2	9,6	0,50		
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50		
406	3.Плов из отварной курицы	240	18,3	18,2	43,3	410,3	0,03	1,48	0,01	6,17	37,70	152,0	35,4	1,48		
503	4.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,0	0,0	0,10		
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00		
	ИТОГО	800	25,74	26,36	103,56	758,2	0,22	19,2	0,05	8,02	102,3	319,5	99,5	5,58		
ПОЛДНИК:																
589	1. Пряник	50	3	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40		
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20		
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07		
	ИТОГО	350	9,40	7,55	51,00	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271	218	41	0,67		
	ВСЕГО		54,84	58,55	265,06	1819,3	0,68	68,8	0,31	10,6	572,0	866,9	209,5	12,5		

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

ДЕНЬ: ПЯТНАДЦАТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ТРЕТЬЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

15

№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	Мг	Fe			
ЗАВТРАК:																	
91	1.Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30			
413	2.Биточек куриный	100	15	10,6	9,2	188,6	0,13	0,90	0,04	0,40	37,1	0,6	0,1	1,10			
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0,00	0,05	0,60	14,3	202,6	135,3	4,50			
456	с соусом красным основным	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80			
496.	4.Какао с молоком	15	1,1	0,44	7,7	39,30	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,00	0,15			
111	5.Батон нарезной	510	33,25	30,29	86,38	747,90	0,41	2,30	0,17	1,55	315,2	422,0	174,40	6,85			
ИТОГО																	
ЗАВТРАК - 2:																	
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40			
ОБЕД:																	
61	1.Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,5	73,00	0,04	2,80	0,00	2,82	13,2	31,8	16,2	0,36			
142	2.Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82			
369	3.Жаркое по-домашнему	240	28,5	25,4	16,6	413,20	0,18	8,40	0,05	0,80	38,20	290,0	61,00	3,60			
510	4.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,00	0,3	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80			
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00			
ИТОГО																	
ПОЛДНИК:																	
543	1.Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,80	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4			
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180,0	28,0	0,2			
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10			
ИТОГО																	
ВСЕГО																	
			79,80	80,70	197,58	1950,60	1,30	81,0	0,31	8,4	757,3	1110,0	347,3	15,53			

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

Модальное Б-е с дополнением 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ШЕСТНАДЦАТЫЙ

НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРТАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№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	Мg	Fe				
ЗАВТРАК:																		
95	1. Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7				
62	2. Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,1	40,8	0,00	2,10	0,00	0,20	22,0	77,0	5,0	1,0				
313	3. Запеканка творожная	150	24	22,5	23,9	375,5	0,07	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38	1,0				
481	с молоком суханным	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1				
501	4. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1				
ИТОГО																		
		500	32,02	32,11	98,10	769,7	0,14	4,50	0,24	1,26	547,1	596,7	72,2	2,9				
ЗАВТРАК - 2:																		
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8				
ОБЕД:																		
1	1. Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,4	0	2,7	34,8	25,8	12,6	0,5				
145	2. Суп картофельный фасолевый	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,5	137,7	38,3	1,8				
412	3. Котлета куриная с соусом	80	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9				
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1				
291	4. Макароны изелгия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8				
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5				
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0				
ИТОГО																		
		810	27,96	26,61	108,04	739,2	0,45	22,94	0,03	4,75	157,3	303,0	92,3	7,6				
ПОЛДНИК:																		
567	1. Булочка российская	50	3,6	4,2	17,8	102,0	0,03	0,00	0,02	7,00	19,0	3,0	3,0	0,3				
517	2. Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0				
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9				
ИТОГО																		
		350	13,95	10,95	43,30	317,0	0,11	9,90	0,06	7,17	271,0	199,7	38,9	4,2				
ВСЕГО																		
			74,93	69,87	249,64	1917,9	0,72	41,34	0,33	13,18	989,4	1099,4	203,4	17,5				

Источник рецептов: «Сборник гигиенических 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: СЕМНАДЦАТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРТАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценност.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг						
			Белки	Жиры	Углев.	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
С6-к	БЛЮД																		
	ЗАВТРАК:																		
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00					
100	2. Сыр сычужный твердый порц.	15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15					
253	3. Каша молочная рисовая вязкая	200	6,3	11,8	37	279,4	0,06	1,4	0,08	0,20	131,0	169,0	37,2	0,6					
494	4. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40					
563	5. Булочка ванильная	75	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60					
	ИТОГО	500	15,78	33,62	97,37	760,3	0,13	4,35	0,23	1,30	292,6	307,0	54,2	1,75					
	ЗАВТРАК - 2:																		
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80					
	ОБЕД:																		
17	1. Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,06	1,2	34,2	0,02	3,0	0,00	2,70	10,8	19,8	7,8	0,30					
128	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22					
343	3. Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,4	6,18	5,4	122,4	0,08	4,00	0,01	3,60	30,00	174,0	33,4	0,70					
429	4. Картофельное пюре	150	3,1	6,6	16,3	138,0	0,13	5,1	0,00	0,15	39,0	85,5	28,5	1,10					
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20					
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00					
	ИТОГО		20,61	23,14	76,01	599,3	0,39	25,7	0,02	8,98	149,8	424,4	125,4	6,52					
	ПОЛДНИК:																		
590	1. Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209,0	0,04	0,0	0,05	1,80	15,0	45,0	10,0	1,1					
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20					
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50					
	ИТОГО	350	9,95	10,17	54,40	351,0	0,14	1,90	0,09	2,20	272	239	49	3,80					
	ВСЕГО		47,34	67,13	247,88	1802,6	0,68	36,0	0,34	12,5	728,3	970,7	228,3	14,9					

Источник рецептуры : «Сборник технологических картатворе: рецептур блюд и кулинарных изделий для школ в детском оздоровительных учреждениях»

Кодовая 5-в с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВОСЕМНАДЦАТЫЙ

НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРТАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

18

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
95	1. Бутерброд с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,70					
8	2. Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,12	13,02	51,0	0,03	1,98	0	0,42	29,4	37,2	32,4	0,77					
301	3. Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,0	0,10	0,50	0,30	0,74	130,5	246,1	19,7	2,50					
496.	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8					
111	5. Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4					
	ИТОГО	500	22,45	30,34	89,77	714,6	0,22	3,98	0,35	1,97	299,6	429,8	88,0	5,17					
	ЗАВТРАК - 2:																		
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40					
	ОБЕД:																		
106	1. Помидор свежий порц.	60	0,66	1,2	2,28	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,5					
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90					
363	3. Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,70	0,00	2,60	11,0	157,0	22,00	2,20					
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,0	0,21	0,00	0,10	0,60	14,3	202,60	135,30	4,50					
503	5. Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0,00	0,10					
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00					
	ИТОГО	810	31,41	31,35	102,76	814,9	0,58	24,40	0,14	3,82	69,4	520,0	218,3	10,20					
	ПОЛДНИК:																		
560	1. Булочка "Нежная"	50	3,42	6,42	27,58	181,7	0,05	0,00	0,04	0,58	6,70	25,80	5,00	0,42					
516	2. Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,00	28,00	0,20					
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,07					
	ИТОГО	350	9,82	11,57	41,08	309,7	0,17	29,40	0,08	0,73	272,4	218,3	41,10	0,69					
	ВСЕГО		64,68	73,26	233,81	1949,2	1,01	65,78	0,57	6,52	681	1168,1	347,4	16,5					

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.