

дети 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe

День 1

Завтрак:

№250	Каша манная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№498	Какао со сгущеным молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
Пром произ	Фрукты св. (яблоко)	110	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	560	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

Обед:

№106	Помидор в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№147	Суп картофельн с мак/издели	200	1,6	8,6	6,2	178	0,11	11,37	0	1,35	89,25	36,25	17,5	0,78
№406	Плов из отварной птицы	180	16,8	20,9	31,9	436	0,04	0,1	0,24	0,85	4,5	207,7	37	0,3
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич)	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№590	Кондитерское изделия	20	4,25	5,94	22	125	0,024	0	0,0036	0,024	8,7	27	6	0,063
№512	Компот из кураги	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	122	3	3	1,5
	Итого:	730	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	10,53
	<b>Всего:</b>		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

2день

Завтрак:

№253	Каша рисовая вязкая	200	6,35	10,05	36,5	280	0,19	6,2	0,1	0,38	144	169,4	43,2	0,9
№649	Булочка (Веснушка) с сыром	60	12,8	9,7	31,5	247	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3	1,8
№503	Кисель из концентрата п/я	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Пром произ	Фрукты св.(мандарин)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	560	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

Обед:

№21	Салат из свеж овощей (помидор,пере	60	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№128	Борщ из св капусты и сметаной	200	2,62	5,16	10,65	99,6	0,233	7,7	0	1,56	150,2	260,3	20,65	1
№414	Рис отварной	150	4,52	6,89	34,65	236,52	0,032	0	0,128	0,34	24,6	94,5	21,35	0,98
№343	Рыба (горбуша св) тушенная с овоща	100	12,26	13,5	4,1	235	0,02	2,3	0,113	0,5	87	112,2	16	1,38

Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№519	Напиток из шиповника	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	Итого:	780	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	5,37
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

Здень

Завтрак:

№301	Омлет натуральный	160	9,88	11,3	46,3	348	0,19	3,4	0,1	0,38	140,8	168	42,2	0,56
№111	Батон нарезной с сыром	50	12,8	9,7	31,5	247	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3	1,8
№494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:	410	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

Обед:

№106	Огурцы св. в нарезке	60	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15	0	0,7	56,9	26	20	0,61
№153	Суп картоф и рыб консер (сайра)	200	3,1	4,46	13,12	112,6	0,11	0,2	0,04	0,82	127	218,65	16,5	0,56
№429	Картофельное пюре	150	4,28	7,65	15,44	194,2	0,08	2,06	0,15	0,2	98	152,45	18,2	1,4
№398	Печень говяжья по-строгановски	80	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№509	Компот из яблок с лимоно	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	Итого:	760	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	11,13
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

4день

Завтрак:

№316	Запеканка рисовая с творогом	170	6,35	10,05	36,5	280	0,19	6,2	0,1	0,38	144	169,4	43,2	0,9
№111	Батон нарезной	50	12,8	9,7	31,5	247	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3	1,8
№501	Кофейный напиток на сгущеном моло	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Пром произ	Фрукты св.(мандарин)	110	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	530	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

Обед:

№106	Помидор в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№144	Суп картофельный с бобовыми	200	7,6	9,27	19,06	170,5	0,11	0,2	0,04	0,82	127	218,65	16,5	0,56
№291	Макаронные изделия отварные	150	9,2	7,14	44,49	146	0,089	0	0,158	0,23	42,3	243,18	19,2	0,63
№390	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№450	Соус белый с овощами	30	0,62	2,02	2,94	32,5	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07

Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№508	Компот из смеси с/ф	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого:	800	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	2,72
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

5день

Завтрак:

№260	Каша "Дружба"	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№495	Чай с молоком	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Пром произ	Фрукты св. (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	550	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

Обед:

№21	Салат из свеж овощей (помидор,пере	60	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№134	Рассольник ленинградский	200	6,85	10,26	33,16	221,5	0,11	5,17	0	1,15	123,01	212,9	12,65	0,64
№429	Картофельное пюре	150	3,78	7,81	26,5	167,2	0,068	0,01	0	0,95	45,6	64,2	7,2	0,54
№405	Курица тушеная в соусе	100	11,99	13,5	3,2	235	0,02	1,56	0,113	0,5	122	103,2	16	0,76
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№589	Пряник	20	4,25	5,94	22	125	0,024	0	0,0036	0,024	8,7	27	6	0,063
№512	Компот из кураги	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:	780	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	3,463
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

бдень

Завтрак:

№250	Каша манная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№498	Какао со сгущеным молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№588	Вафли	20	4,25	5,94	22	125	0,024	0	0,0036	0,024	8,7	27	6	0,063
	Итого:	550	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

Обед:

№106	Огурцы св. в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№154	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,6	8,6	6,2	178	0,11	11,37	0	1,35	89,25	36,25	17,5	0,78
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,2	7,14	44,49	156	0,08	0	0,158	0,43	17	259,75	17,8	0,53
№405	Курица тушеная в соусе	100	11,99	13,5	3,2	235	0,02	1,56	0,113	0,5	122	103,2	16	0,76
№454	Соус томатный с овощами	30	0,62	2,02	2,94	32,4	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№112	Фрукты св.(мандарин)	100	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
№508	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0	0	110	0,01	0,5	0	0	106	19	7	1,5
	Итого:	780	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	6,9
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

7день

Завтрак:

№301	Омлет натуральный	160	9,88	11,3	46,3	348	0,19	3,4	0,1	0,38	140,8	168	42,2	0,56
№649	Булочка нежная с сыром	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№503	Кисель из концентрата п/я	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:	410	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

Обед:

№106	Помидор в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№140	Щи из св. капусты и сметаной	200	2,62	5,16	10,65	99,6	0,213	4,31	0	1,02	150,2	260,3	20,65	1,68
№414	Рис отварной	150	4,52	7,85	30,57	206,52	0,032	0	0,128	0,3	26,3	117,5	21,36	0,63
№381	Котлеты из говядины	90	8,1	9,02	11,36	165,2	0,051	0,01	0,073	0,23	89,9	148,5	8,9	0,38
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№590	Кондитерское изделия	20	4,25	5,94	22	125	0,024	0	0,0036	0,024	8,7	27	6	0,063
№519	Напиток из шиповника	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	Итого:	790	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	5,34
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

8день

Завтрак:

№260	Каша "Дружба"	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44

№501	Кофейный напиток на сгущеном моло	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№112	Фрукты св. (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	550	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

Обед:

№21	Салат из свеж овощей (помидор,пере	60	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№153	Суп картофель и рыб консер (сайра)	200	5,22	7,22	11,05	120	0,132	10,23	0,03	0,49	96,3	262,2	22,98	1,05
№407	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	131	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
Пром произ	Кондитерские изделия конфеты	15	0,28	0,33	7,7	35	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
№512	Компот из кураги	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	122	3	3	1,5
	Итого:	720	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	10,53
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

9день

Завтрак:

№256	Каша пшениная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№649	Булочка нежная с сыром	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№495	Чай с молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№112	Фрукты св.(банан)	160	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	610	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

Обед:

№106	Огурцы св. в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№149	Суп картофельный с фрикадельк	200	3,1	4,46	13,12	186,6	0,12	0,2	0,04	0,82	127	218,65	16,5	1,98
№291	Макаронные изделия отварные	150	5,2	8,1	15,8	194,2	0,08	2,58	0,16	0,2	98	144	18,2	0,28
№390	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№450	Соус белый с овощами	30	0,62	2,02	2,94	32,5	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№508	Компот из смеси с/ф	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого:	770	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	5,31

	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24
10день														
Завтрак:														
№253	Каша рисовая вязкая	200	6,35	10,05	36,5	280	0,19	6,2	0,1	0,38	144	169,4	43,2	0,9
№111	Батон нарезной со сл маслом	50	12,8	9,7	31,5	247	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3	1,8
№501	Кофейный напиток на сгущеном моло	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№112	Фрукты св. (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	550	19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3
Обед:														
№19	Салат из свеж овощей (помидор,огур	60	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№134	Рассольник ленинградский	200	6,85	10,26	33,16	221,5	0,11	5,17	0	1,15	123,01	212,9	12,65	0,64
№429	Картофельное пюре	150	9,2	7,14	44,49	156	0,089	0	0,158	0,43	17,1	243,6	19,2	0,28
№405	Гуляш из мясо курицы	80	11,5	14,2	21,8	191,2	0,095	10,3	0,044	1,4	40,5	105,35	24,7	1,14
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	70	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№509	Компот из яблoк с лимоном	200	0,5	0	0	110	0,01	0,5	0	0	106	19	7	1,5
	Итого:	760	27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	4,62
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24
	Всего за 10 дней		462,5	467,5	2000	14090	7,25	360	4,2	60	6600	9900	1500	72,4

с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		в	с	а	е	Ca	Р	Md	Fe
1день														
Завтрак:														
№250	Каша манная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№498	Какао со сгущеным молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
Пром произ	Фрукты св. (яблоко)	120	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	600	22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
Обед:														

№106	Помидор в нарезке	80	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№147	Суп картофельн с мак/издели	250	6,1	9,9	23,05	199	0,243	6,21	0	1,56	150,2	260,3	20,65	1,92
№406	Плов из отварной птицы	200	16,8	20,9	36,45	463	0,04	0,1	0,24	0,85	4,5	207,7	37	0,3
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№590	Кондитерское изделия	20	4,25	5,94	22	125	0,024	0	0,0036	0,024	8,7	27	6	0,063
№512	Компот из кураги	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	122	3	3	1,5
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

2день

Завтрак:

№253	Каша рисовая вязкая	200	6,35	10,05	36,5	280	0,19	6,2	0,1	0,38	144	169,4	43,2	0,9
№649	Булочка (Веснушка) с сыром	60	16,05	12,95	44,25	338	0,16	11,3	0,13	2,62	145	277,6	30,8	3,05
№503	Кисель из концентрата п/я	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Пром произ	Фрукты св.(мандарин)	130	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	590	22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№21	Салат из свеж овощей (помидор,пере	90	1,1	0,2	3,8	24	0,06	12,64	0	0,7	56,9	26	20	0,36
№128	Борщ из св капусты и сметаной	250	9,22	12,2	23,05	191,5	0,132	0,52	0,03	0,75	96,3	262,2	21,1	1,76
№414	Рис отварной	180	6,26	7,18	28,21	230	0,068	0,01	0	0,95	15,05	60,8	7,2	0,24
№343	Рыба (горбуша св) тушенная с овоща	110	6,5	9,3	4	198	0,04	0,4	0,198	0,03	52	153	21	0,23
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№519	Напиток из шиповника	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	Итого:	910	34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

3день

Завтрак:

№301	Омлет натуральный	180	9,88	11,3	46,3	348	0,19	3,4	0,1	0,38	140,8	169,4	43,2	0,8
№111	Батон нарезной с сыром	50	12,8	9,7	31,5	247	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3	1,8
№494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:	430	22,78	21	95,75	656	0,3	15	0,18	2,5	275	413,4	63,5	3

Обед:

№106	Огурцы св. в нарезке	80	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15	0	0,7	56,9	26	20	0,61
------	----------------------	----	-----	-----	-----	----	------	----	---	-----	------	----	----	------

№153	Суп картофель и рыб консер (сайра)	250	7,6	9,27	19,06	170,5	0,11	0,2	0,04	0,82	127	218,65	16,5	0,56
№429	Картофельное пюре	180	3,78	7,81	26,5	254	0,08	2,06	0,15	0,2	98	152,45	18,2	1,4
№398	Печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	Итого:	900	34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

4день

Завтрак:

№316	Запеканка рисовая с творогом	180	6,35	10,05	36,5	280	0,19	6,2	0,1	0,38	144	169,4	43,2	0,9
№111	Батон нарезной	50	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№501	Кофейный напиток на сгущеном моло	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
Пром произ	Фрукты св.(мандарин)	120	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	550	22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,25	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Помидор в нарезке	80	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№144	Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	13,6	23,2	197,6	0,175	14,87	0	2,05	124,25	88,25	34,5	2,54
№291	Макаронные изделия отварные	180	9,2	7,14	44,49	206	0,08	0	0,226	0,43	17	259,75	17,8	0,53
№390	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	100	7,68	8,34	11,67	213	0,08	0,5	0,07	0,5	41	148	16	0,86
№450	Соус белый с овощами	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№508	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0	0	110	0,01	0,5	0	0	106	19	7	1,5
	Итого:	940	34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

5день

Завтрак:

№260	Каша "Дружба"	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69



№495	Чай с молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
Пром произ	Фрукты св. (яблоко)	130	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	610	22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№21	Салат из свеж овощей (помидор,пере	90	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№134	Рассольник ленинградский с мясом	250	6,85	10,26	33,16	221,5	0,11	5,17	0	1,15	123,01	212,9	12,65	0,64
№429	Картофельное пюре	180	3,7	3,6	13,9	180	0,08	7,2	0,177	0,7	81	62,1	19	1,87
№405	Курица тушеная в соусе	110	12,33	15,22	17,3	265	0,09	0	0,05	0,5	39	185	26	0,84
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№589	Пряник	20	4,25	5,94	22	125	0,024	0	0,0036	0,024	8,7	27	6	0,063
№512	Компот из кураги	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого:	930	34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

бдень

Завтрак:

№250	Каша манная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№498	Какао со сгущеным молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№588	Вафли	20	4,25	5,94	22	125	0,024	0	0,0036	0,024	8,7	27	6	0,063
	Итого:	500	22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,2336	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Огурцы св. в нарезке	80	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15	0	0,7	56,9	26	20	0,4
№154	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	5,48	13,24	22,37	197	0,11	5,2	0	1,29	90,25	64,2	17,5	1,68
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,14	44,49	178	0,089	0	0,158	0,43	17,1	243,6	19,2	0,28
№405	Курица тушеная в соусе	110	12,33	15,22	17,3	265	0,09	0	0,05	0,5	39	185	26	0,84
№454	Соус томатный с овощами	50	0,62	2,02	2,94	45,2	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№112	Фрукты св.(мандарин)	110	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
№508	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0	0	110	0,01	0,5	0	0	106	19	7	1,5
	Итого:	1060	34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

7день

Завтрак:

№301	Омлет натуральный	170	9,88	11,3	46,3	348	0,19	3,4	0,1	0,38	140,8	169,4	43,2	0,8
№649	Булочка нежная с сыром	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№503	Кисель из концентрата п/я	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:	530	19,25	19,75	95,75	587	0,3	15	0,18	2,5	175	307,4	48,2	2,64

Обед:

№106	Помидор в нарезке	80	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№140	Щи из св. капусты с мясом	250	6,62	10,16	27,65	199	0,233	7,7	0	1,56	150,2	260,3	20,65	1
№414	Рис отварной	180	4,52	6,89	34,65	236,3	0,032	0	0,128	0,34	24,6	94,5	21,35	0,98
№381	Котлеты из говядины	110	8,1	9,02	11,36	165,2	0,051	0,01	0,073	0,23	89,9	148,5	8,9	0,38
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№590	Кондитерское изделия печенье	20	4,25	5,94	22	125	0,024	0	0,0036	0,024	8,7	27	6	0,063
№519	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:	920	34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

8день

Завтрак:

№260	Каша "Дружба"	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№501	Кофейный напиток на сгущеном моло	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№112	Фрукты св. (яблоко)	130	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	610	22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№21	Салат из свеж овощей (помидор,пере	90	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№153	Суп картофель и рыб консер (сайра)	250	6,1	9,9	23,05	199	0,243	6,21	0	1,56	150,2	260,3	20,65	1,92
№407	Рагу из птицы	200	13,8	14,4	15,9	131	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
Пром произ	Кондитерские изделия конфеты	15	0,28	0,33	7,7	35	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
№512	Компот из кураги	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	122	3	3	1,5
	Итого:	835	34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

9день

Завтрак:

№256	Каша пшеничная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№649	Булочка нежная с сыром	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№495	Чай с молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№112	Фрукты св.(банан)	160	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	640	22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Огурцы св. в нарезке	80	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№149	Суп картофельный с фрикадельк	250	6,62	10,16	27,65	199	0,233	7,7	0	1,56	150,2	260,3	20,65	1
№291	Макаронные изделия отварные	180	4,52	6,89	34,65	236,3	0,032	0	0,128	0,34	24,6	94,5	21,35	0,98
№390	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	100	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№450	Соус белый с овощами	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№508	Компот из смеси с/ф	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:	940	34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

10день

Завтрак:

№253	Каша рисовая вязкая	200	6,35	10,05	36,5	280	0,19	6,2	0,1	0,38	144	169,4	43,2	0,9
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	16,05	12,95	44,25	338	0,16	11,3	0,13	2,62	145	277,6	30,8	3,05
№501	Кофейный напиток на сгущеном моло	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№112	Фрукты св. (яблоко)	120	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	600	22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№19	Салат из свеж овощей (помидор,огур	90	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15	0	0,7	56,9	26	20	0,4
№134	Рассольник ленинградский	250	5,48	13,24	22,37	197	0,11	5,2	0	1,29	90,25	64,2	17,5	1,68
№429	Картофельное пюре	180	9,2	7,14	44,49	178	0,089	0	0,158	0,43	17,1	243,6	19,2	0,28

№405	Гуляш из мясо курицы	100	12,26	13,5	4,1	262	0,02	2,3	0,113	0,5	87	112,2	16	1,38
Пром произ	Хлеб в ассортименте(ржаной,пшенич	80	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№509	Компот из яблок с лимоно	200	0,5	0	0	110	0,01	0,5	0	0	106	19	7	1,5
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25
	Всего за 10 дней		535	550	2300	16270	8,4	420	5,4	72	7200	10800	1800	102,5

Согласовано

Директор МОУ "Школа №6"

\_\_\_\_\_ (И.В. Гродников)

"Утверждаю"

Ген. директор ООО "Мария"

\_\_\_\_\_ В.В. Пригожая

Примерное перспективное 10-ти дневное меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях Иркутской области при МОУ Школа №6 г.Черемхово 2023 -2024 г.г. учебный период возраст с 7 до 11 лет осень-зима

Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий.  
(5-е издание, переработанное и дополненное)  
Пермь 2013г.

ООО "Уральский региональный центр питания"  
ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская  
академия им акад. Е.А.Вагнера"

Согласовано  
Директор МОУ "Школа №6"  

---

 (И.В. Гродников)

"Утверждаю"  
Ген. директор ООО "Мария"  

---

 В.В. Пригожая

Примерное перспективное 10-ти дневное меню по обеспечению  
бесплатным горячим питанием обучающихся при МОУ Школа №6  
г.Черемхово на 2023 -2024 учебный период возраст с 12 лет и старше  
осень-зима

Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий.  
(5-е издание, переработанное и дополненное)  
Пермь 2013г.

ООО "Уральский региональный центр питания"  
ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская  
академия им акад. Е.А.Вагнера"

Согласовано  
Директор МОУ "Школа №6"  
\_\_\_\_\_ (И.В. Гродников)

"Утверждаю"  
Ген. директор ООО"Мария"  
\_\_\_\_\_ В.В. Пригожая

Примерное перспективное 10-ти дневное меню по обеспечению

бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными  
возможностями и детей-инвалидов при МОУ Школа №6 г.Черемхово на  
2023 -2024 учебный период возраст с 7 до 11 лет  
осень-зима

Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий.  
(5-е издание, переработанное и дополненное)  
Пермь 2013г.

ООО "Уральский региональный центр питания"  
ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская  
академия им акад. Е.А.Вагнера"

Согласовано  
Директор МОУ "Школа №6"  
\_\_\_\_\_ (И.В. Гродников)

"Утверждаю"  
Ген. директор ООО"Мария"  
\_\_\_\_\_ В.В. Пригожая

Примерное перспективное 10-ти дневное меню по обеспечению



бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями и детей-инвалидов при МОУ Школа №6 г.Черемхово на 2023 -2024 учебный период возраст с 12 лет и старше  
осень-зима

Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий.  
(5-е издание, переработанное и дополненное)  
*Пермь 2013г.*

ООО "Уральский региональный центр питания"  
ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская  
академия им акад. Е.А.Вагнера"