

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11, 12и старше лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 1 - завтрак					
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6.30	15.60	26.70	257.80
256П	напиток из шиповника	200	0.00	0.00	36.40	150.00
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Сыр "Костромской"	20	5.90	6.80	0.00	60.80
3в	овощная нарезка (помидор п/п)	100	2.10	0.20	3.80	23.00
	Итого:	600	22.57	23.40	96.43	680.00
	день 1 - обед					
	овощная нарезка (огурец свежий)	50	0.40	0.10	1.70	7.00
39	Борщ с капустой и картофелем	250 /10	1.90	6.10	10.80	105.80
87	Суфле "Рыбка золотая" с маслом сливочным	105	14.62	16.50	15.75	295.37
92	Картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
154	Компот из изюма (с-витаминизация)	200	0.40	0.00	27.40	106.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.74	22.87	80.62
	Фрукт (яблоко)	150	0.60	0.60	11.70	70.50
	Итого:	1095	31.91	32.60	132.76	955.49
	ИТОГО:		54.48	55.00	229.19	1635.49

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	день 2 - завтрак					
130	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	207	4.20	8.20	21.00	172.00
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Масло сливочное порциями	10	2.10	8.17	0.10	66.00
	Фрукт (груша)	150	1.60	0.45	9.45	61.50
	Итого:	649	21.07	22.62	95.58	677.90
	день 2 - обед					
13	Салат из свежей капусты	100	1.43	5.71	11.43	85.70
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	8.60	22.30	167.00
63	Гуляш	100/100	11.90	8.50	4.00	132.00
97	Макаронные изделия отварные	180	4.24	8.32	32.24	264.60
153	компот из смеси сухофруктов	200	0.40	0.00	23.60	114.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.74	22.87	80.62
	Фрукт (мандарин)	50	0.40	0.15	4.10	20.00
	итого:	1090.0	31.82	32.42	135.80	957.92
	ИТОГО:		53.90	55.04	230.38	1635.82

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	день 3 - завтрак					
112	Омлет натуральный	200	12.00	19.10	18.87	370.67
146	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Сыр "Российский"	15	3.20	4.10	5.00	39.60
Зв	овощная нарезка (помидор п/п)	100	2.10	0.20	13.80	23.00
	Итого:	595	22.87	23.20	92.40	681.67
	день 3 - обед					
14	салат из свежих овощей	100	1.20	14.90	8.00	163.80
132	Рассольник ленинградский	250	3.00	5.50	20.00	135.00
*132	Жаркое по-домашнему	200	17.80	9.80	21.60	250.00
	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200	0.60	0.00	29.40	124.50
153	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	70	4.23	0.87	23.68	94.06
	Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	15.60	94.00
	Итого:	1060	31.76	32.27	134.54	955.36
	ИТОГО:		54.63	55.47	226.94	1637.03

Сезон: летний

возраст: 7-11 лет, 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	день 4 - завтрак					
16	салат из свежих огурцов	100	2.60	8.10	8.10	110.80
121	Каша гречневая на молоке вязкая с маслом сливочным	200	6.00	7.40	36.53	240.00
263	Чай с молоком	200	2.60	2.34	15.90	80.50
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Масло сливочное порциями	10	2.10	6.17	0.10	66.00
	Итого:	590	21.87	23.81	95.16	685.70
	день 4 - обед					
	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2.40	6.80	10.40	114.25
192	Птица отварная	100	10.62	11.30	0.37	144.00
142	Каша рассыпчатая рисовая	180	4.30	7.20	41.00	262.80
141	Соус томатный	50	1.30	4.80	4.70	70.00
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1.40	0.40	22.80	102.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.74	22.87	80.62
	Фрукт (апельсин)	150	1.40	0.30	12.10	64.00
	Итого:	1100	31.87	32.14	134.30	954.67
	ИТОГО:		54.17	55.95	229.46	1640.37

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет, 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	день 5 - завтрак					
133	Макаронник	200	9.80	15.80	35.40	317.80
138	Соус молочный	40	1.10	3.64	3.20	40.80
151	кисель из яблок с клюквой или из яблока	180	0.00	0.00	23.50	100.80
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Сыр "Российский"	10	2.80	3.40	0.00	26.40
Зв	овощная нарезка (огурец свежий)	50	0.40	0.10	1.70	7.00
	Итого:	560	22.37	23.74	96.33	681.20
	день 5 - обед					
15	салат из свежей капусты с яблоками, свеклой и морковью	100	1.70	3.00	3.60	68.00
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	5.70	6.40	14.30	124.00
76	Котлета "Загадка"	100	11.90	10.10	11.80	186.20
93	Розовое пюре	180	3.36	5.90	23.20	150.80
141	Соус томатный	50	1.30	4.80	4.70	70.00
156	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.74	22.87	80.62
	Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	15.60	92.00
	Итого:	1205	31.61	32.14	135.53	958.62
	ИТОГО:		53.98	55.88	231.86	1639.82

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	день 6 - завтрак					
1	Салат из свежих огурцов	100	2.50	8.20	3.00	79.00
119	каша молочная "Дружба" с маслом	200	6.60	9.60	39.60	258.60
148	Кофейный напиток	200	2.70	2.80	22.40	153.00
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Итого:	580	22.07	22.95	96.53	679.00
	день 6 - обед					
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	167.00
82	Колбаска "Витаминка"	100	11.20	17.40	3.27	236.00
137	каша пшеничная вязкая	180	3.88	7.70	46.96	289.39
	сок фруктовый	200	2.00	0.20	5.80	36.00
	хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	30	2.31	0.37	11.43	40.31
	Фрукт (банан)	100	1.50	0.50	25.00	96.00
	Итого:	900.0	31.22	32.17	131.02	958.70
	ИТОГО:		53.92	55.12	227.55	1637.70

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	7 день - завтрак					
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.80	11.20	29.00	253.60
150	Кисель из повидла, джема, варенья	200	2.17	0.00	33.40	150.00
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Сыр "Российский"	10	3.60	2.40	0.00	26.40
	Масло сливочное порциями	10	2.10	8.17	0.10	66.00
	овощная нарезка (огурец свежий)	50	0.40	0.10	1.70	7.00
	Итого:	550	22.34	22.97	95.73	689.40
	7 день - обед					
12	салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1.20	10.00	9.10	121.30
39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2.00	7.20	13.10	106.00
90	Котлета рыбная "Любительская"	100	12.80	6.80	6.80	136.00
97	Макаронные изделия отварные	180	6.24	7.32	32.24	264.60
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200	0.60	0.00	29.40	124.50
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.62	19.06	67.20
	Фрукт (груша)	100	0.40	0.30	10.30	41.00
	Итого:	1040	31.22	32.64	135.26	954.60
	ИТОГО:		53.96	55.61	230.99	1644.00

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	8 день - завтрак					
107	запеканка морковная с творогом	200	13.20	20.80	25.83	402.00
138	Соус молочный	50	1.30	3.30	18.00	51.00
146	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Хлеб пшеничный	70	7.23	0.70	28.46	164.85
Зв	овощная нарезка (огурец свежий)	50	0.40	0.10	1.70	7.00
	Итого:	570	22.43	23.90	94.80	684.85
	8 день - обед					
2	салат из свежих помидоров	100	1.10	5.00	4.70	62.90
50	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250/20	9.70	8.00	21.80	227.50
81	Фрикадельки "Петушок"	100	10.30	11.10	9.50	247.30
96	Капуста тушеная в сметане	180	4.10	9.80	16.70	155.30
	сок фруктовый	200	2.00	0.20	19.30	36.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	70	4.23	0.87	23.68	94.06
	Фрукт (мандарин)	100	0.80	0.30	10.10	40.00
	Итого:	1060	32.36	32.67	132.04	957.06
	ИТОГО:		54.79	55.57	227.84	1641.91

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	9 день - завтрак					
128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7.13	12.10	33.30	246.00
256П	напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.01	86.99
	Яйцо отварное	40	4.10	4.60	0.30	63.00
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Масло сливочное порциями	10	2.10	6.17	0.10	66.00
	Фрукт (мандарин)	100	0.80	0.30	8.10	40.00
	Итого:	630	22.30	23.47	95.34	690.39
	9 день - обед					
	Салат из свежих овощей	100	1.20	4.90	10.50	84.50
14	Агырчи шыд со сметаной	250/10	7.90	7.50	16.50	151.90
44	Котлеты, биточки, шницели	100	9.80	12.40	16.00	261.00
*451	Розовое пюре	180	3.36	5.90	23.20	150.80
93	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	23.20	93.00
156	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	89.00
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.74	22.87	80.62
	Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	7.80	47.00
	Итого:	1040	32.51	32.24	134.23	957.82
	ИТОГО:		54.81	55.71	229.57	1648.21

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	10 день - завтрак					
113	Омлет натуральный с зеленым горошком	207	10.50	19.12	26.13	410.00
*685	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.80	58.00
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Сыр "Российский"	10	3.30	2.90	5.00	26.40
3в	овощная нарезка (огурец свежий)	50	0.40	0.10	1.70	7.00
	Итого:	550	22.49	22.92	93.16	689.80
	10 день - обед					
3	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00
*138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2.50	8.00	18.25	113.00
63	Гуляш	100/100	11.90	16.80	4.00	132.00
*508	Каша рассыпчатая рисовая	180	4.30	7.20	28.00	262.80
154	Компот из изюма (С- витаминизация)	200	0.40	0.00	22.40	106.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.74	22.87	80.62
	Фрукт (банан)	150	2.25	0.75	31.50	144.00
	Итого:	1180	31.80	32.09	135.08	955.42
	ИТОГО:		54.29	55.01	228.24	1645.22

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
11 день - завтрак						
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.80	14.20	29.00	253.60
151	кисель из яблок с клюквой или из яблок	200	0.00	0.00	19.40	112.00
	Сыр порциями (костромской)	10	4.60	5.60	2.70	36.00
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Фрукт (банан)	100	3.50	0.50	12.00	96.00
	Итого:	590	22.17	23.10	95.63	686.00
11 день - обед						
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.83	5.00	4.00	60.00
*132	Рассольник ленинградский	250	3.00	4.50	20.00	135.00
68	Биточки по-белорусски	100	16.30	15.90	8.90	302.70
92	картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
	сок фруктовый	200	2.00	0.20	15.80	36.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.74	22.87	80.62
	Фрукт (апельсин)	150	1.40	0.30	18.10	64.00
	Итого:	1080	32.12	32.60	134.21	968.52
ИТОГО:			54.29	55.70	229.84	1654.52

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет, 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
12 день - завтрак						
128	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	207	6.30	14.60	26.70	257.80
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	27.50	190.00
	Хлеб пшеничный	80	6.27	0.80	38.53	186.40
	Сыр "Российский"	10	3.30	2.90	0.00	26.40
	Фрукт (мандарин)	50	0.40	0.15	4.10	20.00
	Итого:	550	21.80	23.45	96.13	680.60
12 день - обед						
13	Салат из свежей капусты	100	1.43	5.71	11.43	85.70
46	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.87	2.50	20.00	120.00
86	рыба, запеченная в яйце	100	15.70	15.80	3.00	225.30
92	Картофельное пюре	180	3.84	7.16	23.28	196.20
*638	Компот из плодов сушеных (из чернослива, С- витаминизация)	200	0.60	0.00	29.00	116.00
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00
	Хлеб ржаной	60	3.60	0.74	23.87	80.62
	Фрукт (груша)	100	0.40	0.30	4.30	41.00
	Итого:	1040	31.54	32.54	134.18	958.82
ИТОГО:			53.84	55.19	230.31	1639.42
Итого в среднем за 1 день			54.25	55.43	229.35	1641.62

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004