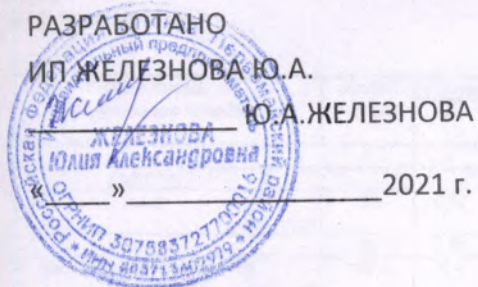


РАЗРАБОТАНО  
ИП ЖЕЛЕЗНОВА Ю.А.



» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Утверждаю  
Директор МОБУ СОШ

п. Мичуринский  
Камбулова А.Е.



**Примерное 12-дневное меню  
для организации горячего питания  
обучающихся с 7 до 11 лет  
с мая по октябрь**

2021 г.



День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
1.6.1.6	сыр сыр - 26,25	25	6,57	6,67		87,5	0,008	0,21	65,62		312,5	187,5	0,027	0,21
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 14,25 крупа рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
431,2003 г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
<b>ИТОГО</b>			16,88	19,72	78,59	493,1	0,278	39,83	65,67	0	517,7	420,86	61,65	2,65
<b>ОБЕД</b>														
43,2004 г	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 59,4 морковь - 7,8 лимонная кислота - 0,18 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,018	21	0,12	2,71	25,9	19,04	10,34	0,35
44,Пермь	суп из овощей капуста белокочанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516,2004г 332,2004 г	макароны отварные макароны - 51 масло слив - 5,25 соль - 5,1	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,064			0,66	9,94	36	9	0,9
639, 2004	компот из смеси сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
<b>ИТОГО</b>			28,10	26,75	118,44	788,44	0,41	44,63	0,38	3,71	84,27	360,52	89,36	13,60
<b>ПОЛДНИК</b>														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 йогурт - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>ИТОГО</b>			12,48	9,83	86,93	491	0,18	1,92	40,05	1,02	271,4	268,07	42,32	1,22
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			57,46	56,3	284	1772,54	0,87	86,38	106,1	4,73	873,4	1049,5	193,3	17,47



День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: май-октябрь  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
89,2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86	
112,Пермь	каша жидкая молоч пшениная крупа пшениная - 29,27 молоко - 73,75 масло слив - 3,65 сахар - 3,65 соль - 1	150	4,42	5,32	25,1	166,2	0,15	0,96	0,04	0,12	97,4	135,7	34,6	0,9	
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83	
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78	
9.1.4.1	апельсин	200	1,6	0,4	16,2	86	0,06	120			68	45	26	2,2	
<b>ИТОГО</b>				10,93	6,86	107,6	542,2	0,35	122,1	0,04	0,12	222	276,1	107,6	5,57
<b>ОБЕД</b>															
16, Пермь	салат из свежих огурцов огурцы свежие - 68,4 масло растительное - 6 соль - 0,24	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,018	5,46	0,006	2,7	12,56	23,05	7,64	0,33	
139,2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8	
159, 2003 г	зразы "школьные" говядина - 78,0 хлеб пшеничный - 12 вода - 16,5 лук репка - 18,6 масло сливочное - 8,4 яйцо - 7,5 сухари паниров - 7,5 соль - 0,75	90	13,1	13,95	12,6	229,5	0,07	1,56	0,06		22,82	137,4	25,57	1,45	
317,2003 г	рагу из овощей картофель - 64,2 морковь - 30 лук-репка - 14,4 капуста свежая - 63,9 масло сливочное - 6 соус красный основной - 45: бульон или вода - 45 масло сливочное - 1,35 мука - 3,37 , томат паста - 2,02 морковь - 6,75 , лук-репка - 1,62 сахар - 1 соль - 1,3	150	2,74	5,99	15,87	130,5	0,09	35,68	0,03		52,17	71,02	33,33	1,14	
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1	
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24	
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>ИТОГО</b>				26,15	33,25	97,69	752,06	0,398	51,11	0,336	2,91	132,3	369	117,8	6,13
<b>ПОЛДНИК</b>															
307,Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69	
288,Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21	
<b>ИТОГО</b>				10,2	10,79	44,68	316,61	0,17	2,73	0,07	0,71	265	237,7	38,06	0,9
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				47,28	50,9	250	1610,87	0,918	175,9	0,446	3,74	619,3	882,8	263,4	12,6



День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
7,2017 г	бутерброды горячие с сыром сыр - 16 масло сливочное - 6 батон - 30	50	3,39	8,32	14,84	157	0,04	0,06	63		139,4	96,3	9,45	0,49
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 14,25 крупа рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
<b>ИТОГО</b>			9,71	17,99	71,19	495	0,23	10,96	63,04	0	268,4	271,4	67,09	5,05
<b>ОБЕД</b>														
44,2003 г	салат из белокачанной капусты с огурцами капуста свежая - 51,6 огурцы свежие - 12,5 масло растительное - 3 сахар - 3 лимонная кислота - 0,18 зелень - 2 соль - 1	60	1,02	3,06	5,74	55	0,01	24,47			27,7	21,24	10	0,39
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
211,Пермь	плов из птицы курица - 177,8 масло растительное - 9,4 лук репчатый - 18,8 морковь - 12, рис - 42 соль - 2,4	180	32	38,85	35,18	640,35	0,14	1,8	0,96	1,42	46,32	339,6	82,3	3,07
211,Пермь	кисель из концентрата кисель из концентрата - 24 сахар - 10 кислота лимонная - 0,2 вода - 190	200			42,2	162		1,8			12	6	2	0,2
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
<b>ИТОГО</b>			38,59	49,9	123,9	1070,08	0,34	46,11	1,2	1,64	144,6	480,87	132,58	5,84
<b>ПОЛДНИК</b>														
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 40,18 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 яйцо - 1,5 соль - 0,58 дрожжи - 1,1 творог - 27,45	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
<b>ИТОГО</b>			9,45	3,3	85,26	409,84	0,18	12	0,01	1,27	28,44	106,46	37,1	1,45
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			57,75	71,19	280,3	1974,92	0,75	69,07	64,25	2,91	441,4	858,73	236,77	12,34



День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
161, 2004 г	суп молочный с рисом молоко - 125 вода - 138 крупа рисовая - 15 маслот сливочное - 2 сахар - 3 соль - 0,4	250	4,56	5,8	19,6	148,33	0,06	1,63	0,06		152,97	135,68	25,1	0,25
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
	<b>ИТОГО</b>		14,57	14,63	47,09	365,82	1,17	3,73	100,9	1,09	306,16	339,04	58,3	3,08

<b>ОБЕД</b>														
22, Пермь	салат из свежих помидоров помидоры свежие - 64,8 масло растительное - 6,3 соль - 0,6	60	0,6	6,1	2,76	68,35	0,036	13,65	0,07	3,02	7,64	14,32	10,92	0,5
72, Пермь	суп картофельный с рыбными консервами картофель - 150 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло слив - 2,5 соль - 2 консервы рыбн - 26	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
466, 2004	биточки паровые говядина - 90 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 19,8 масло сливочное - 3,6	90	13,23	9,81	7,29	171,9	0,1		0,067	0,83	16,87	175,4	27,09	2,76
228, Пермь	макароны отварные с овощами макароны - 43,5 масло слив - 7,5 морковь - 23,62 лук репчатый - 17,92 томат паста - 3 соль - 1,5	150	5,4	5,9	34,23	211,56	0,1	4,1	0,36	0,96	23,92	72,48	26,64	1,4
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		30,53	31,78	127,3	867,19	0,536	30,53	0,707	6,36	160,23	495,46	149,43	8,39
<b>ПОЛДНИК</b>														
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	<b>ИТОГО</b>		9,23	12,28	40,05	307,48	0,15	2,73	0,08	0,6	262,17	226,13	35,52	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		54,33	58,69	214,4	1540,49	1,856	36,99	101,7	8,05	728,56	1060,6	243,25	12,19



День: суббота  
Неделя: первая  
Сезон: май-октябрь  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 62,4 чернослив - 6,48 масло растительное - 3,6	60	0,85	6,04	9,77	96,88	0,03	12,65	0,066	2,05	12,16	18,4	16,57	0,64
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 151,4 крупа манная - 10,6 или мука пшеничная - 12,8 сахар - 10,6 яйцо - 4,2 масло слив - 6,4 сухари - 6,4 сметана - 6,4 молоко сгущеное	160	26,6	23,65	24,35	424,85	0,085	0,75	0,093	0,64	261,2	361,6	42,67	1,4
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	30	2,25	0,06	17,04	77,7	0,018	0,3			95,1	68,7	10,2	0,06
		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
<b>ИТОГО</b>			38,11	37,67	87,34	804,14	0,303	16,43	0,209	2,69	631,26	682,3	110,84	3,33
<b>ОБЕД</b>														
13, Пермь	салат из моркови с изюмом морковь - 60 изюм - 6,6 сахар - 6 лимон (для сока) - 7,2	60	0,73	0,048	14,46	56,3	0,036	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
133, 2004 г	суп картофельный картофель - 150 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 бульон или вода - 180 соль - 2	250	2,8	3	20,5	121	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 9,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 196,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
<b>ИТОГО</b>			42,44	14,278	170,8	932,64	0,616	116,3	1,37	2,36	225,03	604,47	261,62	7,45
<b>ПОЛДНИК</b>														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
<b>ИТОГО</b>			8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	43,37	94,07	20,32	3,82
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			88,63	56,978	343,6	2161,78	1,059	136,9	1,629	6,07	899,66	1380,8	392,78	14,6



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
337, 2004г	<b>яйцо куриное вареное</b>	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
109, Пермь	<b>каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</b> крупка Геркулес - 21,95 молоко - 78,07 масло сливочное - 3,65 сахар - 3,65 соль - 0,7	150	4,63	6,5	18,65	151,74	0,14	1,02	0,04	0,41	108,8	148	36,41	0,95
693, 2004г	<b>какао с молоком</b> какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	<b>батон</b>	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.2.6	<b>яблоко</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		17,85	18,04	88,05	539,14	0,5	12,32	100,1	0,66	282	390,25	89,16	5,99
	<b>ОБЕД</b>													
44, 2003 г	<b>салат из белокачанной капусты с огурцами</b> капуста свежая - 51,6 огурцы свежие - 12,5 масло растительное - 3 сахар - 3 лимонная кислота - 0,18 зелень - 2 соль - 1	60	1,02	3,06	5,74	55	0,01	24,47			27,7	21,24	10	0,39
44, Пермь	<b>суп из овощей</b> капуста белокачанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003 г	<b>гуляш</b> говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
511, 2004 г	<b>рис отварной</b> крупка рисовая - 54 масло сливочное - 6,75 соль - 2	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03		0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,5
685, 2004г	<b>чай с сахаром</b> чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	<b>батон</b>	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		26,53	23,75	106,8	708,14	0,35	42,5	0,29	0,51	84,22	413,48	111,31	12,96
	<b>ПОЛДНИК</b>													
412, 2011 г	<b>пицца школьная, 1 вариант</b> мука - 37,98, сахар - 2,64 масло слив - 1,14, соль - 0,6 дрожжи - 1,14, вода - 18 колбаса полукопченая - 15,3 сыр - 15,6 помидоры свежие - 23,5 зелень - 4 томатная паста - 5 масло растительное - 0,25 яйцо - 1,5	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,6	129,52	31,21	1,44
11.1.1.3	<b>сок томатный</b>	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20			14	64	24	1,4
	<b>ИТОГО</b>		12,09	11,3	34,06	289	0,16	22,37	42,8	0	150,6	193,52	55,21	2,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		56,47	53,09	228,9	1536,28	1,01	77,19	143,2	1,17	616,8	997,25	255,68	21,79



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
5.1.5	масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0		80		4,8	6		0,04
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
328, Пермь	каша молочная манная крупа манная - 21,3 молоко - 72,86 вода - 48,4 сахар - 4,3 соль - 0,7 масло сливочное - 7,1	150	4,26	8,42	22,16	181,43	0,06	0,94	0,04		95,26	85	14,21	0,3
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
6.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
	<b>ИТОГО</b>		9,09	24,83	60,52	488,03	0,96	4,57	80,84	0,8	127,76	147,3	46,31	2,64
	<b>ОБЕД</b>													
16, Пермь	салат из свежих огурцов огурцы свежие - 68,4 масло растительное - 6 соль - 0,24	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,02	5,46	0,006	2,7	12,56	23,05	7,64	0,33
110, 2004 г	борщ с капустой и картофелем свекла - 50, капуста свеж - 25 картофель - 27, морковь - 19 лук репчатый - 12 томат паста - 3,2 зелень - 1 сахар - 3 лимонная кислота - 0,12 масло слив - 5 соль - 2 сметана - 10 бульон или вода - 200	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01
178, Пермь	голубцы ленивые мясо - 50,14 рис - 4,5 лук репчатый - 6,4 масло сливочное - 2,6 капуста - 66,8 соль - 2,9 масло сливочное - 6,4	90	8,12	8,28	6,1	131,43	0,05	12,48	0,03	0,3	32	92,58	18,56	1,35
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
636, 2004 г	компот из апельсинов апельсины - 80 сахар - 30 вода - 125	200	0,8		45,8	182	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		18,61	31,09	122,86	813,29	0,56	41,81	5,69	4,87	126,23	347,96	114,75	7,07
	<b>ПОЛДНИК</b>													
741, 2004 г	ватрушка с творогом мука - 40,18 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 яйцо - 1,5 соль - 0,58 дрожжи - 1,1 творог - 27,45	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
272 Пермь	ряженка ряженка - 205	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>		14,45	9,68	60,44	386,36	0,22	1,4	0,05	1,27	258,44	256,46	41,1	1,25
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		42,15	65,60	243,82	1687,68	1,75	47,78	86,58	6,94	512,43	751,72	202,16	10,96



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
69,2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 94,62 крупа манная - 6,62 или мука пшеничная - 8 сахар - 6,62 яйцо - 2,62 масло слив - 4 сухари - 4 сметана - 4	100	16,62	14,78	15,22	265,53	0,06	0,047	0,06	0,4	163,25	226	26,67	0,87
112, Пермь	каша жидкая молоч пшениная крупа пшениная - 29,27 молоко - 73,75 масло слив - 3,65 сахар - 3,65 соль - 1	150	4,42	5,32	25,1	166,2	0,15	0,96	0,04	0,12	97,4	135,7	34,6	0,9
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,95</b>	<b>21,24</b>	<b>90</b>	<b>653,73</b>	<b>0,33</b>	<b>1,107</b>	<b>0,1</b>	<b>0,52</b>	<b>289,05</b>	<b>438,6</b>	<b>93,97</b>	<b>4,41</b>
<b>ОБЕД</b>														
22, Пермь	салат из свежих помидоров помидоры свежие - 64,8 масло растительное - 6,3 соль - 0,6	60	0,6	6,1	2,76	68,35	0,036	13,65	0,07	3,02	7,64	14,32	10,92	0,5
140,2004	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макаронны - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
212, Пермь	птица отварная курица-144 морковь - 7,7 масло ливочное -9	90	23,42	90,26	1,25	312,02	0,09	1,36	0,16	0,72	25	218,31	25	2,12
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 196,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,6 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,73</b>	<b>105,56</b>	<b>101,7</b>	<b>856,01</b>	<b>0,531</b>	<b>156,3</b>	<b>0,62</b>	<b>4,44</b>	<b>191,97</b>	<b>460,42</b>	<b>133,44</b>	<b>7,13</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,61</b>	<b>10,81</b>	<b>52,3</b>	<b>373,3</b>	<b>0,15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,71</b>	<b>250,97</b>	<b>230,7</b>	<b>36,66</b>	<b>0,89</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,29</b>	<b>137,61</b>	<b>244</b>	<b>1883,04</b>	<b>1,011</b>	<b>158,6</b>	<b>0,78</b>	<b>5,67</b>	<b>731,99</b>	<b>1129,7</b>	<b>264,07</b>	<b>12,43</b>



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
114, Пермь	каша жидкая молоч рисовая рис - 22,54 молоко - 78,07 сахар - 3,65 масло слив - 3,65 соль - 0,7	150	3,75	4,84	23,86	153,75	0,05	1,02	0,04	0,12	96,48	105,17	22,21	0,32
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
1.6.1.6	сыр сыр - 21	20	2,96	3		39,37	0,004	0,075	23,62		112,5	67,5	6,19	0,075
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
<b>ИТОГО</b>			12,72	12,97	80,17	446,21	0,21	12,40	23,68	0,17	359,17	322,23	67,40	3,87
<b>ОБЕД</b>														
2, Пермь	салат витаминный капуста - 30 яблоки свежие - 16,8 морковь - 19,2 сахар - 3 масло растительное - 6 лимонная кислота - 0,06 соль - 0,6	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,018	12,78	0,31	2,75	17,74	17,46	10,85	0,53
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупка рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
209, Пермь	котлеты припущенные курица - 173,92 хлеб пшеничный - 15,3 масло сливочное - 5,9 молоко или вода - 21,6 соль - 3,4	90	13,21	14,94	9,02	223,31	0,07	1,12	0,06	0,57	15	118,35	16,42	1,31
564, 2004 г 524, 2004 г 520, 2004 г	сложный гарнир овощи припущенные - 60 морковь - 81,5 горошек зеленый консерв - 20 пюре картофельное - 70 картофель - 59,85 молоко - 10,5 масло сливочное - 2,45 соль - 1	150	3,3	5,85	15,15	127,5	0,045	37,47	0,045	0,24	81,72	53,86	26,68	1,02
685, 2004г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
<b>ИТОГО</b>			22,67	33,73	92,71	720,87	0,373	67,87	0,435	3,56	159,33	335,47	109,32	6,24
<b>ПОЛДНИК</b>														
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>ИТОГО</b>			9,04	10,9	52,27	348,17	0,13	1,8	40,03	0,6	252,17	225,13	36,12	0,71
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			44,43	57,6	225,2	1515,25	0,717	82,07	64,15	4,33	770,67	882,83	212,84	10,82



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
327, 2003 г	каша молочная Дружба крупя пшено - 14,25 крупя рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
685, 2004 г	чай с джемом чай - 1 вода - 150 джем - 20	200	0,3		21,3	82					2,59	1,5	1,13	0,18
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО</b>		14,87	15,12	105,7	618	0,46	25,9	100	0,24	145,5	294,6	147,77	4,04
	<b>ОБЕД</b>													
38, 2003	салат "школьные годы" помидоры свежие - 17,6 огурцы свежие - 27,5 капуста свежая - 25,8 масло растительное - 3 соль - 0,6	60	0,71	3,07	2,11	39	0,02	15,22			19,25	19,52	9,5	0,4
46, Пермь	суп картофельный с клецками картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло сливочное - 2,5 соль - 2,5 <u>клецки - 30:</u> мука - 10 масло сливочное - 1,25 яйцо - 2,5 мясо отварное : говядина - 32,4	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
табл 1, 2004		15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
181, Пермь	жаркое по-домашнему мясо - 103 картофель - 103,64 лук-репка - 12 масло слив - 4,77 томат паста - 1,9 соль - 2,5	150	15,37	11,82	15,09	227,78	0,14	6,95	0,02	0,45	18,76	173,88	32,32	2,7
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		27,38	22,36	79,16	579,72	0,375	26,42	0,24	0,76	83,19	351,32	92,21	6,47
	<b>ПОЛДНИК</b>													
314, Пермь	булочка молочная мука - 40 дрожжи - 0,48 молоко - 20 соль - 0,48 масло растительное - 1,3	50	1,74	2,39	28,5	158	0,08	0,26		0,6	33,1	54,68	9,55	0,53
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>		2,74	2,59	48,7	250	0,1	4,26	0	0,6	41,1	68,68	17,55	3,33
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		44,99	40,07	233,5	1447,72	0,935	56,58	100,3	1,6	269,8	714,6	257,53	13,84



День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
84, Пермь	котлеты свекольные свекла - 82,06 масло сливочное - 3,87 крупа манная - 5,8 яйцо - 3,87 сухари или мука - 4,64 масло растительное - 3,87 масло сливочное - 1,93	60	3,16	8,62	17,65	157,7	0,04	6,56	0,04	2,04	34,97	52,76	20,5	1,42
263, Пермь	соус сметанный мука пшеничная - 0,5 масло сливочное - 0,5 сметана - 10	20	0,34	2,37	0,67	25,34	0,004	0,02	0,012	0,04	9,01	6,68	0,98	0,03
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 49,2 масло сливочное - 16,32 яйцо - 130,9	180	18	30	3,4	322,2	0,09	82,62	0,36	0,8	147,36	279,6	23	2,88
431, 2003 г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
<b>ИТОГО</b>			<b>25,86</b>	<b>44,16</b>	<b>57,88</b>	<b>648,64</b>	<b>0,244</b>	<b>89,92</b>	<b>0,422</b>	<b>2,88</b>	<b>265,74</b>	<b>434,4</b>	<b>66,56</b>	<b>5,97</b>
<b>ОБЕД</b>														
13, Пермь	салат из моркови с изюмом морковь - 60 изюм - 6,6 сахар - 6 лимон (для сока) - 7,2	60	0,73	0,048	14,46	56,3	0,036	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
55, Пермь	суп молочный с овощами молоко - 125 вода - 63 морковь - 12,5 картофель - 83,1 капуста белокочанная - 18,75 масло сливочное - 2,5	250	5,18	7,14	18,93	148,74	0,14	12,89	0,24	0,14	166,81	160	38,23	0,86
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 9,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
205, 2004г	картофель в молоке картофель - 192 молоко - 60,8 масло слив - 4,8 соль - 2,6	200	4,4	7	26,2	192	0,27	5,07	0,005	2,96	91,6	166	50,93	1,73
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
6.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
<b>ИТОГО</b>			<b>46,09</b>	<b>20,778</b>	<b>168,6</b>	<b>1005,64</b>	<b>0,851</b>	<b>127,1</b>	<b>1,445</b>	<b>5,16</b>	<b>402,27</b>	<b>777,47</b>	<b>287,9</b>	<b>7,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
388, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
<b>ИТОГО</b>			<b>10,2</b>	<b>10,79</b>	<b>44,68</b>	<b>316,61</b>	<b>0,17</b>	<b>2,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,71</b>	<b>264,97</b>	<b>237,7</b>	<b>38,06</b>	<b>0,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>82,15</b>	<b>75,728</b>	<b>271,2</b>	<b>1970,89</b>	<b>1,265</b>	<b>219,75</b>	<b>1,937</b>	<b>8,75</b>	<b>932,98</b>	<b>1449,6</b>	<b>392,52</b>	<b>14,56</b>



**Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки.**

**Список используемой литературы:**

- 1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания ( И.М.Скурихин, В.А.Тутельян).**
- 2. Справочник "Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г. ( под редакцией В.Л.Варфоломеевой)**
- 3. Сборник нормативов и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции.**
- 4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009г.**
- 5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.  
( под редакцией В.Т.Лапшиной)**
- 6. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.**