

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ № 12

Н.В.Марченко

2024г



«РАЗРАБОТАНО»

Индивидуальный предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна

О.В.Безрукова

2024г



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
с 12 лет и старше  
на 2024 учебный год

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№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
<b>ЗАВТРАК:</b>														
262	1.Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
497	2.Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60
102	4.Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,1</b>	<b>18,92</b>	<b>88,3</b>	<b>595,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>314,6</b>	<b>348,4</b>	<b>71,1</b>	<b>2,8</b>
<b>ОБЕД:</b>														
1.	1.Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80
144	2.Суп картофельный гороховый	250	8,2	8,3	15,2	168,7	0,20	8,60	0,04	0,22	19,0	65,7	25,5	0,90
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,00	0,00	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
363	4.Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,7	0	2,6	11,0	157,0	22,0	2,2
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
111	6.Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0,00	0,00	0,00	6,3	31,6	9,4	0,80
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,6</b>	<b>37,43</b>	<b>105,7</b>	<b>904,2</b>	<b>0,4</b>	<b>35,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,6</b>	<b>130,9</b>	<b>372,1</b>	<b>97,2</b>	<b>7,4</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
518	1.Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0	14,0	0,0	0,0	2,8
563	2.Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,06	0,00	0,04	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,10</b>	<b>5,4</b>	<b>43,90</b>	<b>337,0</b>	<b>0,11</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>	<b>39,0</b>	<b>48,0</b>	<b>15,0</b>	<b>5,50</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,8</b>	<b>61,75</b>	<b>237,9</b>	<b>1836,9</b>	<b>0,8</b>	<b>52,5</b>	<b>0,2</b>	<b>11,0</b>	<b>484,5</b>	<b>768,5</b>	<b>183,3</b>	<b>15,7</b>

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

ДЕНЬ: ВТОРОЙ

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ

3

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ

4

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№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
<b>ЗАВТРАК:</b>														
266	1.Каша "Геркулесовая" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206,0	55,6	1,24
497	2.Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60
102	4.Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,0</b>	<b>20,86</b>	<b>86,3</b>	<b>608,7</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>338,6</b>	<b>433,2</b>	<b>106,5</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД:</b>														
7	1.Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	49,0	33,0	0,60
146	2.Суп с клецками	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,80	0,00	1,20	10,8	40,3	16,8	0,60
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0,00	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45
412	4.Биточек куриный	100	15	10,71	9,29	188,6	0,1	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
111	6.Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0,00	0,00	0,00	6,3	31,6	9,4	0,80
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,9</b>	<b>33,63</b>	<b>115,7</b>	<b>928,3</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>127,1</b>	<b>490,4</b>	<b>249,7</b>	<b>10,3</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
518	1.Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4
559	2.Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189,0	0,06	0,00	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	180	0,00	0,30	40,0	34,0	25,0	0,80
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,50</b>	<b>4,1</b>	<b>42,30</b>	<b>346,0</b>	<b>0,12</b>	<b>188</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>90,0</b>	<b>72,0</b>	<b>32,0</b>	<b>1,80</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>56,4</b>	<b>58,59</b>	<b>244,3</b>	<b>1883,0</b>	<b>1,0</b>	<b>201,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>555,7</b>	<b>995,6</b>	<b>388,2</b>	<b>15,8</b>

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: ПЯТЫЙ

5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
253	1. Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,20	0,56
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,58</b>	<b>22,82</b>	<b>78,68</b>	<b>566,2</b>	<b>0,16</b>	<b>2,72</b>	<b>0,15</b>	<b>1,23</b>	<b>268,7</b>	<b>296,8</b>	<b>58,7</b>	<b>1,56</b>
<b>ОБЕД:</b>														
15	1. Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108,0	0,01	16,5	0,00	4,50	35,0	40,0	12,0	0,90
149	2. Суп с фрикадельками	250	7,2	9,5	14,9	147,7	0,12	11,20	0,00	1,31	19,70	111,60	34,20	1,80
291	3. Макароны изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0	0,00	0,95	6,80	42,8	9,7	0,94
395	4. Сосиска отварная с соусом	60/40	10,4	20,9	0	230,0	0,14	0,0	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,02</b>	<b>42,54</b>	<b>98,55</b>	<b>873,5</b>	<b>0,43</b>	<b>28,5</b>	<b>0,00</b>	<b>7,67</b>	<b>118,7</b>	<b>401,3</b>	<b>93,9</b>	<b>7,4</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1
542	2. Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,04	0,10	0,03	0,50	11	32	6	0,7
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16	11	9	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,40</b>	<b>3,60</b>	<b>75,40</b>	<b>359,0</b>	<b>0,07</b>	<b>10,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>28</b>	<b>43</b>	<b>15</b>	<b>3,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>47,00</b>	<b>68,96</b>	<b>252,63</b>	<b>1798,7</b>	<b>0,66</b>	<b>41,3</b>	<b>0,18</b>	<b>9,6</b>	<b>415,4</b>	<b>741,1</b>	<b>167,6</b>	<b>12,0</b>

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

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ

6

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
250	1.Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23,0	0,56
501	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
100	4.Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,66</b>	<b>18,94</b>	<b>77,37</b>	<b>529,0</b>	<b>0,19</b>	<b>2,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,65</b>	<b>354,1</b>	<b>312,9</b>	<b>47,3</b>	<b>1,35</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
17	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
145	2.Суп картофельный фасолевым	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,8	0	0,9	41,5	137,7	38,3	1,8
414	3.Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
349	4.Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121,0	0,07	0,70	0,01	2,60	29,0	125,0	25,0	0,70
512	5.Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0	0	0	12,6	63,2	18,8	1,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,67</b>	<b>29,68</b>	<b>126,52</b>	<b>875,0</b>	<b>0,40</b>	<b>12,30</b>	<b>0,06</b>	<b>9,02</b>	<b>124,8</b>	<b>475,9</b>	<b>130,7</b>	<b>6,33</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
515	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
564	2.Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,0	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,60	0,60	15,40	72,0	0,05	6,00	0,00	0,40	30,0	22,0	17,0	0,60
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,90</b>	<b>13,40</b>	<b>61,20</b>	<b>411,0</b>	<b>0,19</b>	<b>8,60</b>	<b>0,09</b>	<b>1,10</b>	<b>279,0</b>	<b>237,0</b>	<b>51,00</b>	<b>1,30</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53,23</b>	<b>62,02</b>	<b>265,09</b>	<b>1815,0</b>	<b>0,78</b>	<b>23,65</b>	<b>0,28</b>	<b>11,77</b>	<b>757,9</b>	<b>1026</b>	<b>228,9</b>	<b>8,98</b>

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: СЕДЬМОЙ

7

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№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
<b>ЗАВТРАК :</b>														
258	1.Каша пшеничная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
497	2.Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60
102	4.Колбаса отварная	20	2,08	3,74	0,04	42,2	0,04	0	0	0,06	6,2	29,8	3,6	0,32
<b>ИТОГО</b>			<b>19,6</b>	<b>22,45</b>	<b>94,6</b>	<b>658,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>316,7</b>	<b>422,1</b>	<b>104,5</b>	<b>3,7</b>
<b>ОБЕД:</b>														
76	1.Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	0,04	8,40	0,00	4,60	23,0	40,0	18,0	0,80
158	2.Суп с макаронными изделиями	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,80	0,00	1,20	10,8	40,3	16,8	0,60
369	3.Жаркое по-домашнему	200	26	23,2	16,6	379,0	0,16	7,6	0,04	0,8	35,0	266,0	56,0	3,4
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
111	6.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
<b>ИТОГО</b>			<b>33,2</b>	<b>37,83</b>	<b>84,8</b>	<b>857,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,1</b>	<b>113,0</b>	<b>432,2</b>	<b>115,8</b>	<b>7,9</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
518	1.Сок абрикосовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4
560	2.Булочка "Нежная"	50	3,42	6,42	27,58	181,7	0,05	0,00	0,04	0,58	6,7	25,8	5,0	0,4
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
<b>ИТОГО</b>			<b>4,82</b>	<b>6,82</b>	<b>37,38</b>	<b>338,7</b>	<b>0,12</b>	<b>18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,78</b>	<b>62,7</b>	<b>36,8</b>	<b>14,0</b>	<b>3,00</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>57,6</b>	<b>67,1</b>	<b>216,7</b>	<b>1854,3</b>	<b>0,8</b>	<b>43,4</b>	<b>0,2</b>	<b>9,0</b>	<b>492,4</b>	<b>891,1</b>	<b>234,3</b>	<b>14,6</b>

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: ВОСЬМОЙ

8

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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

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

9

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюد	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
253	1.Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,2	0,56
501	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
100	4.Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>16,20</b>	<b>18,94</b>	<b>78,83</b>	<b>529,0</b>	<b>0,17</b>	<b>2,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,17</b>	<b>344,5</b>	<b>345,9</b>	<b>61,5</b>	<b>1,35</b>
<b>ОБЕД:</b>														
1	1.Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80
153	2.Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,3	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
410	4.Фрикадельки из кур	100	14,27	12,4	7,6	198,7	0,05	0,80	0,07	0,53	41,3	100,0	16,0	1,20
512	5.Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
<b>ИТОГО</b>			<b>36,92</b>	<b>31,77</b>	<b>113,50</b>	<b>888,7</b>	<b>0,35</b>	<b>35,10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,24</b>	<b>194,1</b>	<b>424,5</b>	<b>116,0</b>	<b>6,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
515	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
567	2.Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,0	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	6,00	0,50
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
<b>ИТОГО</b>			<b>10,50</b>	<b>10,40</b>	<b>54,70</b>	<b>356,0</b>	<b>0,16</b>	<b>12,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,80</b>	<b>270,0</b>	<b>229,0</b>	<b>43,00</b>	<b>2,90</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>63,62</b>	<b>61,11</b>	<b>247,03</b>	<b>1773,7</b>	<b>0,68</b>	<b>50,45</b>	<b>0,31</b>	<b>9,21</b>	<b>808,6</b>	<b>999</b>	<b>220,4</b>	<b>10,64</b>

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК :</b>														
266	1.Каша "Геркулесовая" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206,0	55,6	1,24
497	2.Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60
102	4.Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
<b>ИТОГО</b>			<b>19,0</b>	<b>20,86</b>	<b>86,3</b>	<b>608,7</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>338,6</b>	<b>433,2</b>	<b>106,5</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД:</b>														
15	1.Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108,0	0,01	16,50	0,00	4,50	35,0	40,0	12,0	0,90
144	2.Суп картофельный гороховый	250	8,2	8,3	15,2	168,7	0,20	8,60	0,04	0,22	19,0	65,7	25,5	0,90
370	3.Плов из отварного мяса	200	15,12	14,88	39,36	352,0	0,06	0,32	0,05	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
111	6.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
<b>ИТОГО</b>			<b>29,2</b>	<b>34,51</b>	<b>110,3</b>	<b>871,6</b>	<b>0,4</b>	<b>25,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>116,6</b>	<b>373,2</b>	<b>104,9</b>	<b>7,1</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
518	1.Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0	14,0	0,0	0,0	2,8
563	2.Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,06	0,00	0,04	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
<b>ИТОГО</b>			<b>6,10</b>	<b>5,4</b>	<b>43,90</b>	<b>337,0</b>	<b>0,11</b>	<b>14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>	<b>39,0</b>	<b>48,0</b>	<b>15,0</b>	<b>5,50</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>54,3</b>	<b>60,77</b>	<b>240,4</b>	<b>1817,3</b>	<b>0,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>494,2</b>	<b>854,4</b>	<b>226,4</b>	<b>16,3</b>

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

ДЕНЬ: ОДИННАДЦАТЫЙ

11

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
250	1.Каша манная молочная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23,00	0,56
495	2.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60
105	4.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>13,04</b>	<b>22,82</b>	<b>77,22</b>	<b>566,2</b>	<b>0,18</b>	<b>2,72</b>	<b>0,15</b>	<b>1,71</b>	<b>278,3</b>	<b>263,8</b>	<b>44,5</b>	<b>1,56</b>
<b>ОБЕД:</b>														
17	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,0	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
134	2.Рассольник "Ленинградский"	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,30	69,10	27,20	0,90
429	3.Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,6	34,2	1,26
372	4.Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125,0	0,04	12,4	0,02	0,30	34,0	103,0	21,0	1,50
512	5.Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0,00	0,00	0,00	12,6	63,2	18,8	1,60
<b>ИТОГО</b>			<b>21,23</b>	<b>34,71</b>	<b>96,42</b>	<b>788,3</b>	<b>0,44</b>	<b>32,0</b>	<b>0,08</b>	<b>8,04</b>	<b>153,3</b>	<b>402,9</b>	<b>122,4</b>	<b>6,9</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
503	1.Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1
555	2.Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228,0	0,05	0,00	0,06	0,72	9,6	35,2	5,6	0,48
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,00	0,40	30	22	17	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>6,16</b>	<b>8,44</b>	<b>79,68</b>	<b>422,0</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,12</b>	<b>41</b>	<b>57</b>	<b>23</b>	<b>1,18</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>40,43</b>	<b>65,97</b>	<b>253,32</b>	<b>1776,5</b>	<b>0,72</b>	<b>40,8</b>	<b>0,29</b>	<b>10,9</b>	<b>472,2</b>	<b>723,9</b>	<b>189,5</b>	<b>9,6</b>

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: ДВЕНАДЦАТЫЙ

12

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
301	1.Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,69	326,2	0,13	0,63	0,38	0,93	163,1	307,6	24,6	3,13
501	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
100	4.Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,42</b>	<b>34,37</b>	<b>46,52</b>	<b>575,8</b>	<b>0,24</b>	<b>1,96</b>	<b>0,43</b>	<b>1,82</b>	<b>376,6</b>	<b>484,1</b>	<b>48,9</b>	<b>3,92</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
7	1.Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	49,0	33,0	0,60
142	2.Щи из свежей капусты	250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45
401	4.Печень, тушеная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144,0	0,19	10,00	5,80	0,80	25,0	227,0	13,0	4,80
512	5.Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,20</b>	<b>34,93</b>	<b>112,90</b>	<b>892,8</b>	<b>0,63</b>	<b>32,50</b>	<b>5,86</b>	<b>9,15</b>	<b>135,1</b>	<b>645,7</b>	<b>252,5</b>	<b>13,87</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
515	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
565	2.Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226,0	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,40</b>	<b>13,70</b>	<b>52,90</b>	<b>379,0</b>	<b>0,17</b>	<b>12,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,90</b>	<b>264,0</b>	<b>223,0</b>	<b>43,00</b>	<b>2,90</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>69,02</b>	<b>83,00</b>	<b>212,32</b>	<b>1847,6</b>	<b>1,04</b>	<b>47,06</b>	<b>6,38</b>	<b>11,87</b>	<b>775,7</b>	<b>1353</b>	<b>344,4</b>	<b>20,69</b>

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: ТРИНАДЦАТЫЙ

13

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
258	1.Каша пшеничная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
497	2.Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60
102	4.Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,6</b>	<b>24,32</b>	<b>94,6</b>	<b>679,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>319,8</b>	<b>437,0</b>	<b>106,3</b>	<b>3,8</b>
<b>ОБЕД:</b>														
50	1.Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	0,02	5,70	0,00	2,30	33,0	38,0	19,0	1,30
146	2.Суп с клецками	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,80	0,00	1,20	10,8	40,3	16,8	0,60
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,00	0,00	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
408	4.Суфле из кур	100	14,53	17,73	3,6	232,0	0,04	0,67	0,09	0,53	37,3	100,0	14,7	1,33
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
111	6.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,8</b>	<b>27,87</b>	<b>108,2</b>	<b>843,3</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>132,1</b>	<b>307,0</b>	<b>85,2</b>	<b>7,3</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
518	1.Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4
559	2.Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189,0	0,06	0,00	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,8	0,2	10,6	52,0	0,03	15	0,00	0,30	37,0	30,0	26,0	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,50</b>	<b>3,9</b>	<b>44,80</b>	<b>351,0</b>	<b>0,13</b>	<b>23</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>87,0</b>	<b>68,0</b>	<b>33,0</b>	<b>1,50</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>55,8</b>	<b>56,09</b>	<b>247,6</b>	<b>1873,6</b>	<b>0,8</b>	<b>38,7</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>538,9</b>	<b>812,0</b>	<b>224,5</b>	<b>12,6</b>

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
247	1.Каша "Геркулесовая" молочная	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,80	154,6	241,6	71,00	1,70
495	2.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60
105	4.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>13,86</b>	<b>25,12</b>	<b>73,20</b>	<b>574,2</b>	<b>0,28</b>	<b>2,72</b>	<b>0,15</b>	<b>1,75</b>	<b>292,3</b>	<b>369,0</b>	<b>92,5</b>	<b>2,70</b>
<b>ОБЕД:</b>														
22	1.Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110,0	0,04	16,5	0,00	5,00	13,0	24,0	18,0	0,80
145	2.Суп картофельный фасолевым	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,50	137,70	38,30	1,80
414	3.Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,12	85,0	27,4	0,63
343	4.Рыба, тушеная в томате с овоща	100	9,5	5,14	4,5	102,1	0,06	3,4	0,00	3,00	25,0	145,0	27,9	0,57
512	5.Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
<b>ИТОГО</b>			<b>24,36</b>	<b>29,21</b>	<b>114,42</b>	<b>819,8</b>	<b>0,37</b>	<b>26,5</b>	<b>0,05</b>	<b>9,75</b>	<b>111,8</b>	<b>464,6</b>	<b>132,5</b>	<b>6,0</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
503	1.Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1
573	2."Гребешок" с повидлом	60	6	3,9	49,4	257,0	0,07	0,10	0,03	0,90	15	52	10	0,9
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16	11	9	2,20
<b>ИТОГО</b>			<b>7,80</b>	<b>4,30</b>	<b>88,20</b>	<b>426,0</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>0,03</b>	<b>1,10</b>	<b>32</b>	<b>63</b>	<b>19</b>	<b>3,20</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>46,02</b>	<b>58,63</b>	<b>275,82</b>	<b>1820,0</b>	<b>0,75</b>	<b>39,3</b>	<b>0,23</b>	<b>12,6</b>	<b>436,1</b>	<b>896,6</b>	<b>244,0</b>	<b>11,9</b>

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
317	1.Пудинг из творога с вареньем	170/30	20,9	16,3	33	362,0	0,09	0,30	0,10	0,60	183,0	284,0	32,0	1,40
501	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
100	4.Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>30,82</b>	<b>23,42</b>	<b>74,83</b>	<b>611,6</b>	<b>0,20</b>	<b>1,63</b>	<b>0,15</b>	<b>1,49</b>	<b>396,5</b>	<b>460,5</b>	<b>56,3</b>	<b>2,19</b>
<b>ОБЕД:</b>														
1	1.Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80
158	2.Суп с макаронными изделиями	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,8	0	1,2	10,8	40,3	16,8	0,6
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45
412	4.Шницель куриный	100	15	10,71	9,29	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
512	5.Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	6,3	31,6	9,4	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>31,68</b>	<b>33,63</b>	<b>109,02</b>	<b>903,4</b>	<b>0,51</b>	<b>33,06</b>	<b>0,09</b>	<b>7,21</b>	<b>141,1</b>	<b>471,4</b>	<b>233,8</b>	<b>9,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
515	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
564	2.Булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,17	194,2	0,05	0,00	0,04	0,58	7,50	29,17	5,00	0,42
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,60	0,60	15,40	72,0	0,05	6,00	0,00	0,40	30,0	22,0	17,0	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>10,15</b>	<b>12,10</b>	<b>55,17</b>	<b>372,2</b>	<b>0,18</b>	<b>8,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,98</b>	<b>277,5</b>	<b>231,2</b>	<b>50,00</b>	<b>1,22</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>72,65</b>	<b>69,15</b>	<b>239,02</b>	<b>1887,2</b>	<b>0,89</b>	<b>43,29</b>	<b>0,32</b>	<b>9,68</b>	<b>815,1</b>	<b>1163</b>	<b>340,1</b>	<b>13,05</b>

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше ше

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

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо блю	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
250	1.Каша манная молочная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23,00	0,56
495	2.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60
105	4.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>13,04</b>	<b>22,82</b>	<b>77,22</b>	<b>566,2</b>	<b>0,18</b>	<b>2,72</b>	<b>0,15</b>	<b>1,71</b>	<b>278,3</b>	<b>263,8</b>	<b>44,5</b>	<b>1,56</b>
<b>ОБЕД:</b>														
17	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,0	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
153	2.Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,3	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
407	3.Рагу из птицы	200	15,77	16,46	18,17	283,4	0,14	11,9	0,02	3,54	28,57	158,9	44,6	2,06
512	5.Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0,00	0,00	0,00	12,6	63,2	18,8	1,60
<b>ИТОГО</b>			<b>31,64</b>	<b>35,43</b>	<b>90,42</b>	<b>809,9</b>	<b>0,39</b>	<b>25,6</b>	<b>0,05</b>	<b>9,47</b>	<b>140,5</b>	<b>452,8</b>	<b>132,8</b>	<b>6,5</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
503	1.Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1
574	2.Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171,0	0,06	0,00	0,01	0,90	9	36	7	0,5
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16	11	9	2,20
<b>ИТОГО</b>			<b>6,60</b>	<b>2,40</b>	<b>72,30</b>	<b>340,0</b>	<b>0,09</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,10</b>	<b>26</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>2,80</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>51,28</b>	<b>60,65</b>	<b>239,94</b>	<b>1716,1</b>	<b>0,66</b>	<b>38,3</b>	<b>0,21</b>	<b>12,3</b>	<b>444,8</b>	<b>763,6</b>	<b>193,3</b>	<b>10,9</b>

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
258	1.Каша пшеничная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138,0	209,8	55,4	1,46
501	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
100	4.Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1
	<b>ИТОГО</b>		18,64	19,98	78,95	548,6	0,30	2,69	0,13	1,13	351,5	386,3	79,7	2,25
	<b>ОБЕД:</b>													
7	1.Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	49,0	33,0	0,60
149	2.Суп с фрикадельками	250	7,2	9,5	14,9	147,7	0,12	11,2	0	1,31	19,7	111,6	34,2	1,8
414	3.Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
395	4.Сосиска отварная с соусом	60/40	10,4	20,9	0	230,0	0,14	0,00	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60
512	5.Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	6,3	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		26,25	48,61	101,72	924,8	0,39	15,20	0,05	7,09	100,9	430,2	126,6	6,28
	<b>ПОЛДНИК</b>													
515	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
567	2.Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,0	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	6,00	0,50
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>ИТОГО</b>		10,50	10,40	54,70	356,0	0,16	12,60	0,08	0,80	270,0	229,0	43,00	2,90
	<b>ВСЕГО</b>		55,39	78,99	235,37	1829,4	0,85	30,49	0,26	9,02	722,4	1045	249,2	11,43

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.