

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУФС
Роспотребнадзора по
Краснодарскому краю
в Тимашевском, Брюховецком,
Приморско-Ахтарском,
Каневском районе
С.Н.Сидорский

27.01.2022

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»

Н.Н.Стромилова



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте с 7 до 10 лет
на учебный год

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
Завтрак																
311/л	Каша молочная пшеничная (жидкая)	150	8,4	2,45	49,7	212,7	0,16	12,5	0,03	0,85	148,5	44	2,36	263,2		
692/л	Кофейный напиток	200	3,50	8,00	48,00	80,00	0,04	0,80	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	168,00		
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37		
	Итого		14,75	10,75	111,15	380,82	0,24	13,30	0,08	1,30	272,39	61,85	2,90	455,57		
Горячий обед																
124/л	Ши из свежей капусты с картошкой	200	1,40	3,60	5,20	66,40	0,03	16,38	0,00	0,36	37,25	8,40	0,01	102,40		
395/к	Колбаса отварная (или сосиски)	64	6,65	6,97	0,00	135,04	0,02	0,00	0,00	0,25	19,84	10,88	0,12	85,76		
516/л	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,07	7,58	25,50	170,00	0,06	0,07	0,05	0,75	155,25	15,00	0,82	126,00		
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	200/15	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,50	4,00		
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39		
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37		
112/к	Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	6,00	2,00	11,00		
	Итого		21,18	19,00	74,36	586,13	0,19	29,25	0,05	2,13	257,88	56,26	4,57	384,92		

Неделя: первая

День: вторник

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р				
	Завтрак																	
150/к	Блинчики с фруктовым повидлом	50	4,50	3,40	18,10	108,00	0,15	0,00	0,02	0,55	56,10	12,80	0,00	112,50				
96/л	Масло сливочное	15	0,07	12,30	0,12	112,20	0,00	0,00	0,01	0,30	1,20	0,04	0,02	2,00				
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00				
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37				
	Итого в завтрак		7,52	16,00	46,87	369,32	0,19	2,80	0,03	1,30	78,99	20,09	0,87	142,87				
	Горячий обед																	
133/л	Суп картофельный с макарон. изюм.	200	2,08	3,50	3,24	89,00	0,13	0,60	0,20	0,20	43,00	18,60	0,39	23,80				
451/л	Котлеты из говядины с соусом	80	12,51	12,96	9,15	208,14	0,07	0,00	0,06	0,34	48,96	15,76	0,10	148,00				
297/л	Каша гречневая (гарнир)	150	5,10	4,00	15,00	178,50	0,20	0,00	0,04	0,32	163,00	30,80	0,67	115,00				
686/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15	0,26	0,10	50,10	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00				
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39				
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50				
	Итого		23,51	21,01	96,15	643,33	0,45	3,40	0,30	1,43	284,50	81,14	2,68	341,69				

Неделя: первая

День: среда

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	Выход			Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
315/л	Завтрак																		
692/л	Запеканка рисовая с творогом	110	9,38	5,07	32,36			191,39	0,18	5,85	0,09	0,35	103,76	21,03	1,04	146,51			
	Кисель фруктовый	200	0,40	0,00	37,80			122,00	0,00	4,40	0,00	0,20	22,00	6,00	0,20	18,00			
	Итого		9,78	5,07	70,16			313,39	0,18	10,25	0,09	0,55	125,76	27,03	1,24	164,51			
134/к	Горячий обед																		
709/824/л	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00			97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	21,00	0,74	50,40			
692/л	Птица тушеная в соусе с овощами	200	15,77	16,45	10,17			288,35	0,14	2,90	0,02	1,04	88,57	28,57	0,05	170,20			
109/к	Кисель фруктовый	200	0,40	0,00	37,80			122,00	0,00	4,40	0,00	0,20	22,00	6,00	0,20	18,00			
108/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90			36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76			70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50			
	Итого		21,37	21,10	79,63			614,04	0,26	13,44	0,02	3,69	138,31	69,55	2,11	289,49			

Неделя: первая

День: среда

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

2 вариант

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	Завтрак																
315/л	Запеканка рисовая с творогом	110	9,38	5,07	32,36	191,39	0,18	5,85	0,09	0,35	103,76	21,03	1,04	146,51			
692/л	Кисель фруктовый	200	0,40	0,00	37,80	122,00	0,00	4,40	0,00	0,20	22,00	6,00	0,20	18,00			
	Итого		9,78	5,07	70,16	313,39	0,18	10,25	0,09	0,55	125,76	27,03	1,24	164,51			
	Горячий обед																
134/к	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	21,00	0,74	50,40			
404/к	Курица отварная	70	13,57	13,80	0,40	170,00	0,04	3,30	0,02	0,40	25,00	16,00	1,10	111,00			
225/к	Рис припущенный с овощами	150	1,67	3,00	30,99	198,00	0,04	1,57	0,13	0,05	41,03	1,68	0,49	170,99			
692/л	Кисель фруктовый	200	0,40	0,00	47,80	122,00	0,00	4,40	0,00	0,20	22,00	6,00	0,20	18,00			
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39			
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50			
	Итого		20,84	21,45	110,85	693,69	0,20	15,41	0,15	3,10	115,77	58,66	3,65	401,28			

Неделя: первая

День: четверг

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р				
Завтрак																		
311/л	Каша манная жидкая с маслом слив.	150	8,70	7,40	44,68	161,55	0,22	13,33	0,08	0,20	86,12	20,64	0,06	91,20				
693/л	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	1,35	124,00	29,00	1,20	187,00				
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37				
	Итого		15,15	11,00	83,13	393,67	0,30	14,63	0,10	2,00	217,61	54,89	1,71	302,57				
Горячий обед																		
139/л	Суп картофельный с горохом	200	3,85	4,80	5,40	86,40	0,15	4,41	0,00	1,11	224,90	24,85	0,05	52,60				
280/м	Фрикадельки в соусе из говяд	105	14,90	17,20	7,14	206,50	0,10	0,00	0,08	0,52	9,45	17,85	0,08	143,85				
744/л	Каша пшениная расыпчатая	150	5,50	5,70	15,40	204,00	0,20	0,99	0,09	1,27	100,00	20,80	0,87	177,00				
639/л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	3,74	0,00	0,00	64,85	0,38	0,65	19,00				
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39				
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50				
	Итого		28,31	28,15	73,60	713,59	0,51	9,14	0,17	3,47	414,54	77,86	2,77	443,34				

Неделя: первая

День: четверг

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

2 вариант

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)							Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р					
	Завтрак																		
311/л	Каша манная жидкая с маслом слив.	150	8,70	7,40	44,68	161,55	0,22	13,33	0,08	0,20	86,12	20,64	0,06	91,20					
693/л	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	1,35	124,00	29,00	1,20	187,00					
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37					
	Итого		15,15	11,00	83,13	393,67	0,30	14,63	0,10	2,00	217,61	54,89	1,71	302,57					
	Горячий обед																		
139/л	Суп картофельный с горохом	200	3,85	4,80	5,40	86,40	0,15	4,41	0,00	1,11	93,90	24,85	0,05	52,60					
280/м	Фрикадельки в соусе из говяд	105	14,90	17,20	7,14	206,50	0,10	0,00	0,08	0,52	9,45	17,85	0,08	143,85					
423/к	Капустата тушеная	150	0,55	5,40	5,85	94,50	0,04	25,50	0,04	1,05	91,50	36,00	1,50	182,50					
639/л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	3,74	0,00	0,00	64,85	0,38	0,65	19,00					
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39					
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50					
	Итого		23,36	27,85	64,05	604,09	0,35	33,65	0,12	3,25	275,04	93,06	3,40	448,84					

Неделя: первая

День: пятница

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P				
	Завтрак																	
344/л	Омлет натуральный	70	6,03	9,37	1,61	114,15	0,04	0,22	0,14	0,30	57,05	8,61	1,07	107,69				
692/л	Кисель фруктовый	200	0,40	0,00	37,80	122,00	0,00	4,40	0,00	0,20	22,00	6,00	0,20	18,00				
	Всего в завтрак		6,43	9,37	39,41	236,15	0,04	4,62	0,14	0,50	79,05	14,61	1,27	125,69				
	Горячий обед																	
138/л	Суп картофельный с рисом	200	5,20	13,30	9,20	93,60	0,05	4,35	0,13	1,05	214,90	8,00	0,04	64,60				
227./м	Рыба припущенная (отварная)	100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	22,00	0,50	145,00				
520/л	Картофельное пюре	150	3,15	10,15	3,08	138,00	0,07	0,68	0,06	0,03	56,48	9,98	0,03	110,46				
686/684/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/7	0,26	0,10	60,06	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,80	4,00				
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39				
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50				
	Итого		25,57	31,20	94,10	528,29	0,24	9,03	0,21	5,55	346,92	55,96	2,49	374,95				

Неделя: первая

День: пятница

Сезон : зимне-весенний

2 вариант

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р						
344/л	Омлет натуральный	70	6,03	9,37	1,61															
692/л	Кисель фруктовый	200	0,40	0,00	37,80	114,15	0,04	0,22	0,14	0,30	57,05	8,61	1,07	107,69						
	Всего в завтрак		6,43	9,37	39,41	236,15	0,04	4,62	0,14	0,50	79,05	14,61	1,27	125,69						
148/л	Горючий обед																			
	Суп - лапша домашняя с картофелем	200	5,20	13,30	9,20	93,60	0,05	4,35	0,13	1,05	214,90	8,00	0,04	64,60						
313/к	Запеканка из творога	140	24,00	25,20	23,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	38,00	1,00	347,00						
686/684/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/150	0,26	0,10	60,06	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,80	4,00						
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39						
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50						
	Итого		33,02	39,05	111,82	686,29	0,17	7,75	0,33	2,32	541,44	61,98	2,96	466,49						

Неделя: первая

День: суббота

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ реч-ры	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
	Завтрак																
311/л	Капла молочная пшениная (жидкая)	150	8,40	2,45	49,70	212,70	0,16	12,50	0,03	0,85	148,50	44,00	2,36	263,20			
692/л	Кофейный напиток	200	3,50	8,00	48,00	80,00	0,04	0,80	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	168,00			
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37			
	Итого		14,75	10,75	111,15	380,82	0,24	13,30	0,08	1,30	272,39	61,85	2,90	455,57			
	Горничий обед																
138/л	Суп каргофельный	200	5,20	7,30	9,20	93,60	0,05	4,35	0,13	1,05	214,90	8,00	0,04	64,60			
404/к	Курица отварная	70	13,57	13,80	0,40	170,00	0,04	3,30	0,02	0,40	25,00	16,00	1,10	111,00			
423/к	Капуста тушеная	150	0,55	5,40	5,85	94,50	0,04	25,50	0,04	1,05	91,50	36,00	1,50	182,50			
686/684/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/7	0,26	0,10	60,06	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,80	4,00			
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39			
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50			
	Итого		23,14	27,05	94,17	525,79	0,18	35,95	0,19	3,07	360,94	75,98	4,56	412,99			

Неделя: первая
 День: суббота
 Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-10 лет

2 вариант

№ рецеп-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (Мг)						Минералы (Мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р				
	Завтрак																	
530/к	Блинчики с фруктовым повидлом	100	9,00	6,80	36,20	216,00	0,30	0,00	0,05	1,10	112,20	25,62	0,01	225,00				
686/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15	0,26	0,10	50,10	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00				
	Итого		9,26	6,90	86,30	277,00	0,30	2,80	0,05	1,10	126,40	27,62	0,41	229,00				
	Горячий обед																	
138/л	Суп картофельный	200	5,20	7,30	9,20	93,60	0,05	4,35	0,13	1,05	214,90	8,00	0,04	64,60				
404/к	Курица отварная	70	13,57	13,80	0,40	170,00	0,04	3,30	0,02	0,40	25,00	16,00	1,10	111,00				
423/к	Капуста тушеная	150	0,55	5,40	5,85	94,50	0,04	25,50	0,04	1,05	91,50	36,00	1,50	182,50				
686/684/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/7	0,26	0,10	60,06	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,80	4,00				
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39				
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50				
	Итого		23,14	27,05	94,17	525,79	0,18	35,95	0,19	3,07	360,94	75,98	4,56	412,99				

Неделя : вторая

День: понедельник

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория : с 7-10 лет

№ рецеп-ты	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р	
Завтрак															
297/л	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	6,14	3,98	30,48	219,14	0,03	8,83	0,03	1,55	52,99	36,19	2,09	99,07	
1/л	Бутерброд с маслом	15/10	1,80	8,25	7,49	123,10	0,03	0,00	0,08	0,39	48,30	4,16	0,16	75,78	
692/л	Кофейный напиток	200	3,50	8,00	48,00	80,00	0,04	0,80	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	168,00	
	Итого в завтрак		11,44	20,23	85,97	422,24	0,10	9,63	0,16	1,94	217,69	52,95	2,34	342,85	
Горячий обед															
183/л	Борщ сибирский (с фасолью)														
301/к	Омлет натуральный	200	2,96	4,08	21,05	93,00	0,07	5,40	0,00	1,96	34,00	27,40	1,36	79,20	
530/к	Блинчики с повидлом	130	11,20	17,40	3,00	212,00	0,08	0,40	0,26	0,60	106,00	16,00	2,00	200,00	
692/л	Кофейный напиток	50	3,30	1,45	20,70	107,50	0,30	0,30	0,04	1,06	64,06	10,31	0,37	67,50	
109/к	Хлеб ржаной	200	3,50	8,00	48,00	80,00	0,04	0,80	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	168,00	
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39	
112/к	Фрукты по сезону	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50	
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	6,00	2,00	11,00	
			24,92	31,78	121,21	646,19	0,57	16,90	0,35	4,39	351,80	86,29	6,94	576,59	

Неделя : вторая

День: понедельник

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория : с 7-10 лет

2 вариант

№ рецеп-ты	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (Мг)						Минералы (Мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р			
297/л	Завтрак Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	6,14	3,98	30,48	219,14	0,03	8,83	0,03	1,55	52,99	36,19	2,09	99,07			
1/л	Бутерброд с маслом	15/10	1,80	8,25	7,49	123,10	0,03	0,00	0,08	0,39	48,30	4,16	0,16	75,78			
692/л	Кофейный напиток	200	3,50	8,00	48,00	80,00	0,04	0,80	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	168,00			
	Итого в завтрак		11,44	20,23	85,97	422,24	0,10	9,63	0,16	1,94	217,69	52,95	2,34	342,85			
183/л	Горячий обед Борщ сибирский (с фасолью)																
102/к	Сосиска отварная	200	2,96	4,08	21,05	93,00	0,07	5,40	0,00	1,96	34,00	27,40	1,36	79,20			
291/к	Макаронные изделия отварные	64	6,65	6,97	0,00	135,04	0,02	0,00	0,00	0,25	19,84	10,88	0,12	85,76			
530/к	Блинчики с повидлом	150	5,65	0,67	34,70	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	8,10	0,78	35,70			
686/684/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	50	3,30	1,45	20,70	107,50	0,30	0,30	0,04	1,06	64,06	10,31	0,37	67,50			
109/к	Хлеб ржаной	200/150	0,26	0,10	60,06	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,80	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39			
112/к	Фрукты по сезону	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	19,50			
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	6,00	2,00	11,00			
			22,78	14,12	164,97	695,13	0,52	18,51	0,04	4,83	169,14	78,67	6,55	334,05			

Неделя : вторая

День : вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рецеп-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн цен, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P	
Завтрак															
311/л	Каша рисовая молочная														
96/л	Масло сливочное	135	10,80	1,27	48,25	154,80	0,23	10,80	0,09	1,47	174,15	42,30	1,17	246,06	
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	15	0,10	9,25	0,98	112,20	0,00	0,00	0,01	0,30	2,4	0,04	0,02	2,00	
108/к	Хлеб пшеничный	200/15	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00	
	Итого в завтрак	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37	
Горячий обед															
146/к	Суп картофельный с клецками														
437/л	Гуляш из куриного филе	200	2,70	5,90	9,99	50,60	0,07	10,90	0,00	0,20	59,21	3,16	0,80	112,87	
195/к	Рагу из овощей	80	14,00	10,23	0,46	194,28	0,04	3,77	0,02	0,45	69,99	18,20	0,02	125,50	
282/к	Компот из свежих фруктов или ягод (замор)	150	3,00	8,02	12,70	135,00	0,90	11,47	0,01	2,92	51,00	29,25	1,05	78,75	
109/к	Хлеб ржаной	200	1,20	0,00	25,00	100,00	0,01	3,74	0,00	0,00	64,85	0,38	0,65	19,00	
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39	
112/к	Фрукты по сезону	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37	
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	6,00	2,00	11,00	
			24,86	25,00	76,61	633,57	1,10	39,88	0,03	4,34	276,39	70,97	5,64	402,88	

Неделя : вторая

День : вторник

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

2 вариант

№ рецеп-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. цен., ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р	
Завтрак															
311/л	Каша рисовая молочная														
96/л	Масло сливочное	135	10,80	1,27	48,25	154,80	0,23	10,80	0,09	1,47	174,15	42,30	1,17	246,06	
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	15	0,10	9,25	0,98	112,20	0,00	0,00	0,01	0,30	2,4	0,04	0,02	2,00	
108/к	Хлеб пшеничный	200/15	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00	
	Итого в завтрак	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37	
			13,85	10,82	77,88	416,12	0,27	13,60	0,10	2,22	198,24	49,59	2,04	276,43	
Горячий обед															
146/к	Суп картофельный с клецками														
437/л	Гуляш из куриного филе	200	2,70	5,90	9,99	50,60	0,07	10,90	0,00	0,20	59,21	3,16	0,80	112,87	
416/к	Рис припущенный с овощами	80	14,00	10,23	0,46	194,28	0,04	3,77	0,02	0,45	69,99	18,20	0,02	125,50	
282/к	Компот из свежих фруктов или ягод (замор)	150	1,67	3,00	30,99	198,00	0,04	1,57	0,13	0,05	41,03	1,68	0,49	170,99	
109/к	Хлеб ржаной	200	1,20	0,00	25,00	100,00	0,01	3,74	0,00	0,00	64,85	0,38	0,65	19,00	
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39	
112/к	Фрукты по сезону	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37	
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	6,00	2,00	11,00	
			23,53	19,98	94,90	696,57	0,24	29,98	0,15	1,47	266,42	43,40	5,08	495,12	

Неделя : вторая

День : среда

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			Эн. цен, ккал	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
Завтрак																
318/л	Пудинг манный с повидлом															
96/л	Масло сливочное	125	11,82	0,16	35,91	203,66	0,06	10,07	0,08	0,04	125,69	45,60	0,00	257,39		
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	15	0,07	12,30	0,12	112,20	0,00	0,00	0,01	0,30	1,20	0,04	0,02	2,00		
108/к	Хлеб пшеничный	200/150,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00		
	Итого в завтрак	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37		
			14,84	12,76	64,68	464,98	0,10	12,87	0,09	0,79	148,58	52,89	0,87	287,76		
Горячий обед																
133/л	Суп картофельный с рисом и томатом															
390/388/к	Гёфтели из говядины в сметанном соусе	200	5,20	3,30	9,20	93,60	0,05	4,35	0,13	1,05	214,90	8,00	0,04	208,90		
297/л	Каша пшеничная (гарнир)	70	9,80	12,33	9,97	136,00	0,04	0,80	0,05	0,32	16,62	12,25	1,28	92,75		
692/л	Кисель фруктовый	150	6,63	6,12	26,63	220,35	0,17	0,00	0,04	0,26	48,50	22,04	1,56	133,50		
109/к	Хлеб ржаной	200	0,40	0,00	37,80	122,00	0,00	4,40	0,00	0,20	22,00	6,00	0,20	42,20		
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39		
	Итого	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37		
			25,59	22,20	102,26	678,64	0,31	9,55	0,22	2,40	317,36	62,27	4,20	533,11		

Неделя : вторая

День : среда

Сезон: зимне-весенний

2 вариант

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рецеп-ты	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			Эн. цен. ккал	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P			
	Завтрак																
318/л	Пудинг манный с повидлом	125	11,82	0,16	35,91	203,66	0,06	10,07	0,08	0,04	125,69	45,60	0,00	257,39			
96/л	Масло сливочное	15	0,07	12,30	0,12	112,20	0,00	0,00	0,01	0,30	1,20	0,04	0,02	2,00			
686/684/л	Чай с лимоном (витамины)	200/15	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37			
	Итого в завтрак		14,84	12,76	64,68	464,98	0,10	12,87	0,09	0,79	148,58	52,89	0,87	287,76			
	1-й обед																
133/л	Суп картофельный с рисом и томатом	200	5,20	3,30	9,20	93,60	0,05	4,35	0,13	1,05	214,90	8,00	0,04	208,90			
492/л	Плов из пшны	210	16,00	18,90	37,90	359,00	0,14	2,90	0,02	1,04	88,57	28,57	0,05	170,20			
639/л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	3,74	0,00	0,00	64,85	0,38	0,65	19,00			
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39			
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37			
112/к	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	6,00	2,00	11,00			
	Итого		25,66	23,05	102,56	716,29	0,28	20,99	0,15	2,86	399,66	56,93	3,86	464,86			

Неделя : вторая

День : четверг

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рецеп-ры	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			Эн. цен., ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р	
Завтрак															
265/к	Каша молочная кукурузная жидкая	150	6,78	0,02	44,26	180,00	0,01	1,30	0,03	0,10	48,00	44,10	0,01	195,00	
692/л	Кофейный напиток	200	3,50	8,00	48,00	80,00	0,04	0,80	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	168,00	
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37	
	Печенье (порциями)	30	2,10	6,90	11,70	125,10	0,21	0,00	0,08	1,80	101,20	0,50	2,70	73,29	
	Итого в завтрак		15,23	15,22	117,41	473,22	0,30	2,10	0,16	2,35	273,09	62,45	3,25	460,66	
Горячий обед															
126/к	Борш из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,84	20,80	78,72	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	26,20	1,18	53,03	
252/к	Пельмени запеченные в сметане	150	15,57	12,13	28,58	285,00	0,10	0,43	0,03	0,95	16,00	19,73	1,80	142,50	
501/к	Кофейный напиток	200	3,50	8,00	48,00	80,00	0,04	0,80	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	168,00	
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39	
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37	
112/к	Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	6,00	2,00	11,00	
	Итого в обед		24,23	24,82	125,84	597,41	0,27	21,53	0,08	4,12	198,19	78,51	6,19	430,29	

Неделя : вторая

День : четверг

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

2 вариант

№ рецепта	Наименование блюд	Выход д	Пищевые вещества			Эн. цен. ккал	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P				
Завтрак																		
265/к	Каша молочная кукурузная жидкая	150	6,78	0,02	44,26	180	0,01	1,3	0	0,1	48	44,1	0,01	195				
692/л	Кофейный напиток	200	3,50	8,00	48,00	80,00	0,04	0,80	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	168,00				
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37				
	Печенье (пирожьями)	30	2,1	6,9	11,7	125,1	0,21	0	0,1	1,8	101,20	0,5	2,7	73,29				
	Итого в завтрак		15,23	15,22	117,41	473,22	0,30	2,10	0,16	2,35	273,09	62,45	3,25	460,66				
Горячий обед																		
126/к	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,84	20,80	78,72	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	26,20	1,18	53,03				
498/л	Котлета из птицы с соусом	80	11,99	10,90	17,40	150,80	0,03	4,58	0,02	0,07	89,34	9,25	0,60	99,88				
297/л	Каша гречневая (гарнир)	150	5,10	4,00	15,00	178,50	0,20	0,00	0,04	0,32	163,00	30,80	0,67	115,00				
686/684/л	Чай с лимоном (витамиш)	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00				
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39				
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37				
112/к	Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	6,00	2,00	11,00				
	Итого в обед		22,35	19,59	96,86	622,71	0,36	27,68	0,06	3,56	332,33	88,23	5,97	338,67				

Неделя : вторая

День : пятница

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рецеп-ты	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			Эн. цен., ккал	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р					
	Завтрак																		
311/л	Каша молочная пшеница жидкая	140	7,31	10,25	51,87	198,45	0,15	2,96	0,00	1,14	120,40	37,10	1,39	214,03					
693/л	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	1,35	124,00	29,00	1,20	187,00					
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37					
	Всего в завтрак		13,76	13,85	90,32	430,57	0,23	4,26	0,02	2,94	251,89	71,35	3,04	425,40					
	Горячий обед																		
148/л	Суп-лапша домашняя с картофелем	200	5,20	13,30	9,20	93,60	0,05	4,35	0,13	1,05	214,90	8,00	0,04	64,60					
374/л	Рыба тушеная в томате с овощами	150	13,63	9,70	3,28	153,21	0,18	6,17	0,05	1,20	256,93	5,64	0,08	269,57					
520/л	Картофельное пюре	150	3,15	10,15	3,08	138,00	0,07	0,68	0,06	0,03	56,48	9,98	0,03	110,46					
686/684/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15	0,26	0,10	60,06	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,80	4,00					
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39					
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37					
	Итого		25,80	33,70	94,28	552,50	0,35	14,00	0,24	2,85	557,85	39,60	2,07	504,39					

Неделя : вторая

День : суббота

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория : с 7-10 лет

№ рецеп-ры	Наименование блюда	Выход л	Пищевые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р	
Завтрак															
311/л	Каша манная жидкая с маслом слив.	150	8,70	7,40	44,68	161,55	0,22	13,33	0,08	0,20	86,12	20,64	0,06	91,20	
693/л	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	1,35	124,00	29,00	1,20	187,00	
108/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37	
	Итого		15,15	11,00	83,13	393,67	0,30	14,63	0,10	2,00	217,61	54,89	1,71	302,57	
Горячий обед															
126/к	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,84	20,80	78,72	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	26,20	1,18	53,03	
451/л	Биточки из говядины с соусом	70	12,51	12,96	9,15	208,14	0,07	0,00	0,06	0,34	48,96	15,76	0,10	148,00	
297/л	Каша гречневая (гарнир)	150	5,10	4,00	15,00	178,50	0,20	0,00	0,04	0,32	163,00	30,80	0,67	115,00	
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00	
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39	
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37	
	Итого		22,47	21,25	78,81	633,05	0,37	13,10	0,10	3,63	275,95	88,74	3,47	375,79	

Неделя : вторая

День : суббота

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-10 лет

2 вариант

№ рецеп-ты	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			Эн. цен, ккал	Витамины (МД)							Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р					
	Завтрак																		
565/к	Пирожок с фрукт. начинкой (или булочка)	70	4,80	9,67	39,06	263,50	0,06	0,00	0,05	0,80	9,32	6,99	0,58	37,30					
686/684/л	Чай с лимоном (витамиш)	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00					
	Итого		4,90	9,67	54,26	324,50	0,06	2,80	0,05	0,80	23,52	8,99	0,98	41,30					
	Горячий обед																		
126/к	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,84	20,80	78,72	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	26,20	1,18	53,03					
451/л	Биточки из говядины с соусом	70	12,51	12,96	9,15	208,14	0,07	0,00	0,06	0,34	48,96	15,76	0,10	148,00					
297/л	Каша гречневая (гарнир)	150	5,10	4,00	15,00	178,50	0,20	0,00	0,04	0,32	163,00	30,80	0,67	115,00					
686/684/л	Чай с лимоном (витамиш)	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00					
109/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39					
108/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37					
	Итого		22,47	21,25	78,81	633,05	0,37	13,10	0,10	3,63	275,95	88,74	3,47	375,79					

При разработке двенадцатидневного меню были использованы технические документы и рецептуры на продукцию общественного питания для школ и детских оздоровительных учреждений:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Л.С.Корова, И.И.Добросердова, Л.П.Машенцова, А.Я.Перевалов, В.Г.Новоселов, В.Н.Белова, Л.А.Наумова, С.Ю.Шардаков, 4-изд. Пермь: Уральский региональный центр питания, 2015 год, 492 стр.
2. Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Магильного. - Москва: Де Жи Принт, 2015 год. 527 стр.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/, Под ред. В.Т.Лапиной- Москва: Хлебпродинформ, 2004 год — 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания/. Сост. : А.И.Сдобнов, В.А.Цыганенко, - Киев: арий. Москва: ЛАДА, 2005 год.



Принято и пропущено

№ 10 134 2016

Иркутск

ООО «Иммуногенное ППТ РАИНО»

Иркутск

Иркутск

Иркутск