

Директор МКОУ «Дубынинская ООШ»

УТВЕРЖДАЮ:

В.Н. Янин



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

осенне – зимнего сезона

МКОУ «Дубынинская ООШ»

на 2022 – 2023 учебный год

День 1
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0	0,0007	0,005
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/8	14,4	25,65	2,72	259,31	0,26	0,1	0,53	305	3,3	106,5	103	16,7	2,72	106	0,01	0,0052	0,75
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	15,99	17,7	12,9	0,34	2,43	0,01	0,0008	0,065
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,01	0	0,14
Пром. Выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,01	0	0,028
	Итого завтрак:		21,51	28,48	58,11	504,31	49,3	0,32	0,63	316	3,4	159,3	211	54,2	4,3	249	0,03	0,0076	0,995
	Обед																		
Пром. Выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,02	0,68	0,01	0,008	0,006
№ 63*	Суп картофельный с бобовыми	1/200	6,87	6,72	11,46	133,8	0,29	0,08	0,12	12	2,6	136,2	41,2	7,88	1,01	6	0	0,002	0,025
Пром. Выпуск	Биточки мясные п\ф	1/100	11,9	8,27	11,87	134,8	2,1	0,03	0,06	0	0,4	68	100	10,3	1,21	120	0	0,003	0,2
№ 211*	Макароны отварные с маслом	1/150/5	10,3	16,52	11,77	269,6	0,62	0,13	0,17	0	0,5	100,6	135	8,2	1,21	109	0	0,001	0,4
Пром. Выпуск	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	2	0,02	0,02	0	0	14	14	8	1,08	30	0,01	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,01	0	0,2
	Итого обед:		37,09	34,08	94,67	832,58	5,74	0,36	0,45	20,4	3,5	345,8	408	44,2	5,68	321	0,03	0,0151	0,941
	Итого за день:		58,6	62,56	152,78	1336,89	55	0,68	1,08	336	6,9	505,1	619	98,4	9,99	570	0,07	0,0227	1,936

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 2
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
№ 3*	Завтрак Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,032	0,06	41,2	0,5	65,8	68,8	9,96	0,36	35,52	0,002	0,0032	0,09
№ 78*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/150/5	3,28	2,84	10,77	90	0,49	0,054	0,01	11,8	0,25	67,8	22,1	6	0,39	101,3	0,005	0,0007	0,097
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. Выпуск	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,044	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0,003
	Итого завтрак:		10,51	7,378	68,39	400,06	6,01	0,16	0,17	53	0,9	173	162	40,4	1,68	227,8	0,017	0,0039	0,41
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009
№ 65*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/200/10	1,74	9,92	7,21	109,64	0,9	0,042	0,04	13,5	0,93	39,6	16	3,45	0,05	5,6	0,002	0,0005	0,011
Пром. выпуск	Биточки рыбные ПФ	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,054	0,13	37	5,5	331	136	11,6	1,19	124,8	0,01	0,0098	0,772
№ 105*	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,008	0,01	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,02	0,16	0	0	0,004
№ 136*	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150/5	2,85	4,31	23,01	142,35	1,1	0,15	0,09	0	0,05	64,6	79,7	29,3	0,02	125,4	0,008	0	0,003
№ 301*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	Итого обед:		25,39	29,94	123,77	841,25	55,1	0,418	0,49	60,1	6,51	505	381	119	3,78	426,4	0,047	0,0114	1,399
	Итого за день:		35,9	37,32	192,16	1241,31	61,1	0,578	0,66	113	7,41	679	544	159	5,46	654,2	0,064	0,0153	1,809

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 3
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества											
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F				
	Завтрак																						
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0	40	0,1	8,4	23	4,2	4,2	0,4	31	0,001	0,0009	0,08			
№ 223*	Запеканка из творога со стущенным молоком	1/150/20	18,92	14,58	42	275	0,7	0,09	0,5	46	3,4	153	123	20	1	137	0,008	0,0062	0,34				
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0	0	0	0	0	2	2,5	1,3	0,3	0,6	0	0	0	0,06			
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0	0	0	7	32	2,3	0,6	19	0,006	0	0	0,14			
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	17,87	105	0	0,06	0,1	0	0	4,7	3,5	2,2	0,1	13	0,001	0,0001	0,02				
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/225	6,52	5,62	9,45	114,75	0,7	0,05	0	40	0,3	279	207	32	0,2	82	0,002	0,0019	0,06				
	Итого завтрак:		30,723	25,52	104,39	699,41	1,4	0,26	0,6	126	3,8	454	390	61	2,4	282	0,018	0,0091	0,69				
	Обед																						
Пром. выпуск	Икра кабачковая пром.пр-ва для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,02	0	0	0	24	23	9	0	0,9	0,002	0	0,01				
№ 56*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	2	9,01	13,08	109,64	0,5	0,05	0	14	0,8	51	24	3	0,1	4,8	0,004	0,0005	0,02				
Пром. выпуск	Котлеты куринные ПФ	1/100	14,12	15,07	13,18	211,66	0,8	0,2	0,2	48	0,8	171	72	7	1,3	106	0,001	0,0034	0,31				
№ 233*	Соус томатный	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,1	0,01	0	17	0	9,4	15	0,4	0	0,8	0	0	0,01				
№ 176*	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,63	4,29	36,66	199,95	0	0,02	0	0	0,1	2,4	61	19	0	40	0,002	0,0005	0,01				
№ 305*	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	2	0,01	0	0	0	39	17	4,4	0	37	0,004	0	0,01				
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0	0	0	12	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08				
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0	0	0	9,8	44	3,2	0,8	27	0,008	0	0,2				
	Итого обед:		27,22	34,96	140,82	922,97	3,9	0,4	0,3	79	1,7	317	298	52	2,6	246	0,024	0,0055	0,64				
	Итого за день:		57,943	60,48	245,21	1622,38	5,3	0,65	0,9	204	5,5	772	688	114	5	528	0,042	0,0146	1,33				

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 5
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества											
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
	Завтрак																				
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,1	0	0,1	41	0,5	66	68,8	9,96	0,4	35,5	0,002	0,003	0,003	0,09	
Пром. выпуск	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0	0	100	2,5	22	76,8	4,8	1	56	0,008	0,004	0,004	0,45	
№ 191*	Каша овсяная молочная жидкая	1/150/5	2,5	7,03	31,17	208,97	0,8	0,1	0	41	0,2	88	92,3	42,7	1,2	105	0,009	7E-04	0,3	0,3	
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,2	0	0	18	0,1	73	81	12,6	0,1	13,1	0,007	9E-04	0,03	0,03	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0	0	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14	0,14	
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	13	0,1	0,1	0	0	10	35	52,5	0,8	105	0,006	0	0,18	0,18	
	Итого завтрак:		18,41	18,18	95,06	631,17	15	0,3	0,2	200	3,3	266	385	125	4	334	0,038	0,009	1,19	1,19	
	Обед																				
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0	0	0	0	6	21	9	0	0,56	0,002	0	0,01	0,01	
№ 53*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	1,6	0,1	0	14	0,9	70	19,2	7,7	0,1	4,66	0,003	5E-04	0,02	0,02	
Пром. выпуск	Котлеты рыбные ПФ	1/100	11,65	11,66	3,51	166	0,7	0	0,1	30	0,9	130	79	16,9	0,7	101	0,001	0,004	0,17	0,17	
№ 211*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,1	0	0	0,1	4,9	37,2	21,1	0	30,3	0,008	9E-04	0	0	
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,8	0	0	0	0	20	36	14	0,1	240	0,004	0	0,02	0,02	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,1	0	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	0,001	0,08	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0	0	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2	0,2	
	Итого обед:		26	18,7	104,61	759,11	3,4	0,3	0,3	44	1,8	253	280	78,4	2	432	0,028	0,006	0,5	0,5	
	Итого за день:		44,41	36,88	199,67	1390,28	18	0,6	0,4	244	5,2	519	666	203	6,1	766	0,066	0,015	1,69	1,69	

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 6
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0,02	40	0,1	8,4	23	4,2	0,35	31	0,001	9E-04	0,08
№ 229*	Запеканка из творога с морковью и стущ. молоком	1/150/20	13,62	14,8	49,07	262,14	1,36	0,11	0,43	74,1	3,4	152	129	15,8	1,14	112	0,008	0,007	0,4
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,2	12,8	4	2,16	0,32	2	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	22	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	0,7	8,43	95	1,27	0,09	0,02	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19	0,001	1E-03	0,02
Пром. Выпуск	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/225	6,52	5,62	9	82,5	1,57	0,09	0,04	45	0,3	270	203	31,5	0,22	88	0,002	0,002	0,06
	Итого завтрак:		25,9	24,87	101,75	656,1	6,74	0,35	0,53	159	3,9	450	383	57,9	2,67	271	0,018	0,011	0,77
	Обед																		
Пром. выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	30	0,12	0,02	0,7	0,013	0,008	0,01
№ 63*	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,66	0,18	0,06	0	0	34,1	50	18,5	0,06	3,8	0,003	8E-04	0,02
Пром. выпуск	Котлеты куриные ПЛФ	1/100	13,36	21,78	11,59	278,64	0,3	0,08	0,14	40,3	0,9	154	170	20,2	1,52	107	0,003	0,007	0,38
№ 140*	Капуста тушеная	1/150	3,09	4,85	10,78	112,65	10,7	0,04	0,06	0	0,1	83,2	60	31	0,02	106	0,002	0	0,01
№ 293*	Компот из кураги	1/180	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,01	0,03	0	0	29,1	20	15,8	0,43	232	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44	3,16	0,8	27	0,008	0	0,2
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	14	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03
	Итого обед:		29,06	33,7	114,19	884,04	58	0,51	0,39	48,7	0,9	348	432	109	3,58	604	0,045	0,017	0,82
	Итого за день:		54,96	58,57	215,94	1540,14	64,7	0,87	0,92	208	4,9	797	815	167	6,25	875	0,063	0,028	1,59

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 7

Сезон: Осень-Зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества													
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F						
	Завтрак																								
Пром. выпуск	Масло порционное	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,2	0	0,01	40	0,1	2,4	3	0	0	3	0,0008	0	0,01						
Пром. выпуск	Сыр порционный	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,1	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,1	10	0,0005	0,002	0,02						
№ 195*	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,8	0	0,01	41	0,3	72	27,3	21,2	0,4	106	0,007	8E-04	0,08						
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,4	0,1	0,02	22	0,1	107	112	19,2	0,4	9,5	0,001	1E-03	0,1						
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,3	23	0,0018	9E-04	0,01						
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14						
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	11	0	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,1	148	0,007	0	0,03						
	Итого завтрак:		13,95	15,78	84,77	566,02	13	0,2	0,14	124	1	267	253	64,6	3,8	318	0,0241	0,005	0,38						
	Обед																								
Пром. выпуск	Отуец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,2	0	0,06	0	0	14	14,4	8,4	0	0,6	0,002	0	0,01						
№ 54*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	2,17	7,06	13,92	125,44	0,7	0,1	0,06	14	1,1	64	15,4	9,34	0,1	4,1	0,0042	6E-04	0,02						
Пром. выпуск	Шницель мясной ПФ	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,7	0,1	0,05	5,8	5,7	299	162	48,5	0,9	125	0,01	0,01	0,51						
№ 136*	Картофель отварной с маслом	1/150/5	3,1	9,15	17,98	172,85	5,8	0,1	0,11	50	0,1	72	87	27,4	0,1	137	0,0016	3E-04	0,01						
Пром. выпуск	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0	0,02	0	0	40	24	18	0,1	100	0,004	0	0,02						
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,1	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,0022	0,001	0,08						
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,0084	0	0,2						
	Итого обед:		21,89	22,45	102,82	720,11	12	0,4	0,36	69	6,9	510	391	121	2,2	422	0,0324	0,012	0,85						
	Итого за день:		35,84	38,23	187,59	1286,13	25	0,6	0,49	193	7,9	778	643	186	6	740	0,0565	0,016	1,23						

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F		
	Завтрак																				
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,03	0,06	41,2	0,5	65,8	68,8	9,96	0,36	36	0,002	0,003	0,003	0,09	
Пром. Выпуск	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,5	22	76,8	4,8	1	56	0,008	0,004	0,004	0,45	
№ 190*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,3	7,55	29,84	205,02	0,82	0,06	0,01	40,9	0,3	74,5	33,3	14,3	0,35	102	0,008	9E-04	0,08	0,08	
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,03	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0	0,06	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0	0,14	
Пром. Выпуск	Сок апельсиновый	1/200	0,2	0,2	23,1	103	40	0,08	0,3	0	0	8	11	11	0,03	106	0,008	0	0	0,02	
	Итого завтрак:		13,76	15,888	85,26	563,68	40,9	0,23	0,41	182	3,3	179	224	43,6	2,56	320	0,032	0,008	0,84	0,84	
	Обед																				
Пром. Выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,02	0,03	0	0	24	22,5	9	0,04	0,9	0,002	0	0	0,01	
№ 61*	Суп картофельный с крупой	1/200	1,18	2,17	9,69	68,6	0,6	0,07	0,04	0	0	21,4	14,8	8,22	0,07	5,1	0,003	7E-04	0,02	0,02	
Пром. Выпуск	Тефтели рыбные ПФ	1/100	12,66	9,76	3,81	159	8,86	0,19	1,4	2137	8,5	296	223	14,8	4,72	100	0,01	0,016	1,18	1,18	
№ 176*	Каша рисовая рассып.	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	0,02	0	0,1	1,36	60,9	16,3	0,05	41	0,002	5E-04	0,01	0,01	
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,07	0,02	0	0	18,3	17,4	7,3	0,4	113	0,006	0	0,1	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,08	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,008	0	0,2	0,2	
Пром. Выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18	0,18	
	Итого обед:		26,18	21,648	141,41	879,2	22,5	0,51	1,62	2137	8,6	392	462	118	7,18	420	0,039	0,018	1,78	1,78	
	Итого за день:		39,94	37,536	226,67	1442,88	63,4	0,74	2,03	2319	12	571	686	161	9,74	740	0,071	0,027	2,62	2,62	

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры		Углеводы	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																			
№ 1 *	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0,02	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	30,9	0,001	9E-04	0,08	
№ 212**	Макаронны запеченные с сыром	1/150	8,17	9,94	25,58	250,8	0,16	0,06	0,09	86	0,2	81,4	51,6	5,24	0,92	52,4	0,002	0,002	0,23	
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,4	0,1	16	17,7	12,9	0,34	2,43	0,007	8E-04	0,07	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14	
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	1E-03	0,02	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	1/225	4,52	3,62	11	92,5	3,57	0,4	0,04	25	0,3	200	153	21,5	0,12	88,1	0,002	0,002	0,3	
	Итого завтрак:		19,51	19,13	80,89	626,77	5,11	0,64	0,2	160	0,72	320	280	50,4	2,36	211	0,017	0,007	0,83	
	Обед																			
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,01	0,01	0	0	6	21	9	0,05	0,56	0,002	0	0,01	
№ 62 *	Суп картофельный с клецками	1/200	2,84	3,67	15,03	115,4	1,6	0,08	0,06	17	1,4	56,7	57,8	20,3	0,09	3,46	0,004	9E-04	0,02	
Пром. выпуск	Котлеты куринные ПФ	1/100	14,55	16,79	2,89	221	0,92	0,03	0,1	0	0,98	122	154	22	3,06	112	0,003	0,005	0,76	
№ 172 *	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	54,8	204	136	2,56	160	0,002	7E-04	0,64	
№ 293 *	Компот из изюма	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	15,5	0,4	117	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,08	
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,2	
	Итого обед:		33,06	27,78	127,77	907,38	48,2	0,52	0,37	17	2,43	299	550	226	7,68	546	0,037	0,008	1,81	
	Итого за день:		52,57	46,91	208,66	1534,15	53,3	1,17	0,57	177	3,15	619	829	276	10	757	0,054	0,014	2,64	

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 10
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
	Завтрак																							
Пром. выпуск	Горошек зеленый консервир. пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,9	0,02	0	2,2	0	0,6	9,75	3,5	0	0,86	0,002	0,0007	0,01					
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/8	14,4	25,65	2,72	259,31	0,3	0,1	0,5	305	3,3	107	103,3	17	2,7	105,5	0,009	0,0052	0,75					
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,2	0,04	0	18	0,1	73	81	13	0,1	13,1	0,007	0,00094	0,03					
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0	0	9,2	34,8	5,2	0,3	23,2	0,002	0,0009	0,01					
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0	0	0	7	31,6	2,3	0,6	19	0,006	0	0,14					
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	19,43	75	0,3	0,09	0	0	0	6,3	5	7,3	0,1	29,3	0,001	0,0009	0,02					
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/225	4,35	3,62	10	92,5	3,6	0,3	0	15	0,2	180	132,5	12	0,1	88,5	0,002	0,0017	0,03					
	Итого завтрак:		27,8	33,88	78,68	643,29	8,2	0,62	0,6	341	3,6	383	398	59	3,9	279,5	0,029	0,01034	0,98					
	Обед																							
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,2	0,01	0,1	0	0	14	14,4	8,4	0	0,6	0,002	0	0,01					
№ 67*	Суп из овощей	1/200	1,83	8,98	11,65	115,84	1,3	0,07	0	13,5	0,95	69	19,42	17	0,1	3,72	0,002	0,00063	0,02					
Пром. выпуск	Котлета мясная ПФ	1/100	9,7	6,4	20,06	189,8	0,4	0,05	0,06	10,5	0,19	121	78,9	23	1	91,2	0,001	0,001	0,31					
№ 140*	Капуста тушеная	1/150	5,55	3,02	12,1	85	1	0,05	0,06	7	0,3	37	78,9	26	0,8	65,1	0	0,002	0,13					
№ 305*	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	2	0,01	0	0	0	39	16,65	4,4	0	37,37	0,004	0	0,01					
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08					
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0	0	0	9,8	44,24	3,2	0,8	26,6	0,008	0	0,2					
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	11	0,04	0	0	0	20	13,75	11	2,1	147,5	0,007	0	0,03					
	Итого обед:		24,23	19,89	125,33	771,65	15	0,31	0,3	31	1,44	320	309,8	99	5,1	401,1	0,026	0,00473	0,78					
	Итого за день:		52,03	53,77	204,01	1414,94	24	0,93	1	372	5,04	703	707,7	158	9	680,6	0,055	0,01507	1,76					

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 1
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,9	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,8	3,47	0	0,9	0,002	0,0007	0,01
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/9	17,28	30,78	3,26	311,17	0,3	0,12	0,63	366	3,9	128	124	20	3,3	127	0,009	0,0062	0,9
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,1	0,03	0,01	8,4	0,1	16	18	12,9	0,3	2,4	0,007	0,0008	0,07
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47	3,37	0,9	29	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	14	13,8	0,4	98	0,008	0	0,03
	Итого завтрак:		25,84	33,83	66,82	596,88	49	0,36	0,75	377	4	186	256	60	5,2	285	0,037	0,0088	1,16
	Обед																		
Пром. Выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,2	0,01	0,04	14	0	9,36	50	0,2	0,4	1,1	0,021	0,013	0,01
№ 63*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	8,58	8,4	14,32	167,25	0,4	0,1	0,14	15	3,3	170	52	9,85	1,3	7,5	0,003	0,0025	0,03
Пром. выпуск	Котлеты рыбные ПФ	1/120	14,6	10,82	13,81	170,6	2	0,04	0,08	0	0,3	80,3	132	13,2	1,4	47	0,004	0,003	0,28
№ 211 *	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180/5	11,3	18,1	13,81	301,2	0,7	0,14	0,18	0	0,7	117	142	9,4	1,4	115	0	0,0015	0,42
Пром. Выпуск	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	2	0,02	0,02	0	0	14	14	8	1,1	120	0,007	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	61	9,1	0,5	41	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66	4,74	1,2	40	0,012	0	0,3
	Итого обед:		45,82	41,41	119,75	1033,89	6,2	0,45	0,54	29	4,3	422	517	54,5	7,2	371	0,05	0,0215	1,18
	Итого за день:		71,66	75,24	186,57	1630,77	56	0,81	1,28	406	8,3	608	773	114	12	657	0,087	0,0303	2,34

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 2
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F							
	Завтрак																									
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	5,56	15,41	161	0,1	0,04	0,08	53,6	0,65	85,5	89,2	12,9	0,46	46,2	0,002	0,004	0,11							
№ 78*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/180/6	3,93	3,4	12,92	108	0,58	0,06	0,01	14,2	0,3	81,4	26,5	7,2	0,46	122	0,006	0,0008	0,12							
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08							
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15							
Пром. Выпуск	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,04	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0							
	Итого завтрак:		13,26	9,338	77,43	472,39	6,12	0,19	0,2	67,7	1,1	210	203	45,7	2,13	268	0,021	0,0048	0,46							
	Обед																									
Пром. выпуск	Отулец соленный пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,02							
№ 65*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/250/10	2,17	12,4	9,01	137,05	1,12	0,05	0,05	16,9	1,16	49,5	19,9	4,31	0,06	7	0,003	0,0006	0,01							
Пром. выпуск	Биточки рыбные ПДФ	1/120	13,9	14,72	13,08	215,59	0,31	0,06	0,15	44,4	6,6	397	164	13,9	1,42	150	0,012	0,011	0,92							
№ 105*	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,01	0,01	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,02	0,16	0	0	0							
№ 136 *	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	1,32	0,18	0,11	0	0,06	77,6	95,7	35,2	0,02	150	0,009	0	0							
№ 301*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14							
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11							
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3							
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18							
	Итого обед:		31,52	36,13	147,36	1014,08	55,7	0,52	0,6	70,9	7,85	613	477	137	4,58	503	0,056	0,0131	1,69							
	Итого за день:		44,78	45,47	224,79	1486,47	61,8	0,71	0,79	139	8,95	823	681	183	6,71	771	0,077	0,018	2,14							

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 3

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества													
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F							
	Завтрак																									
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45																					
№ 223*	Запеканка из творога со ступенным молоком	1/180/30	22,7	17,49	50,4	330																				
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34																				
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99																				
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	17,87	105																				
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/270	7,82	6,74	11,34	137,7																				
	Итого завтрак:		37,01	30,47	121,58	827,33																				
	Обед																									
Пром. выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5																				
№ 56*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,5	11,26	16,35	137,05																				
Пром. выпуск	Котлеты куриные ПФ	1/120	16,94	18,08	15,81	253,99																				
№ 233*	Соус томатный	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96																				
№ 176*	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,35	5,14	43,99	239,94																				
№ 305*	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84																				
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66																				
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78																				
	Итого обед:		34,24	43,31	171,46	1134,72																				
	Итого за день:		71,25	73,78	293,04	1962,05																				

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 4
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
																				Ж
	Завтрак																			
Пром. выпуск	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,01	48	0,1	2,88	3,6	0	0,02	3,6	1E-03	0	0,01	
Пром. Выпуск	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0	0,05	32	0,8	75	45	8,25	0,11	15	7E-04	0,0028	0,03	
№ 180*	Каша рисовая молочная вязкая	1/180/6	4,96	7,94	35,55	245,44	0,78	0,08	0,11	45	0,3	85,4	104	30,4	0,68	127	0,01	0,00096	0,17	
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,02	22	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,00098	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
Пром. выпуск	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,02	0,04	0	0	14	36	12	0,06	100	0,004	0	0	
	Итого завтрак:		19,96	19,06	108,49	714,56	5,34	0,25	0,29	146	1,3	306	392	79,8	2,5	312	0,028	0,00584	0,46	
	Обед																			
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консер. пром. пр-ва	1/100	2,8	2,7	5,7	25,86	5,82	0,06	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,6	0,07	2,86	0,008	0,0023	0,02	
№ 59*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	2,77	15,68	109	1,07	0,09	0,05	0	0	29,5	20,2	11,3	0,1	4,81	0,003	0,0006	0,03	
Пром. Выпуск	Котлеты мясные п/ф	1/120	21,09	15,76	6,22	106,87	1,25	0,08	0,09	0	0,5	94,2	106	23,3	1,26	71	0,001	0,005	0,42	
№ 172*	Каша гречневая	1/180	8,1	15,76	13,62	196,1	1,25	0,07	0,09	0	0,5	106	182	10,1	1,26	92	0,002	0,0002	0,21	
№ 293*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,01	0,02	0	0	29,2	21,1	15,7	0,4	207	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3	
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,03	
	Итого обед:		43,93	38,76	130,11	852,54	20,5	0,48	0,39	7,3	1	312	503	97,1	6,86	605	0,043	0,0096	1,22	
	Итого за день:		63,89	57,82	238,6	1567,1	25,9	0,73	0,69	154	2,3	618	895	177	9,36	918	0,071	0,01544	1,68	

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 5

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41					161									
Пром. выпуск	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28					63									
№ 191*	Каша овсяная молочная жидкая	1/180/6	3	10,83	37,4					250,76									
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82					80,54									
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02					51,99									
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25					120									
	Итого завтрак:		21,01	25,98	108,18					727,29									
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленный пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5					20									
№ 53*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82					151,8									
Пром. выпуск	Котлеты рыбные ПФ	1/120	13,98	13,99	4,21					199,2									
№ 211*	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180/6	6,61	5,41	31,72					202,14									
Пром. выпуск	Сох периковый	1/200	0,6	0,2	30,4					125,8									
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81					163,66									
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02					72,78									
	Итого обед:		32,74	22,91	128,48					935,38									
	Итого за день:		53,75	48,89	236,66					1662,67									

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 6

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры		Углеводы	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																			
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,1	10,4	27,9	5,2	0,42	38,31	0,001	0,001	0,001	0,1
№ 229*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/180/20	16,34	17,76	58,88	314,56	1,63	0,13	0,51	88,9	4	182	154,6	19	1,36	134,9	0,009	0,009	0,0082	0,48
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,2	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0	0,15
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	0,7	8,43	95	1,27	0,09	0,02	0	0	6,6,	3,5	2	0,07	19,3	0,001	0,00095	0,002	
Пром. Выпуск	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/270	9,36	6,74	10,8	99	1,88	0,1	0,05	54	0,4	324	243	37,8	0,26	105	0,002	0,0024	0,07	
	Итого завтрак:		32,67	29,87	120,26	774,99	7,32	0,41	0,63	192	4,7	540	480,4	69,5	3,28	328	0,022	0,01255	0,89	
	Обед																			
Пром. выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,04	14	0	9,36	49,8	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01	
№ 63*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,48	5,26	16,52	148,25	0,82	0,22	0,07	0	0	42,7	63,1	23,1	0,08	4,77	0,003	0,00093	0,02	
Пром. выпуск	Котлеты куриные ПФ	1/120/6	16,03	26,13	13,9	334,46	0,36	0,1	0,16	48,4	1	185	203,9	24,2	1,82	128,7	0,003	0,0084	0,45	
№ 140*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	12,9	0,04	0,09	0	0,1	99,8	72,25	37,2	0,03	127,6	0,002	0	0,01	
№ 293*	Компот из кураги	1/180	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,01	0,03	0	0	29,1	19,71	15,8	0,43	232,2	0,006	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3	
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,75	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03	
	Итого обед:		36,75	41,59	140,19	1092,5	60,8	0,61	0,5	62,4	1,1	417	549,8	128	4,82	672,9	0,058	0,02383	1,02	
	Итого за день:		69,42	71,46	260,45	1867,49	68,1	1,02	1,13	255	5,8	956	1030	198	8,1	1001	0,08	0,03638	1,92	

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 7

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
	Завтрак																			
Пром. выпуск	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,012	48	0,14	2,88	3,6	0	0,02	3,6	0,001	0	0,006	
Пром. выпуск	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0	0,054	31,5	0,75	75	45	8,25	0,11	15	0,0007	0,0028	0,025	
№ 195*	Каша молочная "Дружба"	1/180/6	3,1	7,86	36,68	246,02	0,98	0,05	0,013	49	0,33	86,23	32,8	25,5	0,42	127	0,0084	0,001	0,096	
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	22	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,025	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,034	
	Итого завтрак:		17,2	19,08	99,07	673,49	13,2	0,24	0,174	150	1,32	313,1	298	74	4,25	360	0,0293	0,0058	0,419	
	Обед																			
Пром. выпуск	Отуец соленный пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,015	
№ 54*	Рассольник ленинградский со	1/250/10	2,71	8,82	17,4	156,8	0,87	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	19,2	11,7	0,09	5,15	0,005	0,0007	0,022	
Пром. выпуск	Шницель мясной ПФ	1/120	11,7	5,94	4,56	126	4,47	0,06	0,06	6,98	6,84	358,9	195	58,2	1,02	150	0,01	0,0116	0,61	
№ 138*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	6,96	0,17	0,136	60	0,12	85,98	104	32,9	0,06	164	0,001	0,0004	0,014	
Пром. выпуск	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,04	0,022	0	0	40	24	18	0,08	100	0,004	0	0,02	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,033	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3	
	Итого обед:		27,82	27,43	125,66	888,06	14,7	0,53	0,464	83,9	8,27	619	494	149	3	501	0,038	0,0142	1,091	
	Итого за день:		45,02	46,51	224,73	1561,55	27,9	0,76	0,638	234	9,59	932,1	792	223	7,26	861	0,0673	0,02	1,51	

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,04	0,08	53,56	0,7	85,5	89	12,9	0,46	46,2	0,002	0,004	0,11
Пром. Выпуск	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,5	22	77	4,8	1	56	0,008	0,004	0,45
№ 190*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/180/6	2,76	9,06	35,8	246,02	0,98	0,07	0,01	49,03	0,3	89,4	40	17,2	0,42	123	0,009	0,001	0,1
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,03	0	0	0	0	1,99	2,5	1,26	0,25	0,6	0	0	0,06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. Выпуск	Сок апельсиновый	1/200	0,2	0,2	23,1	103	40	0,08	0,3	0	0	8	11	11	0,03	106	0,008	0	0,02
	Итого завтрак:		16,323	21,398	98,11	659,01	41,1	0,26	0,44	202,6	3,5	217	267	50,5	3,01	360	0,036	0,009	0,89
	Обед																		
Пром. Выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,03	0,05	0	0	40	38	15	0,07	1,5	0,004	0	0,02
№ 61*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	85,75	0,75	0,09	0,06	0	0	26,7	18	10,3	0,09	6,41	0,003	8E-04	0,02
Пром. Выпуск	Тефтели рыбные П\Ф	1/120	15,19	11,71	4,57	190,8	10,6	0,22	1,68	2564	10	355	267	17,8	5,66	120	0,01	0,019	1,41
№ 176*	Каша рисовая	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,02	0	0,1	1,63	73	19,6	0,06	48,7	0,002	6E-04	0,02
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,07	0,02	0	0	18,3	17	7,3	0,4	113	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	61	9,1	0,49	40,6	0,003	0,002	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. Выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	Итого обед:		32,71	27,448	169,33	1072,11	24,7	0,62	1,96	2564	10	482	576	136	8,72	475	0,046	0,022	2,15
	Итого за день:		49,033	48,846	267,44	1731,12	65,8	0,88	2,4	2767	14	699	842	187	11,7	835	0,082	0,031	3,04

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,14	10,4	27,9	5,2	0,42	38,3	0,001	0,001	0,1
№ 212**	Макаронные запеченные с сыром	1/180	9,8	11,92	30,69	300,96	0,19	0,07	0,1	104	0,24	97,7	61,9	6,3	1,1	62,9	0,002	0,0028	0,27
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	13	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,07
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,4	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001	0,02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бийогурут)	1/270	5,42	4,34	13,2	111	4,28	0,48	0,05	30	0,36	240	183	26	0,14	106	0,002	0,0021	0,36
	Итого завтрак:		23,25	22,75	95,1	745,4	5,85	0,76	0,23	192	0,84	382	342	58	2,91	256	0,021	0,0076	0,96
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,004	0	0,02
№ 62*	Суп каргофельный с клецками	1/250	3,55	4,58	18,78	144,25	2	0,1	0,08	21,1	1,75	70,9	72,2	25	0,12	4,32	0,005	0,001	0,03
Пром. выпуск	Котлеты куринные ПДФ	1/120	17,46	20,11	3,46	265,2	1,1	0,04	0,12	0	1,17	146	185	26	3,67	134	0,004	0,006	0,91
№ 172*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,3	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	65,8	245	163	3,07	191	0,002	0,0008	0,76
№ 293*	Компот из изюма	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	16	0,4	117	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,7	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	14	0,37	98	0,008	0	0,2
	Итого обед:		41,21	33,62	155,54	1108,2	49	0,63	0,46	21,1	2,98	362	690	273	9,4	626	0,044	0,0093	2,43
	Итого за день:		64,46	56,37	250,64	1853,6	54,9	1,39	0,69	213	3,82	744	1031	331	12,3	882	0,065	0,017	3,38

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 10

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F										
	Завтрак																												
Пром. выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,017	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0,002	0,0007	0,01										
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/6	17,28	30,8	3,26	311,17	0,31	0,12	0,63	366	3,9	127,8	124	20	3,26	127	0,009	0,0062	0,9										
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,039	0,01	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03										
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,01										
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15										
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	19,43	75	0,27	0,09	0,03	0	0	6,3	5	7,3	0,08	29,3	0,001	0,0009	0,02										
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/270	5,22	4,3	12	111	4,28	0,36	0,02	18	0,24	216	159	13,8	0,12	106	0,002	0,002	0,03										
	Итого завтрак:		34	39,9	89,39	754,36	8,94	0,721	0,76	405	4,24	445,9	469,6	67,04	4,8	334	0,032	0,0118	1,14										
	Обед																												
Пром. выпуск	Отурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,02										
№ 67*	Суп из овощей	1/250	2,28	11,2	14,56	144,8	1,62	0,082	0,06	16,9	1,18	86	24,27	20,75	0,08	4,65	0,002	0,0008	0,02										
Пром. выпуск	Котлета мясная ПФ	1/120	15,36	5,95	27,27	208,32	1,7	0,12	0,06	21,9	1,05	97,2	124,8	23,58	2,18	67,4	0,001	0,0037	0,45										
№ 140*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	0,07	0,004	0,09	0	0,1	99,8	72,25	37,2	0,03	128	0,001	0	0,1										
№ 305*	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,005	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,02	37,4	0,004	0	0,01										
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11										
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,063	0,03	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3										
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,037	0,03	0	0	20	13,75	11,25	2,08	148	0,007	0	0,03										
	Итого обед:		31,31	24,9	151,29	950,33	16,2	0,401	0,42	38,8	2,33	395,4	402,9	125	6,13	466	0,033	0,006	1,03										
	Итого за день:		65,31	64,8	240,68	1704,69	25,2	1,122	1,18	443	6,57	841,3	872,5	192	10,9	800	0,065	0,0178	2,17										

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014