

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Иркутской области в Эхирит-Булагатском,
Баяндаевском, Осинском, Боханском,
Усть-Удинском, Качугском, Жигаловском и
Ольхонском районах

С. А. Чернаков

« » 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ ОРМО
«Управление образования»

Г. Б. Онгоржонова
« » 2020 год

**Примерное
перспективное меню завтраков и обедов для двухразового питания
возрастная категория с 7-11 лет и с 11-18 лет на осенне-зимний сезон
для обучающихся**

№ кар ты	Наименова ние блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	Завтрак																								
205	Сосиска отварная	70	90	111,92	131,24	4,3	5,09	6,66	7,8	1,57	1,98	0,00	0,00	0,03	0,05	0,0	0,0	21,2	25,7	87,5	90,5	10,61	13,3	1,08	2,01
227	Макароны отварные	150	200	161,88	189,02	4,24	5,98	4,07	5,99	27,1	33,0	0,05	0,09	0,03	0,07	0,0	0,0	7,59	8,97	31,4	38,0	11,57	15,0	0,61	0,89
296	Чай с молоком с сахаром	200	200	89,32	89,32	1,40	1,40	1,60	1,60	17,3	17,3	0,01	0,01	0,56	0,56	0,0	0,01	61,4	61,48	55,5	55,5	10,91	10,9	0,91	0,91
Пр ом ыш лен	Хлеб пшеничный/х леб ржаной I сорт	45,2	60,3	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,0	0,02	0,03	0,00	0,00	0,0	0,07	20,4	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
365	Масло сливочное(по рциями)	10	10	74	74	0,01	0,01	8,3	8,3	0,29	0,36	0,01	0,01	0,56	0,56	0,0	0,01	61,4	61,48	55,5	55,5	10,91	10,9	0,91	0,91
	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	69	77	0,60	0,9	0,00	0,00	26,9	28,8	0,09	0,13	5,7	5,7	0,0	0,14	51	72	25,5	32,7	16,35	19,0	0,17	0,28
	Итого:			641,72	706,53	17,1	21,7	22,0	25,6	95,5	104,	0,18	0,27	6,88	8,14	0,1	0,23	223,	252,2	286,	312,	86,35	102,	3,68	5,00

						5	8	7	9	2	92					6		28	8	6	35		06		
	Обед																								
1	Винегрет овощной	60	100	64,63	129,26	0,63	1,26	2,07	4,14	8,16	11,95	0,02	0,04	1,16	2,32	0,05	0,1	10,12	20,14	35,40	40,8	8,11	9,22	0,33	0,66
35	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	250	204,16	250,21	2,93	3,12	6,34	7,09	19,05	20,9	0,03	0,039	9,95	10,78	0,01	0,017	138,93	151,01	145,85	259,8	7,00	12,66	0,96	1,87
214	Рагу из птицы	75	120	225,42	233,44	12,26	18,86	15,4	16,27	26,7	28,5	0,14	0,19	8,57	9,01	0,05	0,06	62,44	62,97	200,05	200,97	45,28	46,01	2,21	2,78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	113,79	113,79	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	0,01	0,01	0,15	0,15	0,01	0,01	56,45	56,45	18,31	18,31	6,86	6,86	1,59	1,59
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
Промышлен.	Конфета	6	9	24,76	24,76	0,04	0,08	0,01	0,01	1,57	1,57	0,22	0,26	0,71	1,6	0,09	0,05	48,24	54,5	66,8	57,88	0,4	0,4	0,01	0,01
	Итого:			768,36	923,48	29,06	32,24	25,33	29,51	105,48	124,88	0,54	0,57	24,12	33,86	0,26	0,31	436,72	467,72	700,4	767,65	63,65	77,94	3,52	5,2
	Итого за 2 приёма:			1410,08	1630,01	46,16	53,94	47,4	55,2	201	229,8	0,72	0,84	36,0	42,0	0,42	0,54	660,0	720,0	990,0	1080	150,0	180,0	7,2	10,2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe		
		7-11	11-18		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
	Завтрак																								
112	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	127,16	137,1	6,04	6,54	7,27	8,12	24,29	32,7	0,13	0,19	0,29	0,36	0,02	0,02	111,22	112,7	145,00	158,0	35,59	37,9	2,49	3,5
318	Коржик молочный	60	60	142,10	142,1	1,09	1,09	1,49	1,49	9,86	9,86	0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04	12,82	12,82	47,43	47,43	18,31	18,31	0,91	0,91
285	Кофейный напиток на сгущенном	200	200	131	131	2,01	2,01	2,39	2,39	5,65	5,65	0,02	0,02	0,28	0,28	0,01	0,01	64,4	88,9	64,12	64,12	9,52	9,52	0,09	0,09

	молоке																								
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	20,48	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
364	Колбаса полукопченая (порциями)	30	30	10,50	10,5	2,61	2,61	6,50	6,5	6,00	6,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	8,4	60,00	60,00	7,20	7,2	0,66	0,66
	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	69	69	0,80	0,8	0,00	0,00	15	15	0,06	0,06	5,7	5,7	0,05	0,05	32	32	167,2	167,2	18,00	18,00	4,00	4,00
	Итого:			615,36	691,72	19,15	21,45	19,08	20,5	83	103,28	0,25	0,32	18,0	18,17	0,13	0,19	249,32	297,64	451,24	499,79	69,36	84,42	3,13	4,51
	Обед																								
16	Нарезка из свежих огурцов	60	100	51,8	59,98	0,36	0,42	5,04	5,89	1,58	1,8	0,01	0,04	2,26	4,53	0,02	0,03	10,46	11,01	19,11	20,1	6,37	7,02	0,27	0,35
41	Рассольник домашний	200	250	175,28	187,3	3,07	4,59	11,3	13,8	44,24	45,87	0,07	0,09	6,57	7,9	0,01	0,03	31,25	35,8	54,6	59,0	26,36	30,09	0,97	1,76
164	Рыба запечённая	75	120	173,75	205,82	13,57	14,58	3,78	5,53	3,49	3,79	0,1	0,04	0,53	0,76	0,1	0,13	32,59	37,9	214,96	219,7	37,95	40,55	1,41	2,31
241	Картофельное пюре	180	230	163,5	186,45	3,15	4,21	6,75	7,48	21,9	23,5	0,15	0,2	5,6	7,7	0,03	0,05	40,00	51,0	84,00	93,01	30,00	41,09	1,00	1,7
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	27,17	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
289	Напиток из шиповника	200	200	46,87	46,87	0,35	0,35	0,00	0,00	21,01	21,01	0,12	0,12	3,04	3,04	0,00	0,00	11,2	11,2	3,12	3,12	3,00	3,00	4,79	4,79
Промышлен.	Мармелад	6	119	47,84	47,84	0,00	0,00	0,01	0,01	3,58	3,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,01	0,01
	Итого:			794,64	936,28	27,1	32,55	28,31	34,7	118,0	126,72	0,47	0,52	18,0	23,93	0,25	0,35	410,68	422,41	538,76	580,21	80,64	95,6	4,04	5,69
	Итого за 2 приёма:			1410,0	1628	46,2	54,0	47,4	55,2	201	229,8	0,72	0,84	36,0	42,0	0,42	0,54	660,01	720,01	990,02	108,00	150,0	180,02	7,2	10,2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№	Наименова-	Выход	Ккал	Здень									
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

рас кла дки	ние блюда																								
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	Завтрак																								
132	Омлет натуральный	150	200	241	256	11,57	11.89	3,10	3.54	22,05	23.6	0,06	0.078	0,29	0.31	0,26	0.97	83,39	85.7	3,9	4.09	2,08	3.78	2,04	2.97
366	Сыр (порциями)	30	30	110,95	114,2	4,96	4.96	6,85	6.85	15,00	15.0	0,015	0.015	0,58	0.98	0,08	0.08	300	300	162,00	162.0	15,00	15.0	0,33	0.33
Про мы шле н.	Хлеб пшеничный/х леб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	154,15	154.15	2,78	2.78	3,91	3.91	31,04	31.04	0,02	0.02	0,48	0.48	0,01	0.01	121,24	121.24	117,86	117.86	16,52	16.52	0,56	0.56
	Итого:			641,7	72637	15,91	18,03	15,29	16,3	90,29	103,71	0,25	0.30	12,32	7.58	0,13	0.195	249,32	297.6	451,24	499.79	69,36	84.42	3,13	4.51
	Обед																								
4	Нарезка из белокочанной капусты с морковью с маслом	60	100	21,15	24.8	4,52	4.85	1,15	2.0	6,8	7.2	0,02	0.30	14,36	15.87	0,00	0.00	22,76	28.7	15,77	17.9	8,62	10.2	0,29	0.34
48	Суп картофельны й с мясными фрикаделька ми	200	250	175,10	186.9	6,76	8.54	12,82	14.65	23,6	24,31	0,11	0.12	5,35	6.97	0,01	0.014	18,38	19.98	119,18	121.5	28,95	32.1	1,59	2.21
189	Котлета из говядины	100	120	176,75	189.04	11,68	12.34	7,72	9.03	5,74	6.54	0,06	0.07	0,13	0.2	0,00	0.00	27,53	29.08	112,06	117.98	21,29	24.6	0,93	1.8
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	230	198,91	238,11	18,73	19.84	8,78	11.02	45,00	46.8	0,21	0.24	0,19	1.06	0,00	0.00	38,64	40.07	202,76	236.78	52,93	64.7	4,48	5.89
Про мы шле н.	Хлеб пшеничный/х леб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
293	Сок фруктовый	200	200	36,00	36.0	2,00	2.00	0,20	0.2	5,80	5.8	0,04	0.04	8,00	8.0	0,01	0.01	40,00	40.0	36,00	36.0	20,00	20.0	0,40	0.4
Про мы шле н.	Зефир	6	9	24,76	24.76	0,00	0.00	0,0	0.0	1,57	1.57	0,01	0.01	0,00	0.00	0,00	0.00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01

Итого:	768.3	901,03	30,29	35,97	32,11	38,9	110,71	126,29	0,47	0,54	23,68	34,42	0,29	0,45	410,69	422,40	538,76	580,21	80,64	95,6	4,04	5,69
Итого за 2 приёма:	1410,00	1628,00	46,2	54,0	47,4	55,2	201	230	0,72	0,84	36,0	42,0	0,42	0,54	660,02	720,0	990,02	1080,03	150,0	180,02	7,2	10,2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	Завтрак																								
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	200	241,15	297,4	10,47	13,3	6,42	9,67	29,13	31,67	0,16	0,2	0,21	0,25	0,02	0,023	17,1	19,01	134,97	147,8	47,80	52,3	4,03	5,7
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
365	Масло сливочное(порциями)	10	10	74	74	0,01	0,01	8,3	8,3	46	46	0,01	0,01	0,56	0,56	0,01	0,01	61,48	61,48	55,56	55,56	10,91	10,91	0,91	0,91
294	Чай с лимоном с сахаром	200	200	61,62	61,62	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	0,00	0,00	2,9	2,9	0,00	0,00	8,05	8,05	9,79	9,79	5,24	5,24	0,9	0,9
	Итого:			612,37	735,04	17,15	21,78	16,17	19,98	112,64	127,05	0,25	0,39	12,32	7,58	0,13	0,195	249,32	297,6	451,24	499,79	69,36	84,42	3,13	4,51
	Обед																								
22	Нарезка из свежих помидоров	60	100	56,96	76,8	0,50	0,69	0,80	0,96	2,30	3,1	0,02	0,03	10,23	12,4	0,00	0,00	6,37	7,97	11,83	14,5	6,10	7,89	0,41	0,54
72	Суп картофельный с бобовыми	200	250	98,79	107,54	2,34	3,52	3,89	4,96	13,61	14,4	0,16	0,24	3,13	4,76	0,01	0,012	28,43	32,1	69,03	74,7	26,60	32,8	1,74	1,96
211	Плов из отварной птицы	180	230	420,88	431,2	19,45	20,45	25,81	27,29	33,69	34,82	0,15	0,17	4,48	5,01	0,09	0,12	50,01	55,67	347,37	368,9	49,31	54,6	3,44	4,45
282	Компот из свежих ягод	200	200	60,64	60,64	0,16	0,16	0,00	0,00	14,99	14,99	0,03	0,03	3,6	3,6	0,14	0,14	21,5	21,5	22,46	22,4	12,6	12,6	0,65	0,65
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	7,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00

н.	1 сорт																								
Промышлен.	Шоколад	6	9	24,76	24.76	0,00	0.00	0,01	0.01	1,57	1.57	0,00	0.00	0,00	0.00	0,00	0.00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01
	Итого:			797,63	892,96	29,05	32.22	31,23	35,22	88,36	102,95	0,47	0.45	23,68	34,42	0,29	0.34	410,68	422.4	538,76	580.21	80.64	95.58	4.07	5.69
	Итого за 2 приёма:			1410	1628	46,2	54.0	47,4	55.2	201,00	230	0,72	0.84	36,0	42.0	0,42	0.54	660,0	720.0	990,0	1080.03	150.0	180.0	7.2	10.2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		P		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	Завтрак																								
123	Макаронник с мясом	150	200	417,38	498.67	10,75	13.89	13,19	14.34	43,79	44,9	0,16	0.25	0,30	0.45	0,00	0.00	28,55	32.9	200,10	225.3	48.79	54.7	2,59	3.17
296	Чай с молоком	200	200	89,32	89.32	1,40	1.4	1,60	1.6	17,34	17.34	0,01	0.01	0,56	0.56	0,01	0.01	61,48	61.48	55,56	55.56	10,91	10.91	0,91	0.91
	Мармелад	8	12	24,76	24.76	0,00	0.00	0,01	0.01	1,57	1.57	0,00	0.00	0,00	0.00	0,00	0.00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202.02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0.03	0,00	0.00	0,05	0.07	20,48	22,65	34,0	39.9	26,0	32,8	0,00	0.00
364	Колбаса полукопченая (порциями)	30	30	10,50	10.5	4,50	4.5	5,50	5.5	10,00	10.0	0,08	0.08	0,00	0.00	0,00	0.00	8,40	8.4	60,00	60.00	7,20	7.2	0,66	0.66
	Итого:			676,56	825,27	23,25	28,19	21,74	24,45	94,94	107,88	0,25	0.39	12,32	7.58	0,13	0.195	249,32	297.6	451,24	499.79	69.36	84.42	3,13	4.51
	Обед																								
24	Нарезка из свеклы и моркови	60	100	63,04	65,8	0,66	0.78	5,04	6.97	3,84	4.56	0,02	0.023	2,85	3.5	0,00	0.00	18,93	21.1	21,36	25.67	18,81	21.53	0,53	0.76
71	Суп картофельный с крупой и	200	250	170,98	188.65	6,22	6.65	8,21	9.67	18,39	23.65	0,15	0.23	7,80	8.54	0,21	0.31	56,25	61.32	137,91	145.76	41,50	54.65	1,42	1.98

	рыбными консервами																								
205	Колбаса отварная	100	120	179,72	186,73	5,5	5,55	6,04	6,89	1,57	1,98	0,00	0,00	0,03	0,035	0,00	0,00	21,25	25,76	87,55	94,8	10,61	12,65	1,08	1,09
225	Рис припущенный	180	230	55,27	65,8	3,72	4,56	4,67	4,96	33,18	34,94	0,03	0,035	0,02	0,023	0,00	0,00	3,19	4,67	38,08	43,98	9,65	11,34	0,49	0,5
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,07	1,44	2,0	22,2	30,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
284	Компот из яблок с лимоном	200	200	104,07	104,07	0,25	0,25	0,25	0,25	25,35	25,35	0,01	0,01	2,7	2,7	0,01	0,01	9,30	9,3	5,49	5,4	4,00	4,00	0,34	0,34
Промышлен.	Вафли	6	9	24,76	24,76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,01	0,01
	Итого:			733,44	802,73	22,95	25,81	25,66	30,75	106,1	122,12	0,47	0,45	23,68	34,42	0,29	0,345	410,69	422,41	538,76	580,21	80,64	95,6	4,04	5,69
	Итого за 2 приёма:			1410,0	1628,0	46,2	54,0	47,4	55,2	201	229,8	0,72	0,84	36,0	42,0	0,42	0,54	660,02	720,05	990,02	1080,03	150,0	180,02	7,2	10,2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Ca		P		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	Завтрак																								
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	110,13	120,76	5,12	7,65	6,62	8,87	22,61	32,45	0,03	0,034	1,21	1,43	0,02	0,023	31,67	32,46	94,67	109,89	16,4	23,56	0,41	0,51
314	Булочка молочная	30	30	132,64	132,64	1,74	1,74	2,39	2,39	18,5	18,5	0,07	0,07	0,09	0,09	0,00	0,00	16,95	16,95	45,25	45,25	15,38	15,38	0,77	0,77
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	189,04	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	154,15	154,89	3,78	3,78	3,91	3,91	17,63	17,63	0,02	0,02	0,38	0,3	0,01	0,0	121,24	121,	117,86	117	16,52	16,52	0,56	0,5

366	Сыр (порциями)	30	30	109,20	109.2	2,96	2.96	4,85	4.85	10,00	10.0	0,01	0.01	0,48	0.48	0,08	0.08	300	300	162,00	162.0	15,00	15.0	0,33	0.33
	Итого:			641,72	706.53	20,2	24,53	19,21	22,02	90,94	112,65	0,25	0.39	12,32	7.58	0,13	0.195	249,32	297.6	451,24	499.79	69,36	84.42	3,13	4.51
	Обед																								
31	Салат картофельный с зеленым горошком	60	100	78,50	88.98	1,52	1.78	5,69	6.78	5,38	6.45	0,03	0.034	5,60	7.54	0,11	0.15	9,93	10.45	26,15	29.98	8,35	10.78	0,37	0.56
62	Щи из свежей капусты	200	250	142,94	165.67	3,23	3.6	2,48	2.78	45,5	46.76	0,07	0.076	14,36	16.67	0,15	0.17	76,87	81.0	60,89	67.56	35,80	39.56	1,12	1.23
202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	120	196,14	231.34	9,16	9.76	13,53	15.43	9,44	10.87	0,04	0.045	0,71	0.78	0,00	0.00	18,34	18.45	114,93	117.67	19,03	21.09	0,85	0.91
235	Капуста тушеная	180	230	154,34	172,7	3,49	34.9	4,84	5.98	20,17	21.83	0,04	0.046	7,32	9.06	0,00	0.00	91,47	99.89	69,94	76.9	37,42	43.7	1,42	1.56
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202.02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	24.07	0,02	0.03	0,00	0.00	0,05	0.07	20,48	22.65	34,0	39.9	26,0	32.8	0,00	0.00
Промышлен.	Конфета	6	9	24,76	24.76	0,00	0.00	0,01	0.01	1,57	1.57	0,00	0.00	0,00	0.00	0,00	0.00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01
293	Сок фруктовый	200	200	36,00	36.00	2,00	2.0	0,20	0.2	5,80	5.8	0,04	0.04	8,00	8.0	0,01	0.01	40,00	40.0	36,00	36.0	20,00	20.0	0,40	0.4
	Итого:			768,28	921,47	26,0	29,47	28,19	33,18	110,06	117,35	0,4	0.45	23,68	34,42	0,29	0.345	410,69	422.41	538,76	580.21	80,64	95.6	4,04	5.69
	Итого за 2 приёма:			1410,0	1628.00	46,2	54,0	47,2	55,0	201,0	230,0	0,72	0.84	36,00	42,0	0,43	0.53	660,1	720.1	990,1	1080.2	150,1	180.01	7,1	10.1

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7-	11-	7-11	11-18	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-11	11-	7-	11-
	Завтрак	7-	11-	7-11	11-18	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-	11-	7-11	11-	7-	11-

		11	18			11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18		18	11	18
102	Каша «Дружба»	150	200	351,2 2	402,76	12,4 9	15,44	9,82	10,56	33,2 2	43,57	0,09	0,1	0,53	0,76	0,9	1,5	239, 36	298,7 9	322, 02	389,5 6	41,75	49,4	1,12	1,2
296	Чай с молоком	200	200	16,00	16,00	0,18	0,18	0,00	0,00	3,92	3,92	0,12	0,12	6,00	6,00	0,00	0,00	0,24	0,24	0,46	0,46	0,18	0,18	0,00	0,00
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/2 4	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,4 8	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
365	Масло сливочное(порциями)	10	10	74	74	0,01	0,01	8,3	8,3	26	26	0,01	0,01	0,56	0,56	0,01	0,01	61,4 8	61,48	55,5 6	55,56	10,91	10,91	0,91	0,91
	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	69	69	0,60	0,6	0,00	0,00	16,9 5	16,95	0,09	0,09	5,7	5,7	0,09	0,09	51	51	25,5	25,5	16,35	16,35	0,17	0,17
	Итого:			645,8 2	763,78	19,8 8	24,63	19,5 6	20,86	102, 27	124,5 1	0,25	0,39	12,3 2	7,58	0,13	0,19 5	249, 32	297,6	451, 24	499,7 9	69,36	84,42	3,13	4,51
	Обед																								
232	Икра кабачковая	60	100	78,65	84,34	1,36	1,98	5,22	5,77	7,36	8,23	0,05	0,058	27,2	31,7	0,00	0,00	30,6 1	35,67	31,8 4	39,78	19,18	24,45	0,86	1,23
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	124,0 9	156,78	2,83	3,5	2,86	3,18	21,7 6	36,79	0,08	0,087	5,09	6,8	0,01	0,01 2	20,7 8	25,78	54,1 9	61,89	21,88	29,03	0,93	1,4
217	Фрикадельки из кур	100	120	206,2 3	219,9	10,6 9	11,95	14,2 4	14,8	6,47	6,9	0,04	0,041	0,31	0,32	0,03	0,03 1	26,3 5	28,56	89,0 3	91,72	11,81	13,56	0,93	1,5
227	Макаронные изделия отварные	180	230	68,85	70,42	4,24	5,34	4,07	6,98	27,1 7	30,8	0,05	0,06	0,03	0,04	0,00	0,0 0	7,59	8,89	31,4 3	39,78	11,57	15,47	0,6 1	0,78
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/ 24	60/36	135,6	182,02	6,6	7,4	1,44	2,0	22,2	25,13	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,0 7	20,4 8	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,0 0	0,00
Промышлен.	Пряник	6	9	24,76	24,76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,0 1	0,01
282	Компот из кураги	200	200	126	126	1,20	1,2	0,00	0,00	31,6	31,6	0,02	0,02	1,00	1,0	0,00	0,0	40,2 0	40,2	36,5 0	36,5	26,25	26,25	0,8 3	0,8
	Итого:			764,1 8	864,22	26,9 2	29,37	27,8 4	34,34	98,7 3	105,4 9	0,46	0,45	23,6 8	34,4 2	0,25	0,3 8	410, 69	422,4 1	538, 76	580,2 1	80,64	95,6	4,0 4	5,69
	Итого за 2 приёма:			1410, 0	1628,00	46,2	54,0	47,4	55,2	201, 3	230	0,72	0,84	34,0	42,0	0,45	0,5 4	660, 0	720,1	990	1080, 1	150,0	180,3	7,2	10,2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
 Пермь 2008г.
 Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№ раскладки	Наименование блюда	Здень																								
		Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
	Завтрак																									
162	Котлета рыбная	100	120	123,10	127,56	5,70	6,02	5,40	6,15	4,50	5,32	0,05	0,06	0,79	0,9	0,01	0,012	27,80	29,87	106,05	119,6	19,05	21,09	0,55	0,67	
241	Картофельное пюре	150	200	126,2	119,13	1,15	1,78	4,75	5,98	12,4	28,9	0,15	0,18	5,6	6,78	0,03	0,04	40,00	45,67	84,00	97,8	30,00	37,6	1,00	1,34	
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00	
296	Чай с молоком	200	200	89,32	89,32	1,40	1,4	1,60	1,6	17,34	17,34	0,01	0,01	0,56	0,56	0,01	0,01	61,48	61,48	55,56	55,56	10,91	10,91	0,91	0,91	
314	Булочка молочная	30	30	158	158	0,74	0,74	0,39	0,39	28,5	28,5	0,07	0,07	0,09	0,09	0,00	0,00	16,95	16,95	45,25	45,25	15,38	15,38	0,77	0,77	
364	Колбаса полукопченая (порциями)	30	30	10,50	10,5	2,50	2,5	6,50	6,5	10,00	10,0	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	8,4	60,00	60,00	7,20	7,2	0,66	0,66	
	Итого:			641,72	706,53	18,09	20,84	20,08	22,62	94,94	95,23	0,05	0,09	12,32	7,58	0,13	0,195	249,32	297,6	451,24	499,79	69,36	84,42	3,13	4,51	
	Обед																									
18	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	100	32,90	43,6	0,49	0,67	2,56	3,45	2,27	3,26	0,03	0,035	9,13	11,56	0,13	0,18	15,24	17,89	18,63	20,01	9,17	11,34	0,43	0,56	
37	Борщ с капустой и картофелем	200	250	111,11	121,67	1,90	2,3	6,66	7,89	10,81	15,68	0,04	0,06	10,86	15,89	0,01	0,012	47,82	53,65	51,77	63,56	39,62	43,7	1,05	1,23	
181	Жаркое домашнему	180	230	281,12	346,63	17,96	20,63	16,65	19,23	14,34	35,4	0,28	0,25	0,034	0,036	0,01	0,00	26,48	35,8	291,98	325,7	57,85	68,5	3,36	4,56	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	69	69	0,60	0,6	0,00	0,00	16,95	16,9	0,09	0,09	5,7	5,7	0,09	0,09	51	51	25,5	25,5	16,35	16,35	0,17	0,17	

Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
Промышлен.	Мармелад	6	9	24,76	24,76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,01	0,01
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	113,79	113,79	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	0,01	0,01	0,15	0,15	0,01	0,01	56,45	56,45	18,31	18,31	6,86	6,86	1,59	1,59
	Итого:			768,28	921,47	28,11	33,16	27,32	32,58	106,06	134,77	0,46	0,59	23,68	32,68	0,29	0,34	410,69	422,41	538,76	580,21	80,64	95,6	4,04	5,69
	Итого за 2 приёма:			1410,0	1628,0	46,2	54,0	47,4	55,2	201	230,0	0,74	0,84	36,0	42,0	0,42	0,54	660,2	720,1	990,2	1080,1	150,3	180,2	7,3	10,2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	Завтрак																								
140	Вареники ленивые с маслом	150/10	200/15	351,22	436,78	13,56	18,28	9,82	11,89	33,22	43,53	0,09	0,11	0,53	0,69	0,90	1,2	239,36	298,9	322,02	387,9	41,75	51,78	1,12	1,45
Промышлен.	Слойка	30	30	278,50	278,5	3,30	3,3	9,80	9,8	42,30	42,3	0,08	0,08	0,00	0,00	13,30	13,3	16,70	16,7	53,40	53,4	19,16	19,16	1,04	1,04
	Джем в индивидуальной упаковке	20	20	38,4	38,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,6	0,00	0,00	0,28	0,28	0,00	0,00	2,40	2,4	3,60	3,6	0,00	0,00	0,20	0,2
301	Чай без сахара	200	200	1,09	1,09	0,20	0,2	0,00	0,00	0,07	0,07	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	4,95	4,95	8,25	8,25	4,40	4,4	0,82	0,82
	Итого:			669,21	754,77	17,15	21,78	19,62	21,69	85,19	95,5	0,25	0,32	12,32	7,58	0,13	0,195	249,32	297,6	451,24	499,79	69,36	84,42	3,13	4,51
	Обед																								
9	Нарезка из моркови	60	100	68,40	74,5	0,57	0,74	5,04	6,89	5,19	7,54	0,04	0,04	4,40	5,6	0,10	0,12	35,91	41,1	36,85	45,2	25,85	32,6	1,09	1,1
51	Суп	200	250	140,59	156,9	2,31	3,13	7,74	8,98	15,	18,9	0,0	0,06	6,26	7,21	0,0	0,03	38,8	45,6	71,5	89,7	30,89	41,8	0,79	1,1

	крестьянский с крупой со сметаной									43		5				2		9		5					
178	Голубцы ленивые с соусом	100/10	120/15	118,62	148,93	17,32	15,4	16,8	7,74	31,15	32,58	0,02	0,03	5,85	6,98	0,00	0,00	24,72	28,45	61,76	69,8	14,74	16,78	0,60	0,68
241	Картофельное пюре	180	230	163,5	176,8	2,15	3,15	6,75	7,89	21,9	28,5	0,15	0,21	5,6	7,6	0,03	0,04	40,00	49,45	84,00	96,8	30,00	41,56	1,00	1,2
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
Промышлен.	Печенье	6	9	24,76	24,76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,01	0,01
296	Чай с сахаром	200	200	89,32	89,32	1,40	1,4	1,60	1,6	17,34	17,34	0,01	0,01	0,56	0,56	0,01	0,01	61,48	61,48	55,56	55,56	10,91	10,91	0,91	0,91
	Итого:			740,79	873,23	29,05	32,22	27,78	33,51	114,81	134,5	0,47	0,52	23,68	34,42	0,25	0,38	410,69	422,41	538,76	580,21	80,64	95,6	4,04	5,69
	Итого за 2 приёма:			1410,1	1630,0	46,2	54,0	47,4	55,2	201	230	0,72	0,84	36,1	42,1	0,41	0,53	660,01	720,04	990,01	1080,02	150,0	180,01	7,1	10,1

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Ca		P		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	Завтрак																								
154	Сырники из творога с маслом	150/10	200/15	234,32	298,78	7,12	9,67	10,24	12,5	20,07	23,5	0,14	0,15	3,40	4,2	0,11	0,12	128,78	138,6	133,42	145,7	19,63	25,1	0,33	0,36
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	131,87	131,87	1,01	1,01	2,39	2,39	25,65	25,65	0,02	0,02	0,28	0,28	0,01	0,01	88,96	88,96	64,12	64,12	9,52	9,52	0,09	0,09
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	25,2	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
366	Сыр	10	15	109,20	109,2	2,96	2,96	4,85	4,85	10,00	10,0	0,01	0,01	0,48	0,48	0,0	0,08	300	300	162,	162,	15,00	15,0	0,33	0,3

	(порциями)															8				00	0					3
	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	69	69	0,60	0.6	0,00	0.00	17,09	17,09	0,09	0.09	5,7	5.7	0,09	0.09	51	51	25,5	25.5	16,35	16.35	0,17	0.17	
	Итого:			679,99	810,87	18,29	22,29	18,92	21,74	94,94	101,44	0,25	0.39	12,32	7.58	0,13	0.19	249,32	297.6	451,24	499.79	69,36	84.42	3,13		
	Обед																									
2	Салат витаминный	60	100	70,97	72.9	0,57	0.77	2,70	3.09	5,77	8.67	0,02	0.02	8,32	9.45	0,01	0.01	12,78	14.56	14,45	16.78	9,04	11.34	0,44	0.48	
42	Рассольник ленинградский	200	250	146,60	156.9	5,03	7.31	5,30	6.56	32,38	34.9	0,1	0.13	16,78	19.7	0,02	0.03	27,70	34.5	65,75	78.9	32,55	43.5	1,03	1.43	
182	Запеканка капустная с говядиной с маслом	150/10	200/15	305,21	353.72	15,03	15.6	19,73	21.8	43,13	44.2	0,13	0.19	6,74	8.12	0,02	0.03	116,28	136.8	274,81	308.9	55,59	76.5	3,1	4.2	
289	Напиток из шиповника	200	200	46,87	46.87	0,68	0.68	0,00	0.00	21,01	21.01	0,02	0.02	6,00	6.00	0,00	0.00	11,2	11.2	3,12	3.12	3,00	3.0	4,79	4.79	
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	161.98	6,6	7.0	1,44	2.00	22,2	25.07	0,02	0.03	0,00	0.00	0,05	0.07	20,48	22.65	34,0	39.9	21,20	21.54	0,00	0.00	
Промышлен.	Пряник	6	9	24,76	24.76	0,00	0.00	0,01	0.01	1,57	1.57	0,00	0.00	0,00	0.00	0,00	0.00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01	
	Итого:			730,01	817,13	27,91	31,36	28,98	33,46	106,06	128,56	0,47	0.52	23,68	32.26	0,25	0.38	410,69	422.41	538,76	580.21	80,64	95.6	4,04	5.69	
	Итого за 2 приёма:			1410,0	1628,0	46,2	54,0	47,4	55,2	201,0	230,0	0,72	0.84	36,0	42.0	0,42	0.55	660,0	720.0	990,0	1080,0	150,1	180.02	7,2	10.2	
	Средние показания завтраки			587,5	707,52	19,25	21,46	19,75	22,7	83,75	65,5	0,25	0.32	18,13	12.8	0,19	0.17	460,75	297	519,05	400	64,92	78.6	3,24	2,5	
	Средние показания обедов			822,50	920,48	26,95	32,24	27,65	32,5	117,25	164,5	0,47	0.52	14,57	29.2	0,29	0.37	199,09	423	567,59	680	103,73	101,4	4,90	7,7	
	Средние показания за день 60%от дневного рациона			1410,0 587,5	1628,0 707,52	46,2 46,2	54 54	47,4 47,4	55,2 55,2	201 201	230 230	0,72	0,84	36	42	0,42	0,54	660,0	720,0	990,0	1080,0	150,0	180,0	7,2	10,2	
																				В2		цинк		йод		
																				1,4	1,6	10	14	0,1	0,12	

Калорийность завтраков в среднем (20-25%)- 587,5 -707,5
Калорийность обедов в среднем(30-35%)- 822,5 -920,48

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.