

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Косинская СОШ»

Н.Н. Караваева



Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд
по МБОУ «Косинская СОШ»
возрастная категория 7-11 лет
сезон осень-зима

| Прием пищи, наименование блюда | Номер технологической карты | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-----------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | 1 | 2 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 227 | 200 | 6,20 | 6,60 | 31,20 | 209,00 | 0,08 | 1,40 | 40,20 | 0,50 | 136,80 | 122,40 | 20,40 | 0,50 |
| Бутерброд с сыром | 64 | 50 | 7,70 | 10,10 | 11,00 | 165,50 | 0,03 | 0,10 | 69,20 | 0,30 | 229,70 | 150,60 | 15,40 | 0,40 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 466 | 180 | 2,30 | 2,90 | 17,10 | 103,50 | 0,02 | 0,20 | 13,70 | 0,07 | 94,50 | 63,60 | 10,40 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Итого | | | 17,80 | 19,90 | 67,30 | 519,80 | 0,17 | 1,70 | 123,10 | 1,17 | 469,40 | 374,50 | 57,50 | 1,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты белокачанной | 1 | 60 | 0,80 | 3,60 | 5,00 | 55,80 | 0,01 | 10,20 | 0,00 | 1,70 | 23,40 | 16,80 | 9,60 | 0,30 |
| Суп картофельный с бобовыми | 114 | 200 | 2,20 | 3,40 | 11,00 | 83,50 | 0,10 | 8,00 | 20,00 | 0,20 | 26,80 | 67,30 | 25,50 | 1,00 |
| Шницель из птицы припущенные | 372 | 90 | 13,90 | 8,60 | 8,00 | 164,60 | 0,06 | 0,80 | 52,60 | 0,50 | 35,60 | 88,50 | 17,00 | 1,20 |
| Соус томатный | 419 | 30 | 0,33 | 0,98 | 1,37 | 15,69 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 0,06 | 2,60 | 5,01 | 2,30 | 0,11 |
| Макаронные изделия отварные | 256 | 150 | 5,55 | 0,50 | 29,60 | 190,30 | 0,06 | 0,00 | 34,32 | 0,80 | 13,80 | 45,40 | 8,90 | 1,08 |
| Чай с лимоном | 459 | 180 | 0,27 | 0,09 | 8,60 | 36,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 7,10 | 8,20 | 4,50 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Итого | | | 27,73 | 17,87 | 96,17 | 705,19 | 0,33 | 20,50 | 112,92 | 4,08 | 127,70 | 301,61 | 86,10 | 5,89 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (пряники) | 589 | 100 | 5,90 | 4,70 | 75,00 | 366,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 11,00 | 50,00 | 9,00 | 0,80 |
| Чай с сахаром | 457 | 180 | 0,02 | 0,10 | 8,40 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 7,00 | 3,80 | 0,70 |
| Итого | | | 5,92 | 4,80 | 83,40 | 400,20 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 15,60 | 57,00 | 12,80 | 1,50 |
| Всего | | | 51,45 | 42,57 | 246,87 | 1625,19 | 0,58 | 22,20 | 236,02 | 7,65 | 612,70 | 733,11 | 156,40 | 9,25 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 226 | 200 | 5,20 | 6,60 | 27,60 | 190,60 | 0,09 | 1,32 | 39,40 | 0,14 | 130,00 | 140,00 | 30,60 | 0,44 |
| Чай с сахаром | 457 | 180 | 0,02 | 0,10 | 8,40 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 7,00 | 3,80 | 0,70 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Творожная масса | 292 | 60 | 7,20 | 5,40 | 5,70 | 100,20 | 0,02 | 0,30 | 30,00 | 0,50 | 81,00 | 120,00 | 13,80 | 0,24 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,70 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 |
| итого | | | 17,06 | 12,72 | 69,40 | 460,80 | 0,19 | 1,62 | 69,40 | 1,34 | 232,00 | 330,90 | 65,10 | 2,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 42 | 60 | 1,20 | 3,80 | 5,00 | 58,80 | 0,05 | 5,30 | 0,00 | 2,70 | 8,70 | 30,80 | 10,60 | 0,40 |
| Рассольник Ленинградский | 100 | 200 | 1,50 | 4,08 | 10,58 | 85,00 | 0,07 | 5,56 | 0,00 | 1,88 | 11,80 | 47,60 | 19,40 | 0,64 |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,00 | 17,00 | 3,00 | 237,00 | 0,03 | 0,00 | 2626,00 | 0,60 | 14,00 | 150,00 | 21,00 | 2,56 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 150 | 8,78 | 6,60 | 38,85 | 249,90 | 0,20 | 0,00 | 24,00 | 0,62 | 16,65 | 205,35 | 138,60 | 4,70 |
| Компот из кураги | 494 | 180 | 0,27 | 0,01 | 15,80 | 64,80 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 14,80 | 9,60 | 3,90 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| итого | | | 34,43 | 32,19 | 105,83 | 854,80 | 0,45 | 10,95 | 2650,00 | 6,69 | 84,35 | 513,75 | 211,80 | 10,50 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 82 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 7,00 | 0,00 | 0,20 | 16,10 | 11,00 | 9,00 | 2,21 |
| Итого | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 7,00 | 0,00 | 0,20 | 16,10 | 11,00 | 9,00 | 2,21 |
| Всего | | | 51,89 | 45,31 | 185,03 | 1359,60 | 0,67 | 19,57 | 2719,40 | 8,23 | 332,45 | 855,65 | 285,90 | 15,39 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая на молоке | 213 | 200 | 8,80 | 7,60 | 32,00 | 231,60 | 0,19 | 0,60 | 38,20 | 0,44 | 115,60 | 221,20 | 110,20 | 3,40 |
| Буртерброд с повидлом | 73 | 55 | 2,00 | 5,20 | 27,80 | 166,40 | 0,03 | 0,14 | 27,50 | 0,40 | 10,20 | 21,90 | 5,40 | 0,61 |
| Какао на сгущенном молоке | 463 | 180 | 2,90 | 3,20 | 17,30 | 109,80 | 0,02 | 0,20 | 13,70 | 0,07 | 97,20 | 76,90 | 19,20 | 0,52 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| итого | | | 15,30 | 16,30 | 85,10 | 549,60 | 0,28 | 0,94 | 79,40 | 1,21 | 231,40 | 357,90 | 146,10 | 5,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с огурцами солеными | 43 | 60 | 0,90 | 3,80 | 4,90 | 57,60 | 0,04 | 6,42 | 0,00 | 1,68 | 8,40 | 28,20 | 10,80 | 0,42 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 95 | 200 | 1,44 | 3,54 | 5,72 | 60,50 | 0,04 | 5,98 | 0,00 | 1,92 | 32,70 | 52,00 | 23,40 | 1,10 |
| Плов из отварной курицы | 375 | 200 | 20,00 | 17,00 | 25,00 | 333,00 | 0,05 | 1,50 | 19,00 | 3,77 | 35,00 | 166,00 | 36,00 | 1,49 |
| Компот из св яблок | 486 | 180 | 0,10 | 0,10 | 10,00 | 41,40 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,04 | 3,06 | 1,90 | 1,50 | 0,41 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| итого | | | 27,12 | 25,14 | 78,22 | 651,80 | 0,24 | 14,40 | 19,00 | 8,21 | 97,56 | 318,50 | 90,00 | 4,82 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье) | 590 | 100 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 417,00 | 0,08 | 0,00 | 0,10 | 3,50 | 29,00 | 90,00 | 20,00 | 2,10 |
| Чай с лимоном | 459 | 180 | 0,27 | 0,09 | 8,60 | 36,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 7,10 | 8,20 | 4,50 | 0,80 |
| Итого | | | 0,27 | 0,09 | 8,60 | 36,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 7,10 | 8,20 | 4,50 | 0,80 |
| Всего | | | 42,69 | 41,53 | 171,92 | 1237,40 | 0,52 | 16,34 | 98,40 | 9,44 | 336,06 | 684,60 | 240,60 | 11,05 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая | 234 | 200 | 5,60 | 6,80 | 32,60 | 214,00 | 0,06 | 1,53 | 42,60 | 0,17 | 147,40 | 152,40 | 31,60 | 0,17 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Чай с сахаром | 457 | 180 | 0,02 | 0,10 | 8,40 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 7,00 | 3,80 | 0,70 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Яйцо вареное | 267 | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,60 | 0,20 | 22,10 | 77,30 | 7,80 | 1,01 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,70 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 |
| Итого | | | 15,36 | 12,12 | 69,00 | 447,00 | 0,17 | 1,53 | 143,20 | 1,07 | 190,50 | 300,60 | 60,10 | 3,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови и яблок | 22 | 60 | 0,60 | 3,60 | 4,80 | 54,00 | 0,03 | 2,76 | 0,00 | 2,28 | 13,80 | 23,40 | 16,20 | 0,80 |
| Суп с рыбными консервами | 123 | 200 | 7,00 | 9,12 | 10,80 | 153,20 | 0,07 | 6,36 | 12,00 | 0,18 | 24,92 | 122,02 | 27,78 | 0,91 |
| Тефтели из говядины с рисом (ёжики) | 350 | 90 | 9,00 | 9,00 | 9,00 | 153,00 | 0,04 | 0,00 | 14,40 | 1,17 | 33,30 | 97,20 | 14,40 | 1,17 |
| Кисель из плодового и ягодного концентрата | 484 | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,06 | 5,22 | 0,00 | 0,02 |
| Картофельный пюре | 377 | 150 | 3,15 | 6,00 | 9,15 | 102,00 | 0,01 | 3,75 | 29,85 | 0,15 | 38,25 | 77,25 | 24,60 | 0,87 |
| Соус томатный | 419 | 30 | 0,33 | 0,98 | 1,37 | 15,69 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 0,06 | 2,60 | 5,01 | 2,30 | 0,11 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Итого | | | 24,76 | 29,40 | 81,22 | 691,19 | 0,25 | 13,37 | 62,25 | 4,64 | 134,33 | 400,50 | 103,58 | 5,28 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (вафли) | 588 | 100 | 2,80 | 3,30 | 77,30 | 350,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 16,00 | 36,00 | 10,00 | 1,50 |
| Чай с сахаром | 457 | 180 | 0,02 | 0,10 | 8,40 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 7,00 | 3,80 | 0,70 |
| Итого | | | 2,82 | 3,40 | 85,70 | 384,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 20,60 | 43,00 | 13,80 | 2,20 |
| Всего | | | 42,94 | 44,92 | 235,92 | 1522,39 | 0,45 | 14,90 | 205,45 | 6,41 | 345,43 | 744,10 | 177,48 | 10,66 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молчная жидкая | 230 | 200 | 5,40 | 6,20 | 25,80 | 180,60 | 0,20 | 1,17 | 37,00 | 0,50 | 121,60 | 146,80 | 27,60 | 1,23 |
| Чай с сахаром | 457 | 180 | 0,02 | 0,10 | 8,40 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 7,00 | 3,80 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,70 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 |
| Ряженка | 470 | 150 | 4,35 | 3,80 | 6,00 | 75,80 | 0,06 | 1,05 | 30,08 | 0,00 | 180,60 | 135,50 | 21,08 | 0,15 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Итого | | | 14,41 | 10,72 | 67,90 | 426,40 | 0,34 | 2,22 | 67,08 | 1,20 | 323,20 | 353,20 | 69,38 | 3,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свёклы с сыром | 32 | 60 | 1,86 | 5,04 | 4,20 | 69,60 | 0,01 | 2,90 | 12,10 | 2,16 | 60,06 | 44,58 | 12,48 | 0,76 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 116 | 200 | 2,14 | 2,06 | 13,40 | 80,60 | 0,08 | 6,22 | 1,36 | 1,10 | 18,32 | 53,18 | 19,66 | 0,87 |
| Котлеты рыбные | 307 | 90 | 12,00 | 2,40 | 14,40 | 128,40 | 0,13 | 0,00 | 15,60 | 0,90 | 60,00 | 160,80 | 25,20 | 0,90 |
| Рис отварной | 385 | 150 | 3,77 | 5,43 | 38,85 | 219,30 | 0,03 | 0,00 | 27,00 | 0,29 | 7,19 | 81,68 | 26,55 | 0,02 |
| Соус томатный | 419 | 30 | 0,33 | 0,98 | 1,37 | 15,69 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 0,06 | 2,60 | 5,01 | 2,30 | 0,11 |
| Компот из апельсинов с яблоками | 488 | 180 | 0,45 | 0,18 | 14,04 | 60,30 | 0,02 | 8,20 | 0,00 | 0,20 | 17,20 | 11,00 | 7,20 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Итого | | | 25,23 | 16,79 | 118,86 | 733,19 | 0,37 | 17,82 | 62,06 | 5,51 | 183,77 | 426,65 | 111,69 | 4,86 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 82 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 7,00 | 0,00 | 0,20 | 16,10 | 11,00 | 9,00 | 2,21 |
| Сок | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого | | | 1,40 | 0,60 | 30,00 | 130,00 | 0,05 | 11,00 | 0,00 | 0,40 | 30,10 | 25,00 | 17,00 | 5,01 |
| Всего | | | 41,04 | 28,11 | 216,76 | 1289,59 | 0,76 | 31,04 | 129,14 | 7,11 | 537,07 | 804,85 | 198,07 | 13,25 |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 227 | 200 | 6,20 | 6,60 | 31,20 | 209,00 | 0,08 | 1,40 | 40,20 | 0,50 | 136,80 | 122,40 | 20,40 | 0,50 |
| Бутерброд с сыром | 64 | 50 | 7,70 | 10,10 | 11,00 | 165,50 | 0,03 | 0,10 | 69,20 | 0,30 | 229,70 | 150,60 | 15,40 | 0,40 |
| Косфейный напиток на сгущенном молоке | 466 | 180 | 2,30 | 2,90 | 17,10 | 103,50 | 0,02 | 0,20 | 13,70 | 0,07 | 94,50 | 63,60 | 10,40 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Итого | | | 17,80 | 19,90 | 67,30 | 519,80 | 0,17 | 1,70 | 123,10 | 1,17 | 469,40 | 374,50 | 57,50 | 1,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты белокачанной | 1 | 60 | 0,80 | 3,60 | 5,00 | 55,80 | 0,01 | 10,20 | 0,00 | 1,70 | 23,40 | 16,80 | 9,60 | 0,30 |
| Суп гороховый | 128 | 200 | 5,98 | 2,94 | 12,96 | 102,20 | 0,21 | 0,40 | 16,00 | 0,24 | 37,40 | 75,84 | 29,40 | 2,15 |
| Котлеты из говядины | 339 | 90 | 11,70 | 7,20 | 13,50 | 165,60 | 0,13 | 0,00 | 3,78 | 1,22 | 45,00 | 116,10 | 18,00 | 1,58 |
| Соус томатный | 419 | 30 | 0,33 | 0,98 | 1,37 | 15,69 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 0,06 | 2,60 | 5,01 | 2,30 | 0,11 |
| Макаронные изделия отварные | 256 | 150 | 5,55 | 0,50 | 29,60 | 190,30 | 0,06 | 0,00 | 34,32 | 0,80 | 13,80 | 45,40 | 8,90 | 1,08 |
| Чай с лимоном | 459 | 180 | 0,27 | 0,09 | 8,60 | 36,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 7,10 | 8,20 | 4,50 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Итого | | | 29,31 | 16,01 | 103,63 | 724,89 | 0,51 | 12,10 | 60,10 | 4,84 | 147,70 | 337,75 | 91,00 | 7,42 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (пряники) | 589 | 100 | 5,90 | 4,70 | 75,00 | 366,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 11,00 | 50,00 | 9,00 | 0,80 |
| Чай с сахаром | 457 | 180 | 0,02 | 0,10 | 8,40 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 7,00 | 3,80 | 0,70 |
| Итого | | | 5,92 | 4,80 | 83,40 | 400,20 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 15,60 | 57,00 | 12,80 | 1,50 |
| Всего | | | 53,03 | 40,71 | 254,33 | 1644,89 | 0,76 | 13,80 | 183,20 | 8,41 | 632,70 | 769,25 | 161,30 | 10,78 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 226 | 200 | 5,20 | 6,60 | 27,60 | 190,60 | 0,09 | 1,32 | 39,40 | 0,14 | 130,00 | 140,00 | 30,60 | 0,44 |
| Какао на сгущенном молоке | 463 | 180 | 2,90 | 3,20 | 17,30 | 109,80 | 0,02 | 0,20 | 13,70 | 0,07 | 97,20 | 76,90 | 19,20 | 0,52 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Бутерброд с маслом | 69 | 50 | 2,28 | 13,70 | 14,20 | 208,60 | 0,03 | 0,00 | 85,70 | 0,57 | 10,86 | 25,00 | 4,00 | 0,35 |
| итого | | | 11,98 | 23,80 | 67,10 | 550,80 | 0,18 | 1,52 | 138,80 | 1,08 | 246,46 | 279,80 | 65,10 | 2,21 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|------|--------|---------|--------|-------|--|--|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 42 | 60 | 1,20 | 3,78 | 4,98 | 58,80 | 0,04 | 5,28 | 0,00 | 2,70 | 8,70 | 30,84 | 10,62 | 0,42 | | |
| Рассольник домашний | 101 | 200 | 1,56 | 4,06 | 10,76 | 85,80 | 0,08 | 7,90 | 0,00 | 1,88 | 20,40 | 49,00 | 20,40 | 0,78 | | |
| Тефтели из говядины паровые | 348 | 90 | 11,70 | 9,00 | 6,30 | 153,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,22 | 10,80 | 97,20 | 13,50 | 1,60 | | |
| Соус томатный | 419 | 30 | 0,33 | 0,98 | 1,37 | 15,69 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 0,06 | 2,60 | 5,01 | 2,30 | 0,11 | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 150 | 8,78 | 6,60 | 38,85 | 249,90 | 0,20 | 0,00 | 24,00 | 0,62 | 16,65 | 205,35 | 138,60 | 4,70 | | |
| Компот из кураги | 494 | 180 | 0,27 | 0,01 | 15,80 | 64,80 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 14,80 | 9,60 | 3,90 | 0,80 | | |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 | | |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 | | |
| Итого | | | 28,52 | 25,13 | 110,66 | 787,29 | 0,48 | 13,77 | 30,00 | 7,37 | 92,35 | 467,40 | 207,62 | 9,81 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 82 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 7,00 | 0,00 | 0,20 | 16,10 | 11,00 | 9,00 | 2,21 | | |
| Итого | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 7,00 | 0,00 | 0,20 | 16,10 | 11,00 | 9,00 | 2,21 | | |
| Всего | | | 40,90 | 49,33 | 187,56 | 1382,09 | 0,69 | 22,29 | 168,80 | 8,65 | 354,91 | 758,20 | 281,72 | 14,23 | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 279 | 200 | 42,10 | 12,26 | 33,73 | 413,33 | 0,16 | 0,80 | 86,00 | 0,40 | 366,90 | 462,26 | 51,20 | 1,48 | | |
| Со стуженным молоком | 471 | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,10 | 0,02 | 0,30 | 12,60 | 0,06 | 92,10 | 65,70 | 10,20 | 0,06 | | |
| Хлеб пшеничный | 108 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,70 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | | |
| Чай с лимоном | 459 | 180 | 0,27 | 0,09 | 8,60 | 36,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 7,10 | 8,20 | 4,50 | 0,80 | | |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 | | |
| Итого | | | 49,17 | 15,52 | 86,68 | 683,23 | 0,26 | 2,10 | 98,60 | 1,18 | 482,50 | 600,06 | 82,80 | 3,64 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с сельдью | 45 | 60 | 3,48 | 5,10 | 4,44 | 77,40 | 48,00 | 5,82 | 3,12 | 2,34 | 16,26 | 63,96 | 14,34 | 0,49 | | |
| Свекольник | 98 | 200 | 1,64 | 3,80 | 8,58 | 75,00 | 0,05 | 6,50 | 0,00 | 1,92 | 32,72 | 52,88 | 24,02 | 1,23 | | |
| Рис отварной | 385 | 150 | 3,77 | 5,43 | 38,85 | 219,30 | 0,03 | 0,00 | 27,00 | 0,29 | 7,19 | 81,68 | 26,55 | 0,02 | | |
| Птица в соусе с томатом | 367 | 125 | 17,00 | 18,00 | 3,00 | 242,00 | 0,04 | 1,00 | 15,70 | 0,70 | 28,00 | 80,00 | 20,00 | 1,43 | | |
| Компот из св яблок | 486 | 180 | 0,10 | 0,10 | 10,00 | 41,40 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,04 | 3,06 | 1,90 | 1,50 | 0,41 | | |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 | | |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 | | |
| Итого | | | 30,67 | 33,13 | 97,47 | 814,40 | 48,23 | 13,82 | 45,82 | 6,09 | 105,63 | 350,82 | 104,71 | 4,98 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье) | 590 | 60 | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 6,60 | 0,08 | 5,40 | 0,50 | | |
| Какао на стуженном молоке | 463 | 180 | 2,90 | 3,20 | 17,30 | 109,80 | 0,02 | 0,20 | 13,70 | 0,07 | 97,20 | 76,90 | 19,20 | 0,52 | | |
| Итого | | | 6,44 | 6,02 | 62,30 | 329,40 | 0,07 | 0,20 | 13,70 | 1,51 | 103,80 | 76,98 | 24,60 | 1,02 | | |
| Всего | | | 86,28 | 54,67 | 246,45 | 1827,03 | 48,56 | 16,12 | 158,12 | 8,78 | 691,93 | 1027,86 | 212,11 | 9,64 | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная | 223 | 200 | 6,30 | 5,70 | 27,60 | 187,50 | 0,14 | 0,93 | 28,65 | 0,15 | 9,75 | 150,90 | 45,00 | 1,08 | | |
| Чай с сахаром | 457 | 180 | 0,02 | 0,10 | 8,40 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 7,00 | 3,80 | 0,70 | | |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 | | |
| Бутерброд с маслом | 69 | 50 | 1,60 | 11,00 | 10,00 | 146,00 | 0,02 | 0,00 | 60,00 | 0,40 | 7,60 | 17,50 | 2,80 | 0,25 | | |
| Итого | | | 9,52 | 17,10 | 54,00 | 409,50 | 0,20 | 0,93 | 88,65 | 0,85 | 30,35 | 213,30 | 62,90 | 2,93 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с яблоками | 3 | 60 | 0,70 | 3,72 | 3,72 | 51,00 | 0,02 | 11,76 | 0,00 | 2,70 | 21,00 | 13,20 | 7,80 | 0,76 | | |
| Суп с рыбными консервами | 123 | 200 | 7,00 | 9,12 | 10,80 | 153,20 | 0,07 | 6,36 | 12,00 | 0,18 | 24,92 | 122,02 | 27,78 | 0,91 | | |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,00 | 17,00 | 3,00 | 237,00 | 0,03 | 0,00 | 2626,00 | 0,60 | 14,00 | 150,00 | 21,00 | 2,56 | | |
| Кисель из плодового и ягодного концентрата | 484 | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,06 | 5,22 | 0,00 | 0,02 | | |
| Макаронные изделия отварные | 256 | 150 | 5,55 | 0,50 | 29,60 | 190,30 | 0,06 | 0,00 | 34,32 | 0,80 | 13,80 | 45,40 | 8,90 | 1,08 | | |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 | | |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 | | |
| Итого | | | 35,93 | 31,04 | 93,22 | 844,80 | 0,28 | 18,12 | 2672,32 | 5,08 | 95,18 | 406,24 | 83,78 | 6,73 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (вафли) | 588 | 100 | 2,80 | 3,30 | 77,30 | 350,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 16,00 | 36,00 | 10,00 | 1,50 | | |
| Чай с лимоном | 459 | 180 | 0,27 | 0,09 | 8,60 | 36,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 7,10 | 8,20 | 4,50 | 0,80 | | |
| Итого | | | 3,07 | 3,39 | 85,90 | 386,00 | 0,03 | 1,00 | 0,00 | 0,72 | 23,10 | 44,20 | 14,50 | 2,30 | | |
| Всего | | | 48,52 | 51,53 | 233,12 | 1640,30 | 0,51 | 20,05 | 2760,97 | 6,65 | 148,63 | 663,74 | 161,18 | 11,96 | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая | 234 | 200 | 5,60 | 6,80 | 32,60 | 214,00 | 0,06 | 1,53 | 42,60 | 0,17 | 147,40 | 152,40 | 31,60 | 0,17 | | |
| Чай с сахаром | 457 | 180 | 0,02 | 0,10 | 8,40 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 7,00 | 3,80 | 0,70 | | |
| Буртерброд с повидлом | 73 | 55 | 2,00 | 5,20 | 27,80 | 166,40 | 0,03 | 0,14 | 27,50 | 0,40 | 10,20 | 21,90 | 5,40 | 0,61 | | |
| Иогурт | 470 | 150 | 4,35 | 3,80 | 6,00 | 75,80 | 0,06 | 1,05 | 30,08 | 0,00 | 180,60 | 135,50 | 21,08 | 0,15 | | |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 | | |
| Итого | | | 13,57 | 16,20 | 82,80 | 532,20 | 0,19 | 2,72 | 100,18 | 0,87 | 351,20 | 354,70 | 73,18 | 2,53 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свёклы с сыром | 32 | 60 | 1,86 | 5,04 | 4,20 | 69,60 | 0,01 | 2,90 | 12,10 | 2,16 | 60,06 | 44,58 | 12,48 | 0,76 | | |
| Щи из капусты белокочанной с картофелем | 104 | 200 | 1,26 | 3,60 | 4,62 | 56,00 | 0,04 | 9,52 | 0,00 | 1,88 | 29,64 | 36,52 | 16,24 | 0,62 | | |
| Биточки рыбные | 307 | 90 | 12,00 | 2,40 | 14,40 | 128,40 | 0,13 | 0,00 | 15,60 | 0,90 | 60,00 | 160,80 | 25,20 | 0,90 | | |
| Картофельным пюре | 377 | 150 | 3,15 | 6,00 | 9,15 | 102,00 | 0,01 | 3,75 | 29,85 | 0,15 | 38,25 | 77,25 | 24,60 | 0,87 | | |
| Соус сметанный | 408 | 30 | 0,44 | 2,80 | 0,72 | 29,91 | 0,01 | 0,03 | 17,10 | 0,06 | 13,23 | 8,80 | 1,40 | 0,05 | | |
| Компот из апельсинов с яблоками | 488 | 180 | 0,45 | 0,18 | 14,04 | 60,30 | 0,02 | 8,20 | 0,00 | 0,20 | 17,20 | 11,00 | 7,20 | 0,80 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,08 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,50 |
| Хлеб ржаной | 109 | 24 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 8,40 | 37,90 | 11,30 | 0,90 |
| Итого | | | 23,84 | 20,72 | 79,73 | 605,51 | 0,32 | 24,40 | 74,65 | 6,15 | 236,78 | 409,35 | 105,42 | 5,40 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 82 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 7,00 | 0,00 | 0,20 | 16,10 | 11,00 | 9,00 | 2,21 |
| Сок | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого | | | 1,40 | 0,60 | 30,00 | 130,00 | 0,05 | 11,00 | 0,00 | 0,40 | 30,10 | 25,00 | 17,00 | 5,01 |
| Всего | | | 38,81 | 37,52 | 192,53 | 1267,71 | 0,56 | 38,12 | 174,83 | 7,42 | 618,08 | 789,05 | 195,60 | 12,94 |

ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

для детских садов , школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений

Пермь 2018