

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШСКОГО РАЙОНА

Сезон: осенне-зимний 24-25год

Для возрастной категории 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День №1 (понедельник)													
Обед:													
13(1)	Салат из свежей капусты	100	1.4	5.08	9.01	87.4	0.03	32.5	0	37.4	27.6	15.2	0.5
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5.52	6.29	13.03	130.87	0.4	18.38	0.31	37.8	295.7	33.9	1.74
304(3)	Плов из птицы	250	20.2	21.42	52.21	482.57	0.31	1.2	76.2	47.98	249.4	55.7	2.42
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		33.65	33.81	119.78	907.24	0.87	55.22	76.51	155.8	578.42	133.64	6.62
Группа продленного дня													
3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6.68	8.45	19.39	180	0.07	0.11	59	142.4	111.3	18.5	0.96
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	0.04	10	8	8	28	42	0.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого ГПД:		8.23	8.96	49.71	319.4	0.11	10.14	67	161.1	141.43	61.7	1.81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.88	42.77	169.49	1226.64	0.98	65.36	143.51	316.9	719.85	195.34	8.43
День №2 (вторник)													
Обед:													
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15.3	19.9	227.7	0.06	13.9	0.25	32.7	34.5	17.7	0.75
56(3)	Борщ с мясом птицы	200	5.46	8.15	11.29	140.39	1.9	8.71	0	49.91	221.78	28.46	0.92
165(3)	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6.21	5.28	27.9	184	0.33	0	20	20.9	279.7	186.7	6.4
67(1)	Биточки «Диетические»	100	13.9	10.4	3.1	157.4	16.7	16.6	0.31	37	178.3	23.5	2.65
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		38.1	40.15	107.72	915.89	19.12	42.35	20.56	173.13	720	285.2	12.68
Группа продленного дня													
	Йогурт	200	5.8	2.78	8	100	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
	Баранки	50	4.2	4	30.2	174	0.06	0	0	9.5	36	7	0.65
	Итого ГПД:		10.4	7.18	48	318.3	0.17	11.4	40	265.5	227	44	3.05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48.5	47.33	155.72	1234.19	19.29	53.75	60.56	438.63	947	329.2	15.73
День №3 (среда)													
Обед:													
8(1)	Салат из моркови с изюмом	100	1.5	5	15	103	0.03	26.8	0.23	37.3	32.4	12.4	0.47
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой, с мясом птицы	200	5.88	8.62	10.78	144	0.11	6.6	0	22.8	71.96	27.28	0.98

321(3)	Пюре картофельное	200	4.27	5.55	29.02	183.16	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		35.56	36.17	104.08	865.11	0.626	61.09	34.35	200.32	459.18	133.42	6.32
	Группа продленного дня												
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
	Масло сливочное порционно	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0.002	0	48	2.9	3.6	0	0.02
213(3)	Яйцо вареное	40	4.16	4.6	0.28	63	0.03	0	100	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	Итого ГПД:		12.06	17.8	44.64	385.6	0.177	11.6	172	203	219.91	49.23	4.57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.62	53.97	148.72	1250.71	0.803	72.69	206.35	403.32	679.09	182.65	10.89

ДЕНЬ №4 (четверг)

	Обед:												
45(3)	Винегрет овощной	100	1.4	6.2	28.4	94.8	0.06	10.3	0	23.2	45	20.8	0.9
74(3)	Рассольник с мясом птицы	200	3.75	4.6	10.31	97.71	0.2	5.5	14	27.62	95.82	19.26	0.63
276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6.7	23.1	256.2	0.21	9.1	20	30	323.5	62.8	3.8
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
153(1)	Компот из с\ф	200	0.6	0	19.98	79.92	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	Итого обед:		38.15	18.5	115.99	689.43	0.61	25.65	34.02	119.62	486.35	154.76	7.74
	Группа продленного дня												
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сок фруктовый	200	1.2	0	14	70	0.01	2	0	7	7	4	0.3
447(3)	Блинчики с повидлом	150/15	7.77	4.14	54.1	285	0.15	0.03	30	34.2	29.1	29.1	1.8
	Итого ГПД:		9.02	4.15	77.42	399.4	0.16	2.06	30	51.9	38.23	34.3	2.35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.17	22.65	193.41	1088.83	0.77	27.71	64.02	171.52	524.58	189.06	10.09

ДЕНЬ №5 (пятница)

	Обед:												
12(1)	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1.2	10	9.1	121.3	0.06	72.9	0.84	42.6	33.87	9.45	1.25
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10.8	2.88	10	105.6	0.14	15	0.07	39.4	208.3	39.44	1.38
165(3)	Каша пшеничная вязкая	200	5.67	5.28	32.55	200	0.2	0	28	22.2	179.2	63.1	2.1
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11.32	21.89	26.81	348.94	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	Итого обед:		35.49	41.15	172.46	1117.04	0.575	88.7	60.81	131.35	437.1	211.19	7.08
	Группа продленного дня												
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25

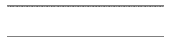
	Груша свежая	100	0.4	0.4	10.3	46	0.03	5	0	19	16	12	2.3
496(3)	Коржик молочный	75	4.8	8.5	48.4	288	0.1	0.13	0.91	28.15	69.11	10.98	0.89
	Итого ГПД:		5.7	8.91	68.02	378.4	0.13	5.16	0.91	57.85	87.24	24.18	3.44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.19	50.06	240.48	1495.44	0.705	93.86	61.72	189.2	524.34	235.37	10.52

ДЕНЬ №6 (суббота)													
Обед:													
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1.6	4.99	9.24	79.7	0.02	27	0.2	48.5	27.4	14.6	0.6
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	7.21	4.13	19.41	143.74	0.16	18.64	0.73	49.04	165.12	24.96	2.4
137(3)	Рагу овощное	200	2.42	2.41	13.68	86.16	0.065	11.6	0	36	0.64	31.2	1.06
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4.46	2.98	44.12	222	0.08	0.08	18	15.6	42.8	17.4	1.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:		32.47	32.72	131.81	876.8	0.575	57.37	61.93	208.34	308.57	124.86	7.71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32.47	32.72	131.81	876.8	0.575	57.37	61.93	208.34	308.57	124.86	7.71
ДЕНЬ №7 (понедельник)													
Обед:													
33(3)	Салат из свеклы	100	1.42	6.09	8.36	93.9	0.02	9.5	0	35.15	40.97	20.9	1.33
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200	5.4	8.15	7.95	126.84	1.89	15.05	0	46.83	224.1	27.66	0.7
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	2.4	6.75	16.26	135.67	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:		31.09	34.41	80.05	750.61	2.22	25.18	16.14	158.48	459.68	114.66	6.19
Группа продленного дня													
447(3)	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	9.78	5.55	60.69	333	0.18	0.15	36	125.1	160.2	38.1	1.65
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
157(1)	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	25.5	96	0.01	13.2	0	7.96	5.06	2.86	0.14
	Итого ГПД:		13.48	6.45	113.09	553.7	0.285	23.35	36	158.26	176.9	63.16	4.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44.57	40.86	193.14	1304.31	2.505	48.53	52.14	316.74	636.58	177.82	10.98
ДЕНЬ №8 (вторник)													
Обед:													
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1.6	4.99	9.24	79.7	0.02	27	0.2	48.5	27.4	14.6	0.6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5.52	6.29	13.03	130.87	0.4	18.38	0.31	37.8	295.7	33.9	1.74
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
321(3)	Пюре картофельное	200	4.27	5.55	29.02	183.16	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		35.3	33.83	100.57	828.68	0.736	72.72	34.51	168.22	444.32	114.34	5.65

	Группа продленного дня													
467(3)	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161	0.07	0	7	11.2	38.3	14.2	0.7	
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	0.04	10	8	8	28	42	0.6	
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36	
	Итого ГПД:		5.58	4.58	59.57	301.6	0.11	13.14	15	33.42	70.74	58.64	1.66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.88	38.41	160.14	1130.28	0.846	85.86	49.51	201.64	515.06	172.98	7.31	
ДЕНЬ №9 (среда)														
	Обед:													
	Огурцы и помидоры порционные	30/30	0.57	0.09	1.89	10.65	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36	
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	200	8.53	8.44	15.73	173.04	0.185	4.91	0	41.81	243.31	37.44	1.67	
185(3)	Каша жидкая пшеничная	200	5.43	4.23	33.38	193	0.11	0	20	17.8	110.9	23.8	1.88	
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11.32	21.89	26.81	348.94	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75	
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6	
153(1)	Компот из с\ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81	
	Итого обед:		32.85	35.65	143.41	1010.43	0.49	11.66	31.93	120.96	415.89	194.34	7.07	
	Группа продленного дня													
	Йогурт	180	5.22	2.5	7.2	90	0.07	1.26	36	216	162	25.2	0.18	
	Груша свежая	100	0.4	0.4	10.3	46	0.03	5	0	19	16	12	2.3	
	Баранки	50	4.2	4	30.2	174	0.06	0	0	9.5	36	7	0.65	
	Итого ГПД:		9.82	6.9	47.7	310	0.16	6.26	36	244.5	214	44.2	3.13	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.67	42.55	191.11	1320.43	0.65	17.92	67.93	365.46	629.89	238.54	10.2	
ДЕНЬ №10 (четверг)														
	Обед:													
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15.3	19.9	227.7	0.06	13.9	0.25	32.7	34.5	17.7	0.75	
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.6	1.92	11.84	72	0.18	21.36	0.52	28.7	176.5	34.74	10.64	
165(3)	Каша гречневая	200	6.21	5.28	27.9	184	0.28	0	28	19.8	271.9	181.1	6.1	
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72	
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6	
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25	
	Итого обед:		30.59	40.71	105	828.9	12.65	35.31	71.77	140.4	555.51	270.24	20.06	
	Группа продленного дня													
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02	
213(3)	Яйцо вареное	40	4.16	3.52	10.56	89.6	0.02	0.32	0.064	91.2	148.8	31.2	1.2	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8	
	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	7.5	38	0.04	60	8	0	23	13	0.3	
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55	
	Итого ГПД:		12.44	15.12	52.59	392.7	0.176	61.92	72.064	255.72	303.31	79.63	2.87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.03	55.83	157.59	1221.6	12.826	97.23	143.83	396.12	858.82	349.87	22.93	
ДЕНЬ №11 (пятница)														

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005

исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36



ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШКОГО РАЙОНА

Сезон: осенне-зимний

Для возрастной категории 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
День №1 (понедельник)													
	Обед:												
13(1)	Салат из свежей капусты	100	1.4	5.08	9.01	87.4	0.03	32.5	0	37.4	27.6	15.2	0.5
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6.87	10.36	16	185	0.5	22.6	0.39	39.8	369.6	39.3	21.18
304(1)	Плов из курицы	250	20.2	21.42	52.21	482.57	0.31	1.2	76.2	47.98	249.4	55.7	2.42
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		36.6	38.13	132.05	1042.57	1	59.44	76.59	162.4	652.64	145.64	26.46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.6	38.13	132.05	1042.57	1	59.44	76.59	162.4	652.64	145.64	26.46
День №2 (вторник)													
	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15.3	19.9	227.7	0.06	13.9	0.25	32.7	34.5	17.7	0.75
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	250	2.57	4.89	12.01	101.95	2.38	10.91	0	63.4	292.75	48.7	1.16
165(3)	Каша гречневая вязкая	230	13.22	9.32	59.23	373.75	0.32	0	32.2	22.77	312.69	208.27	7.02
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13.9	10.4	3.1	157.4	16.7	16.6	0.31	37	178.3	23.5	2.65
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		43.82	41.18	149.07	1148.4	19.62	44.55	32.76	193.09	824.28	333.61	13.94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.82	41.18	149.07	1148.4	19.62	44.55	32.76	193.09	824.28	333.61	13.94
День №3 (среда)													
	Обед:												
8(1)	Салат из моркови с изюмом	100	1.5	5	15	103	0.03	26.8	0.23	37.3	32.4	12.4	0.47
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6.39	5.28	17.31	142.49	0.231	6.14	0	52.26	304.14	46.8	2.09
321(3)	Пюре картофельное	200	4.27	5.55	29.02	183.16	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		37.67	33.08	119.91	944.8	0.777	60.63	34.35	234.38	691.68	159.54	7.83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20.29	17.1	116.16	716.25	0.607	60.28	34.23	176.08	458.08	131.64	6.27

ДЕНЬ №4 (четверг)

	Обед:												
73(3)	Рассольник с мясом птицы	250	2.29	5.07	13.82	180.9	2.31	7.76	0	34.75	64.55	30	0.9
276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6.7	23.1	256.2	0.21	9.1	20	30	323.5	62.8	3.8
45(3)	Винегрет овощной	100	1.4	6.2	28.3	94.8	0.06	10.3	0	23.2	45	20.8	0.9
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
153(1)	Компот из с\ф	200	0.6	0	31.4	124.5	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	Итого обед:		38.29	19.22	140.12	898.4	2.75	27.91	20.02	131.35	455.4	172.1	8.41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.29	19.22	140.12	898.4	2.75	27.91	20.02	131.35	455.4	172.1	8.41

ДЕНЬ №5 (пятница)

	Обед:												
12(1)	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1.2	10	9.1	121.3	0.06	72.9	0.84	42.6	33.87	9.45	1.25
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13.5	9.6	19.7	132	0.18	18.75	0.09	49.25	260.4	49.25	1.75
165(3)	Каша пшеничная вязкая	200	5.67	5.28	32.55	200	0.2	0	28	22.2	179.2	63.1	2.1
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11.32	21.89	26.81	348.94	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
496(3)	Коржик молочный	75	4.89	8.43	46.48	281	0.08	0.05	8	19.2	48.5	17.8	0.85
	Итого обед:		44.68	56.55	237.94	1505.64	0.725	92.5	68.83	165	538.02	245.4	8.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44.68	56.55	237.94	1505.64	0.725	92.5	68.83	165	538.02	245.4	8.7

ДЕНЬ №6 (суббота)

	Обед:												
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1.6	4.99	9.24	79.7	0.02	27	0.2	48.5	27.4	14.6	0.6
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91	61.3	206.4	31.2	3
137(3)	Рагу овощное	230	2.48	16.7	19.67	230	0.07	12.72	0	41.4	0.74	35.9	1.22
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4.46	2.98	44.12	222	0.08	0.08	18	15.6	42.8	17.4	1.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:		40.17	53.13	149.49	1185.6	0.65	63.15	62.11	230.6	350.27	142.4	8.87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.17	53.13	149.49	1185.6	0.65	63.15	62.11	230.6	350.27	142.4	8.87

ДЕНЬ №7 (понедельник)

	Обед:												
33(3)	Салат из свеклы	100	1.42	6.09	25.36	93.9	0.02	9.5	0	35.15	40.97	20.9	1.33

67(3)	Ши из свежей капусты с мясом птицы	250	2.64	4.9	7.45	100.13	2.4	20.26	0	61.55	210.77	27.5	0.71
204(3)	Макаронные изделия отварные	230	5.37	6.29	56.3	225.4	0.16	0	0.16	20.93	77.05	13	1.33
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:		32.9	30.95	145.89	894.83	2.78	30.39	16.16	180.53	456.72	122.8	6.77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32.9	30.95	145.89	894.83	2.78	30.39	16.16	180.53	456.72	122.8	6.77

ДЕНЬ №8 (вторник)

	Обед:												
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1.6	4.99	9.24	79.7	0.02	27	0.2	48.5	27.4	14.6	0.6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6.87	10.36	16	185	0.5	22.6	0.39	39.8	369.6	39.3	21.18
321(3)	Пюре картофельное	200	4.27	5.55	29.02	183.16	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
467(3)	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161	0.07	0	7	11.2	38.3	14.2	0.7
	Итого обед:		43.2	42.21	140.08	1125	1.036	77.29	34.71	233.12	752.14	154.24	27.05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.2	42.21	140.08	1125.01	1.106	77.29	41.71	244.32	790.44	168.44	27.75

ДЕНЬ №9 (среда)

	Обед:												
	Огурцы и помидоры порционные	30/30	0.57	0.09	1.89	10.65	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6.33	5.28	17.26	141.93	0.231	6.14	0	52.26	304.14	46.8	2.09
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4.4	4.06	26.99	162	0.11	0	20	17.8	110.9	23.8	1.88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11.32	21.89	26.81	348.94	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
153(1)	Компот из с\ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	Итого обед:		31.22	32.57	147.85	1029.52	0.566	12.89	31.93	136.01	477.04	210.3	7.89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31.22	32.57	147.85	1029.52	0.566	12.89	31.93	136.01	477.04	210.3	7.89

ДЕНЬ №10 (четверг)

	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15.3	19.9	227.7	0.06	13.9	0.25	32.7	34.5	17.7	0.75
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	2.4	14.8	90	0.23	26.7	0.65	35.9	220.6	43.42	13.3
165(3)	Каша гречневая	230	13.22	9.32	59.23	373.75	0.32	0	32.2	22.77	312.69	208.27	7.02
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25

	Итого обед:		39.6	45.48	148.59	1117.85	0.89	40.65	76.1	155.17	640.72	312.69	24.04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.6	45.48	148.59	1117.85	0.89	40.65	76.1	155.17	640.72	312.69	24.04
ДЕНЬ №11 (пятница)													
	Обед:												
49(3)	Салат из свежей капусты	100	1.4	5.08	9.01	87.4	0.03	32.5	0	37.4	27.6	15.2	0.5
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91	61.3	206.4	31.2	3
94(1)	Рис с овощами	200	5.58	14.74	53.73	370.08	0.04	0	7.1	28	42.93	33.94	52.04
86(1)	Рыба, запеченая в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
395(3)	Кофейный напиток	200	3.6	2.7	15.95	101.1	0.04	1.31	20	125.73	14	90	0.13
	Итого обед:		49.66	49.75	147.74	1256.63	0.64	57.46	28.13	333.73	526.13	231.24	59.23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.66	49.75	147.74	1256.63	0.64	57.46	28.13	333.73	526.13	231.24	59.23
ДЕНЬ №12 (суббота)													
	Обед:												
45(3)	Винегрет овощной	100	1.4	6.2	28.4	94.8	0.06	10.3	0	23.2	45	20.8	0.9
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13.5	3.6	12.5	132	0.18	18.75	0.09	49.25	260.4	49.25	1.75
321(3)	Пюре картофельное	230	4.7	7.36	42.4	210.5	0.21	27.83	39.1	56.7	132.83	42.55	1.55
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	17.75	19.54	5.45	268.7	0.05	0.01	16	22.3	116.5	18.8	0.97
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4.46	2.98	44.12	222	0.08	0.08	18	15.6	42.8	17.4	1.08
	Итого обед:		50.31	40.94	185.69	1214.4	0.74	57	73.19	200.75	601.26	183	8.5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50.31	40.94	185.69	1214.4	0.74	57	73.19	200.75	601.26	183	8.5
	ИТОГО ОБЕДЫ:		488.12	483.19	1844.42	13363.64	32.174	623.86	554.88	2356.1	6966.3	2413	207.69
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					1113.64							
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		488.12	483.19	1844.42	13363.64	32.174	623.86	554.88	2356.1	6966.3	2413	207.69
	СООТНОШЕНИЕ б/ж/у:		1	0.99	3.8								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		39.15	38.93	153.39	1113.64							

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005
исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШСКОГО РАЙОНА													
Сезон: весенне-летний													
Для возрастной категории 7-11 лет													
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День №1 (понедельник)													
Обед:													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.6	3.7	2.23	44.52	0.03	10.06	0	11.2	20.76	9.76	44
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой	200	2.23	2.61	13.12	85	0.11	6.6	0	22.8	71.96	27.28	0.98
304(1)	Плов из курицы	250	25.6	23.4	42.5	483.3	0.31	1.2	76.2	47.98	249.4	55.7	2.42
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
153(1)	Компот из с/ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	Итого обед:	770	33.83	30.46	114.9	857.42	0.56	18.61	76.22	116.18	363.83	138.04	49.41
Группа продленного дня													
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Груша свежая	100	0.4	0.4	10.3	46	0.03	5	0	19	16	12	2.3
496(3)	Коржик молочный	75	4.8	8.5	48.4	288	0.1	0.13	0.91	28.15	69.11	10.98	0.89
	Итого ГПД:		5.7	8.91	68.02	378.4	0.13	5.16	0.91	57.85	87.24	24.18	3.44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.53	39.37	182.92	1235.82	0.69	23.77	77.13	174.03	451.07	162.22	52.85
День №2 (вторник)													
Обед:													
	Помидоры свежие порционно	60	0.36	0.12	2.52	11.94	0.04	15	120	8.4	15.6	12	0.54
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3.04	2.006	17.61	102.15	0.4	18.38	0.31	37.8	295.7	33.9	1.74
321(3)	Пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.3	183	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
88(1)	Котлета рыбная «Нептун»	100	12.8	13.6	9.9	206.9	0.13	2.39	0.09	54.4	230.2	1.71	179.3
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		25.22	22.896	94.31	670.19	0.856	63.11	154.4	177.92	662.4	106.85	184.49

Группа продленного дня													
3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6.68	8.45	19.39	180	0.07	0.11	59	142.4	111.3	18.5	0.96
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	0.04	10	8	8	28	42	0.6
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	Итого ГПД:		8.28	9.05	100.19	455.4	0.11	10.91	87	150.4	139.3	60.5	1.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33.5	31.946	194.5	1125.59	0.966	74.02	241.4	328.32	801.7	167.35	186.05
День №3 (среда)													
Обед:													
1(1)	Салат из свежих огурцов	60	0.36	4.26	1.8	47.4	0.01	6	0.14	15.66	19.2	7.44	0.31
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	200	2.01	3.9	9.55	81.55	1.9	8.71	0	49.91	221.78	28.46	0.92
165(3)	Каша гречневая	200	11.5	8.1	51.5	325	0.28	0	28	19.8	271.9	181.1	6.1
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13.9	10.4	3.1	157.4	16.7	16.6	0.31	37	178.3	23.5	2.65
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		32.7	27.43	102.93	777.55	18.99	34.45	28.45	150.39	696.58	262.74	11.54
Группа продленного дня													
	Йогурт	200	5.8	2.78	8	100	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
	Баранки	50	4.2	4	30.2	174	0.06	0	0	9.5	36	7	0.65
	Итого ГПД:		10.4	7.18	48	318.3	0.17	11.4	40	265.5	227	44	3.05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.1	34.61	150.93	1095.85	19.16	45.85	68.45	415.89	923.58	306.74	14.59
ДЕНЬ №4 (четверг)													
Обед:													
	Огурцы свежие порционно	60	0.42	0.06	1.14	6.6	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	200	5.06	4.22	13.81	113.54	0.185	4.91	0	41.81	243.31	37.44	1.67
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4.4	4.06	26.99	162	0.11	0	20	17.8	110.9	23.8	1.88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	7.45	5.5	7.3	108.15	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2

397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	Итого обед:		26.33	18.19	92.19	629.59	0.5	12.51	55.91	248.86	522.69	184.47	6.41
	Группа продленного дня												
213(3)	Яйцо вареное	40	4.16	3.52	10.56	89.6	0.02	0.32	0.064	91.2	148.8	31.2	1.2
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	Итого ГПД:		11.56	7.62	44.96	288.7	0.135	1.92	24.064	253.3	277.31	66.63	2.55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.89	25.81	137.15	918.29	0.635	14.43	79.974	502.16	800	251.1	8.96
ДЕНЬ №5 (пятница)													
	Обед:												
	Огурцы свежие порционно	60	0.42	0.06	1.14	6.6	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10.8	2.88	10	105.6	0.14	15	0.07	39.4	208.3	39.44	1.38
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
165(3)	Каша пшенная	200	8.8	7.6	49.05	306	0.2	0	28	22.2	179.2	63.1	2.1
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	Итого обед:		40.34	23.8	149.6	908.2	0.49	22.4	64.08	118.4	537.86	157.94	6.19
	Группа продленного дня												
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
447(3)	Блинчики с повидлом	150/15	7.77	4.14	54.1	285	0.15	0.03	30	34.2	94.2	29.1	1.8
	Итого ГПД:		8.27	4.15	63.42	329.4	0.15	0.06	30	44.9	96.33	30.3	2.05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48.61	27.95	213.02	1237.6	0.64	22.46	94.08	163.3	634.19	188.24	8.24
ДЕНЬ №6 (суббота)													
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.6	3.7	2.23	44.52	0.03	10.06	0	11.2	20.76	9.76	44

57(3)	Борщ с капустой и картофелем	200	10.96	8	17.44	182	0.16	18.64	0.73	49.04	165.12	24.96	2.4
137(3)	Рагу овощное	200	2.44	14.56	15.02	200	0.065	11.6	0	36	0.64	31.2	1.06
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:		29.18	44.22	71.5	731.52	0.475	40.35	43.73	150.84	258.81	96.02	49.63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29.18	44.22	71.5	731.52	0.475	40.35	43.73	150.84	258.81	96.02	49.63
ДЕНЬ №7 (понедельник)													
	Обед:												
	Помидоры свежие порционно	60	0.36	0.12	2.52	11.94	0.04	15	120	8.4	15.6	12	0.54
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	10.96	8	17.44	182	0.16	18.64	0.73	49.04	165.12	24.96	2.4
94(1)	Рис припущенный	200	4.8	5.77	50.05	271.4	0.04	0	7.1	28	103.9	33.94	0.69
171,240 ()	Суфле из рыбы	100/5	4.17	10.9	10.5	157.48	0.04	0.37	0.08	45.81	67.07	7.9	0.57
348(3)	Соус томатный	30	0.57	1.76	2.39	27.7	0.008	0.69	10.35	10.1	11.39	3.6	0.16
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:		26.16	27.31	117.87	815.52	0.388	34.73	138.26	165.85	366.17	103.4	5.81
	Группа продленного дня												
459(3)	Пирог открытый с повидлом	100	6.18	3.22	55.32	275	0.11	0.08	17	19.5	61.4	24.1	1.39
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого ГПД:		7.08	3.63	74.44	363.7	0.14	10.11	17	46.2	74.53	34.3	3.84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33.24	30.94	192.31	1179.22	0.528	44.84	155.26	212.05	440.7	137.7	9.65
ДЕНЬ №8 (вторник)													
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	60	0.36	4.26	1.8	47.4	0.01	6	0.14	15.66	19.2	7.44	0.31
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200	2.11	3.92	7.6	73.95	1.89	15.05	0	46.83	224.1	27.66	0.7
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4.67	5.47	31.33	226	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:		27.49	26.83	81.67	702.55	2.18	24.79	16.28	137.91	439.9	95.84	4.88
	Группа продленного дня												
447(3)	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	9.78	5.55	60.69	333	0.18	0.15	36	125.1	160.2	38.1	1.65
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
157(1)	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	25.5	96	0.01	13.2	0	7.96	5.06	2.86	0.14
	Итого ГПД:		10.28	5.95	95.99	473.3	0.22	23.35	36	149.06	176.26	49.96	3.99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.77	32.78	177.66	1175.85	2.4	48.14	52.28	286.97	616.16	145.8	8.87
ДЕНЬ №9 (среда)													
	Обед:												
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	60	0.84	3	12.42	72.24	0.02	4.92	0.001	22.86	28.92	13.33	0.88
73(3)	Рассольник с мясом птицы	200	2.02	4.06	11.26	89.55	1.85	6.31	0	30.9	228.6	26.5	0.74

276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6.7	23.1	256.2	0.21	9.1	20	30	323.5	62.8	3.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	Итого обед:		33.76	14.61	132.23	718.99	2.18	21.13	40.001	97.56	581.98	122.43	6.62
	Группа продленного дня												
467(3)	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161	0.07	0	7	11.2	38.3	14.2	0.7
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	0.04	10	8	8	28	42	0.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого ГПД:		5.58	4.58	59.57	301.6	0.11	13.14	15	33.42	70.74	58.64	1.66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.34	19.19	191.8	1020.59	2.29	34.27	55.001	130.98	652.72	181.07	8.28
	ДЕНЬ №10 (четверг)												
	Обед:												
	Огурцы свежие порционно	60	0.42	0.06	1.14	6.6	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3.04	2.006	17.61	102.15	0.4	18.38	0.31	37.8	295.7	33.9	1.74
165(3)	Каша гречневая с маслом	200/5	11.79	6.77	53.06	320	0.33	0	20	20.9	279.7	186.7	6.4
261(3)	Тефтели рыбные тушеные	80	7.3	2.59	7.55	83	0.06	0.09	3	16.3	104.1	18.3	0.55
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
153(1)	Компот из с/ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	Итого обед:		27.95	12.176	136.41	756.35	0.91	25.22	23.34	123	726.41	292.6	11.06
	Группа продленного дня												
	Йогурт	180	5.22	2.5	7.2	90	0.07	1.26	36	216	162	25.2	0.18
	Груша свежая	100	0.4	0.4	10.3	46	0.03	5	0	19	16	12	2.3
	Баранки	50	4.2	4	30.2	174	0.06	0	0	9.5	36	7	0.65
	Итого ГПД:		9.82	6.9	47.7	310	0.16	6.26	36	244.5	214	44.2	3.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.77	19.076	184.11	1066.35	1.07	31.48	59.34	367.5	940.41	336.8	14.19
	ДЕНЬ №11 (пятница)												
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.6	3.7	2.23	44.52	0.03	10.06	0	11.2	20.76	9.76	44
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.6	1.92	11.84	72	0.18	21.36	0.52	28.7	176.5	34.74	10.64
321(3)	Пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.3	183	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:		21.47	29.98	78.18	604.52	0.616	55.67	77.52	143.8	385.05	111.6	58.16
	Группа продленного дня												
213(3)	Яйцо вареное	40	4.16	3.52	10.56	89.6	0.02	0.32	0.064	91.2	148.8	31.2	1.2
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	Итого ГПД:		11.56	7.62	44.96	288.7	0.135	1.92	24.064	253.3	277.31	66.63	2.55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33.03	37.6	123.14	893.22	0.751	57.59	101.58	397.1	662.36	178.23	60.71
	ДЕНЬ №12 (суббота)												
	Обед:												

1(1)	Салат из свежих огурцов	60	0.36	4.26	1.8	47.4	0.01	6	0.14	15.66	19.2	7.44	0.31
87(3)	Суп с рыбными консервами	200	34.39	33.62	57.33	669	0.4	36.45	60	181.2	706.1	189.4	5.06
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4.67	5.47	31.33	226	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	14.71	4.06	3.52	189	0.05	0.01	16	22.3	116.5	18.8	0.97
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:		59.43	48.17	128.95	1296.4	0.7	42.49	76.28	261.86	911.89	247.94	8.95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59.43	48.17	128.95	1296.4	0.7	42.49	76.28	261.86	911.89	247.94	8.95
	ИТОГО ОБЕДЫ:		383.86	326.072	1300.74	9468.8	28.845	395.46	794.47	1892.6	6453.6	1919.9	403.15
	В среднем 1 обед:		31.99	27.17	108.40	789.07	2.40	32.96	66.21	157.71	537.80	159.99	33.60
	Итого ГПД:		88.53	65.59	647.25	3507.5	1.46	84.23	310.04	1498.4	1640	479.34	27.82
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		472.39	391.662	1947.99	12976.3	30.305	479.69	1104.5	3391	8093.6	2399.2	430.97
	СООТНОШЕНИЕ б/ж/у:		1	0.83	4.1								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		39.37	32.64	162.33	1081.36							

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005

исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36



ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШКОГО РАЙОНА

Сезон: весенне-летний

Для возрастной категории 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe

День №1 (понедельник)

Обед:													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.98	6.15	3.73	74.2	0.05	16.76	0	18.68	34.6	16.26	0.74
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2.67	3.8	25.6	145.9	0.12	8.25	0	26.1	82.65	28.5	1.3
304(1)	Плов из курицы	250	25.6	23.4	42.5	513.3	0.31	1.2	76.2	47.98	249.4	55.7	2.42
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
153(1)	Компот из с\ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	Итого обед:	880	36.25	34.35	137.43	1018.2	0.62	26.96	76.22	131.56	388.68	152.36	6.87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.25	34.35	137.43	1018.2	0.62	26.96	76.22	131.56	388.68	152.36	6.87

День №2 (вторник)

Обед:													
	Помидоры свежие порционно	100	0.6	0.2	4.2	19.9	0.06	25	200	14	26	20	0.9
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3.35	2.84	17.89	169.8	0.113	8.51	0	35.95	240.17	36.2	1.133
321(3)	Пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.3	183	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
88(1)	Котлета рыбная «Нептун»	100	12.8	13.6	9.9	206.9	0.13	2.39	0.09	54.4	230.2	1.71	179.3
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:	930	27.37	24.06	104.82	786	0.619	63.24	234.09	186.27	617.59	123.75	184.643

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27.37	24.06	104.82	786	0.619	63.24	234.09	186.27	617.59	123.75	184.643
День №3 (среда)													
Обед:													
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79	0.02	10	0.24	26.1	32	12.4	0.52
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	250	2.71	5.01	14.85	115.49	2.4	9.04	0	47.98	238	39.15	1.39
165(3)	Каша гречневая	200	11.5	8.1	51.5	325	0.28	0	28	19.8	271.9	181.1	6.1
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13.9	10.4	3.1	157.4	16.7	16.6	0.31	37	178.3	23.5	2.65
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:	930	35.24	31.63	117.98	883.29	19.53	38.78	28.55	163.5	725.92	284.99	12.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35.24	31.63	117.98	883.29	19.53	38.78	28.55	163.5	725.92	284.99	12.62
ДЕНЬ №4 (четверг)													
Обед:													
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	100	1.4	5	20.7	120.4	0.03	8.2	0.01	38.1	48.2	22.2	1.47
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6.33	5.28	17.26	141.93	0.231	6.14	0	52.26	304.14	46.8	2.09
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4.4	4.06	26.99	162	0.11	0	20	17.8	110.9	23.8	1.88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	7.45	5.5	7.3	178.15	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	Итого обед:	995	30.18	24.44	123.75	881.98	0.596	15.94	55.91	288.21	606.84	214.23	8.34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30.18	24.44	123.75	881.98	0.596	15.94	55.91	288.21	606.84	214.23	8.34
ДЕНЬ №5 (пятница)													
Обед:													
	Огурцы свежие порционно	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	10	0.01	23	42	14	0.6
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13.5	3.6	12.5	132	0.18	18.75	0.09	49.25	260.4	49.25	1.75
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
165(3)	Каша пшенная	200	8.8	7.6	49.05	306	0.2	0	28	22.2	179.2	63.1	2.1
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	Итого обед:	950	44.92	24.81	161.41	979.2	0.58	30.15	64.1	142.05	607.08	179.95	7.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44.92	24.81	161.41	979.2	0.58	30.15	64.1	142.05	607.08	179.95	7.2
ДЕНЬ №6 (суббота)													
Обед:													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.98	6.15	3.73	74.2	0.05	16.76	0	18.68	34.6	16.26	0.74
39(1)	Борщ с капустой и картофелем	250	13.7	15.8	29.8	247.5	0.2	23.3	0.91	61.3	206.4	31.2	3
137(3)	Рагу овощное	200	2.44	14.56	15.02	200	0.065	11.6	0	36	0.64	31.2	1.06
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:	930	33.9	54.72	93.91	866.9	0.565	51.71	43.91	175.18	314.25	115.36	7.37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33.9	54.72	93.91	866.9	0.565	51.71	43.91	175.18	314.25	115.36	7.37
ДЕНЬ №7 (понедельник)													
Обед:													
	Помидоры свежие порционно	100	0.6	0.2	4.2	19.9	0.06	25	200	14	26	20	0.9
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91	61.3	206.4	31.2	3

94(1)	Рис припущенный	200	4.8	5.77	50.05	271.4	0.04	0	7.1	28	103.9	33.94	0.69
171,240 ()	Суфле из рыбы	100	4.17	10.9	10.5	157.48	0.04	0.37	0.08	45.81	67.07	7.9	0.57
348(3)	Соус томатный	30	0.57	1.76	2.39	27.7	0.008	0.69	10.35	10.1	11.39	3.6	0.16
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:	960	30.74	29.64	132.46	909.18	0.478	49.39	218.44	188.31	418.17	124.24	7.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30.74	29.64	132.46	909.18	0.478	49.39	218.44	188.31	418.17	124.24	7.17
ДЕНЬ №8 (вторник)													
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79	0.02	10	0.24	26.1	32	12.4	0.52
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2.37	4.83	7.45	174.9	2.4	20.26	0	61.55	210.77	27.5	0.71
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4.67	5.47	31.33	226	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	209	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	Итого обед:	950	29.59	30.83	91.27	895.3	2.73	34	16.38	167.67	439.69	107.24	5.5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29.59	30.83	91.27	895.3	2.73	34	16.38	167.67	439.69	107.24	5.5
ДЕНЬ №9 (среда)													
	Обед:												
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	100	1.4	5	20.7	120.4	0.03	8.2	0.01	38.1	48.2	22.2	1.47
73(3)	Рассольник с мясом птицы	250	2.29	5.07	13.82	180.9	2.31	7.76	0	34.75	64.55	30	0.9

276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6.7	23.1	256.2	0.21	9.1	20	30	323.5	62.8	3.8
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	Итого обед:	880	36.19	17.87	151.62	898.7	2.68	25.86	40.01	121.25	437.53	141.4	7.77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.19	17.87	151.62	898.7	2.68	25.86	40.01	121.25	437.53	141.4	7.77
ДЕНЬ №10 (четверг)													
	Обед:												
	Огурцы свежие порционно	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	10	0.01	23	42	14	0.6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3.35	9.8	17.89	110.44	0.113	8.51	0	35.95	240.17	36.2	1.133
165(3)	Каша гречневая с маслом	200/5	11.79	6.77	53.06	320	0.33	0	20	20.9	279.7	186.7	6.4
261(3)	Тефтели рыбные тушеные	100	7.3	2.59	7.55	83	0.06	0.09	3	16.3	104.1	18.3	0.55
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
153(1)	Компот из с/ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	Итого обед:	945	30.14	20.26	146	809.24	0.673	19.35	23.03	134.95	688	307.1	11.093
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30.14	20.26	146	809.24	0.673	19.35	23.03	134.95	688	307.1	11.093
ДЕНЬ №11 (пятница)													
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.98	6.15	3.73	74.2	0.05	16.76	0	18.68	34.6	16.26	0.74
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	6.8	14.8	156.9	0.23	26.7	0.65	35.9	220.6	43.42	13.3
321(3)	Пюре картофельное	200	4.09	10.9	27.3	183	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:	930	23.85	42.06	91.19	759.3	0.716	67.71	77.65	163.08	443.31	133.38	17.96

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23.85	42.06	91.19	759.3	0.716	67.71	77.65	163.08	443.31	133.38	17.96
ДЕНЬ №12 (суббота)													
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79	0.02	10	0.24	26.1	32	12.4	0.52
87(3)	Суп с рыбными консервами	250	34.39	33.62	57.33	669	0.4	36.45	60	181.2	706.1	189.4	5.06
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4.67	5.47	31.33	226	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	14.71	4.06	3.52	189	0.05	0.01	16	22.3	116.5	18.8	0.97
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Итого обед:	950	61.27	51.26	138.7	1368.2	0.74	46.49	76.38	276.9	925.01	259.5	9.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61.27	51.26	138.7	1368.2	0.74	46.49	76.38	276.9	925.01	259.5	9.56
	ИТОГО ОБЕДЫ:		419.64	385.93	1490.54	11055.49	30.527	469.58	954.67	2138.9	6612.1	2143.5	286.096
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					921.29							
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		419.64	385.93	1490.54	11055.49	30.527	469.58	954.67	2138.9	6612.1	2143.5	286.096
	СООТНОШЕНИЕ:		1	0.92	3.6								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		34.97	32.16	124.21	1361.60							

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005

исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36