

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Турманская СОШ»
Московских Т.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ
осенне-зимнего сезона
МКОУ «Турманская СОШ»**

**На 2024-2025 учебный год
Возрастная категория: 12 лет и старше**

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,8	3,47	0,02	0,86	0,002	0,0007	0,01
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/9	17,28	30,78	3,26	311,17	0,31	0,12	0,63	366	3,9	128	124	20	3,26	127	0,009	0,0062	0,9
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,4	0,1	16	18	12,9	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,07
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	14	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03
	Итого завтрак:		25,84	33,83	66,82	596,88	49,3	0,36	0,75	377	4	186	256	60	5,19	285	0,037	0,0088	1,16
	Обед																		
Пром. Выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,04	14	0	9,36	50	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 70*	Уха рыбацкая	1/250	8,58	8,4	14,32	167,25	0,36	0,1	0,14	15	3,3	170	52	9,85	1,26	7,5	0,003	0,0025	0,03
№ 97*	Жаркое по-домашнему	1/180/100	25,9	28,92	27,61	471,8	3,13	0,18	0,26	0	1,1	197	274	21,6	2,81	162	0,004	0,0046	0,7
Пром. Выпуск	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	2	0,02	0,02	0	0	14	14	8	1,08	120	0,007	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	61	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
	Итого обед:		45,82	41,41	119,74	1033,89	6,7	0,45	0,54	29	4,3	421	517	53,5	7,24	371	0,05	0,0216	1,18
	Итого за день:		71,66	75,24	186,56	1630,77	56	0,81	1,28	406	8,3	608	773	114	12,4	657	0,087	0,0304	2,34

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

День 2

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	5,56	15,41	161	0,1	0,04	0,08	53,6	0,65	85,5	89,2	12,94	0,46	46,2	0,002	0,004	0,11
№ 78*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/180/6	3,93	3,4	12,92	108	0,58	0,06	0,01	14,2	0,3	81,4	26,5	7,2	0,46	122	0,006	0,0008	0,12
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. Выпуск	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,04	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0
	Итого завтрак:		13,26	9,338	77,43	472,39	6,12	0,19	0,2	67,7	1,1	210	203	45,67	2,13	268	0,021	0,0048	0,46
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,02
№ 65*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/250/10	2,17	12,4	9,01	137,05	1,12	0,05	0,05	16,9	1,16	49,5	19,9	4,31	0,06	7	0,003	0,0006	0,01
№ 83*	Биточки рыбные	1/120	13,9	14,72	13,08	215,59	0,31	0,06	0,15	44,4	6,6	397	164	13,89	1,42	150	0,012	0,011	0,92
№ 105*	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,095	0,01	0,01	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,02	0,16	0	0	0
№ 136 *	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	1,32	0,18	0,11	0	0,06	77,6	95,7	35,18	0,02	150	0,009	0	0
№ 301*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	Итого обед:		31,52	36,13	147,36	1014,08	55,7	0,52	0,6	70,9	7,85	613	477	137,4	4,58	503	0,056	0,0131	1,69
	Итого за день:		44,78	45,468	224,79	1486,47	61,82	0,71	0,79	139	8,95	823	681	183,1	6,71	771	0,077	0,018	2,14

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

День 3

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	50	0,14	10,4	27,9	5,2	0,4	38	0,001	0,001	0,1
№ 223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/180/30	22,7	17,49	50,4	330	0,84	0,1	0,54	55	4,1	184	147	23,8	1,2	164	0,009	0,0074	0,4
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,03	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,3	0,6	0	0	0,06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,9	29	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	17,87	105	0	0,06	0,05	0	0	4,7	3,5	2,2	0,1	13	0,001	0,0001	0,02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/270	7,82	6,74	11,34	137,7	0,8	0,05	0,03	48	0,36	335	248	37,8	0,3	98	0,002	0,0022	0,07
	Итого завтрак:		37,01	30,47	121,58	827,33	1,67	0,3	0,67	152	4,6	546	477	73,6	3	343	0,022	0,0107	0,8
	Обед																		
Пром. выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,03	0,05	0	0	40	37,5	15	0,1	1,5	0,004	0	0,02
№ 56*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,5	11,26	16,35	137,05	0,67	0,06	0,06	17	1,05	63,4	29,6	3,76	0,1	6	0,005	0,0006	0,03
№ 129*	Котлеты рубленые из курицы	1/120	16,94	18,08	15,81	253,99	0,97	0,24	0,2	58	0,9	205	86,4	8,37	1,5	127	0,002	0,004	0,37
№ 233*	Соус томатный	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,09	0,01	0,01	17	0,04	9,44	14,7	0,39	0	0,8	0	0	0,01
№ 176*	Каша рисовая	1/180	4,35	5,14	43,99	239,94	0	0,03	0,02	0	0,06	2,89	72,7	22,8	0	48	0,002	0,0006	0,01
№ 305*	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,01	0,01	0	0	38,6	16,7	4,37	0	37	0,004	0	0,01
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,5	41	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	40	0,012	0	0,3
	Итого обед:		34,24	43,31	171,46	1134,72	4,55	0,5	0,43	92	2,05	390	385	68,5	3,5	301	0,032	0,0067	0,84
	Итого за день:		71,25	73,78	293,04	1962,05	6,22	0,8	1,11	244	6,65	937	862	142	6,4	644	0,054	0,0174	1,64

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

День 4

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,01	48	0,1	2,88	3,6	0	0,02	3,6	0,001	0	0,01
Пром. Выпуск	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0	0,05	32	0,8	75	45	8,25	0,11	15	0,0007	0,0028	0,03
№ 180*	Каша рисовая молочная вязкая	1/180/6	4,96	7,94	35,55	245,44	0,78	0,08	0,11	45	0,3	85,4	104	30,4	0,68	127	0,01	0,001	0,17
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,02	22	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,02	0,04	0	0	14	36	12	0,06	100	0,004	0	0
	Итого завтрак:		19,956	19,06	108,49	714,56	5,34	0,25	0,29	146	1,3	306	392	79,8	2,5	312	0,0279	0,0058	0,46
	Обед																		
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,8	2,7	5,7	25,86	5,82	0,06	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,6	0,07	2,86	0,008	0,0023	0,02
№ 59*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	2,77	15,68	109	1,07	0,09	0,05	0	0	29,5	20,2	11,3	0,1	4,81	0,003	0,0006	0,03
№ 118*	Рагу овощное с мясом	1/180/100	21,09	31,51	19,84	302,97	2,54	0,15	0,18	0	1	200	288	33,4	2,52	163	0,0035	0,0052	0,63
№ 293*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,01	0,02	0	0	29,2	21,1	15,7	0,4	207	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,03
	Итого обед:		35,83	38,75	130,11	852,54	20,6	0,48	0,39	7,3	1	312	503	97,1	6,86	605	0,0435	0,0096	1,22
	Итого за день:		55,786	57,81	238,6	1567,1	25,9	0,73	0,69	154	2,3	618	895	177	9,36	917	0,0714	0,0154	1,68

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

День 5

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,04	0,08	54	0,7	85,5	89	12,9	0,5	46,2	0,002	0,004	0,11
Пром. выпуск	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,5	22	77	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45
№ 191*	Каша овсяная молочная жидкая	1/180/6	3	10,83	37,4	250,76	0,98	0,16	0,02	49	0,3	105	111	51,3	1,5	126	0,001	0,0008	0,36
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,04	0,01	18	0,1	73,2	81	12,6	0,1	13,1	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47	3,37	0,9	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,8	105	0,006	0	0,18
	Итого завтрак:		21,01	25,98	108,18	727,29	14,8	0,37	0,22	221	3,5	307	440	137	4,6	375	0,033	0,01	1,28
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,1	0,93	0,004	0	0,02
№ 53*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	2,02	0,07	0,06	17	1,1	87,9	24	9,62	0,1	5,82	0,003	0,0007	0,02
№ 125*	Куры отварные	1/120	13,98	13,99	4,21	199,2	0,81	0,05	0,1	36	1	156	95	20,3	0,8	121	0,001	0,0045	0,2
№ 211*	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180/6	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,07	0,03	0	0,1	5,83	45	25,3	0	36,4	0,01	0,001	0
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,8	0,02	0,02	0	0	20	36	14	0,1	240	0,004	0	0,02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	61	9,1	0,5	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
	Итого обед:		32,74	22,91	128,48	935,38	4,13	0,36	0,31	53	2,2	311	362	98,1	2,8	485	0,037	0,0077	0,67
	Итого за день:		53,75	48,89	236,66	1662,67	18,9	0,72	0,52	274	5,7	617	802	236	7,4	860	0,07	0,0176	1,95

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

День 6
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,14	10,4	27,9	5,2	0,42	38,31	0,001	0,001	0,1
№ 229*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/180/20	16,34	17,76	58,88	314,56	1,63	0,13	0,51	88,9	4,04	182	154,6	19	1,36	134,88	0,009	0,0082	0,48
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	0,7	8,43	95	1,27	0,09	0,02	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19,3	0,001	0,001	0,02
Пром. Выпуск	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/270	9,36	6,74	10,8	99	1,88	0,1	0,05	54	0,36	324	243	37,8	0,26	105	0,002	0,0024	0,07
	Итого завтрак:		32,67	29,87	120,26	774,99	7,32	0,41	0,63	192	4,69	540	480,4	69,5	3,28	327,96	0,022	0,0126	0,89
	Обед																		
Пром. выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,04	14	0	9,36	49,8	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 63*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,48	5,26	16,52	148,25	0,82	0,22	0,07	0	0	42,7	63,1	23,1	0,08	4,77	0,003	0,0009	0,02
№ 108*	Биточки паровые	1/120/6	16,03	26,13	13,9	334,46	0,36	0,1	0,16	48,4	1,04	185	203,9	24,2	1,82	128,66	0,003	0,0084	0,45
№ 140*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	12,9	0,04	0,09	0	0,06	99,8	72,25	37,2	0,03	127,6	0,002	0	0,01
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,01	0,03	0	0	29,1	19,71	15,8	0,43	232,2	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,75	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03
	Итого обед:		36,75	41,59	140,19	1092,5	60,8	0,61	0,5	62,4	1,1	417	549,8	128	4,82	672,86	0,058	0,0238	1,02
	Итого за день:		69,42	71,46	260,45	1867,49	68,1	1,02	1,13	255	5,79	956	1030	198	8,1	1000,8	0,08	0,0364	1,92

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

День 7

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,012	48	0,14	2,88	3,6	0	0,02	3,6	0,001	0	0,006
Пром. выпуск	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0	0,054	31,5	0,75	75	45	8,25	0,11	15	0,0007	0,0028	0,025
№ 195*	Каша молочная "Дружба"	1/180/6	3,1	7,86	36,68	246,02	0,98	0,05	0,013	49	0,33	86,23	32,8	25,5	0,42	127	0,0084	0,001	0,096
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	22	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,025	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,034
	Итого завтрак:		17,196	19,08	99,07	673,49	13,2	0,24	0,174	150	1,32	313,1	298	74	4,25	360	0,0293	0,0058	0,419
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 54*	Рассольник ленинградский со	1/250/10	2,71	8,82	17,4	156,8	0,87	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	19,2	11,7	0,09	5,15	0,005	0,0007	0,022
№ 80*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/120	11,7	5,94	4,56	126	4,47	0,06	0,06	6,98	6,84	358,9	195	58,2	1,02	150	0,01	0,0116	0,61
№ 138*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	6,96	0,17	0,136	60	0,12	85,98	104	32,9	0,06	164	0,001	0,0004	0,014
Пром. выпуск	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,04	0,022	0	0	40	24	18	0,08	100	0,004	0	0,02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,033	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
	Итого обед:		27,82	27,43	125,66	888,06	14,7	0,53	0,464	83,9	8,27	619	494	149	3	501	0,038	0,0142	1,091
	Итого за день:		45,016	46,51	224,73	1561,55	27,9	0,76	0,638	234	9,59	932,1	792	223	7,26	861	0,0673	0,02	1,51

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

День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,04	0,08	53,56	0,7	85,5	89	12,9	0,46	46,2	0,002	0,004	0,11
Пром. Выпуск	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,5	22	77	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45
№ 190*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/180/6	2,76	9,06	35,8	246,02	0,98	0,07	0,01	49,03	0,3	89,4	40	17,2	0,42	123	0,009	0,001	0,1
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,03	0	0	0	0	1,99	2,5	1,26	0,25	0,6	0	0	0,06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. Выпуск	Сок апельсиновый	1/200	0,2	0,2	23,1	103	40	0,08	0,3	0	0	8	11	11	0,03	106	0,008	0	0,02
	Итого завтрак:		16,323	21,398	98,11	659,01	41,1	0,26	0,44	202,59	3,5	217	267	50,5	3,01	360	0,036	0,0092	0,89
	Обед																		
Пром. Выпуск	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,03	0,05	0	0	40	38	15	0,07	1,5	0,004	0	0,02
№ 61*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	85,75	0,75	0,09	0,06	0	0	26,7	18	10,3	0,09	6,41	0,003	0,0008	0,02
№ 123*	Печень по строгановски	1/120	15,19	11,71	4,57	190,8	10,6	0,22	1,68	2564	10	355	267	17,8	5,66	120	0,01	0,0192	1,41
№ 176*	Каша рисовая	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,02	0	0,1	1,63	73	19,6	0,06	48,7	0,002	0,0006	0,02
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,07	0,02	0	0	18,3	17	7,3	0,4	113	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	61	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. Выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	Итого обед:		32,71	27,448	169,33	1072,11	24,7	0,62	1,96	2564	10	482	576	136	8,72	475	0,046	0,0221	2,15
	Итого за день:		49,033	48,846	267,44	1731,12	65,8	0,88	2,4	2766,6	14	699	842	187	11,7	835	0,082	0,0313	3,04

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

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,14	10,4	27,9	5,2	0,42	38,3	0,001	0,001	0,1
№ 212**	Макароны запеченные с сыром	1/180	9,8	11,92	30,69	300,96	0,19	0,07	0,1	104	0,24	97,7	61,9	6,28	1,1	62,9	0,002	0,0028	0,27
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	12,9	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,07
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001	0,02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	1/270	5,42	4,34	13,2	111	4,28	0,48	0,05	30	0,36	240	183	25,8	0,14	106	0,002	0,0021	0,36
	Итого завтрак:		23,25	22,75	95,1	745,4	5,85	0,76	0,23	192	0,84	382	342	57,8	2,91	256	0,021	0,0076	0,96
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,004	0	0,02
№ 62*	Суп картофельный с клецками	1/250	3,55	4,58	18,78	144,25	2	0,1	0,08	21,1	1,75	70,9	72,2	25,4	0,12	4,32	0,005	0,001	0,03
№ 96*	Гуляш из говядины	1/80/40	17,46	20,11	3,46	265,2	1,1	0,04	0,12	0	1,17	146	185	26,4	3,67	134	0,004	0,006	0,91
№ 172*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,3	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	65,8	245	163	3,07	191	0,002	0,0008	0,76
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	15,5	0,4	117	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,2
	Итого обед:		41,21	33,62	155,54	1108,2	49	0,63	0,46	21,1	2,98	362	690	273	9,4	626	0,044	0,0093	2,43
	Итого за день:		64,46	56,37	250,64	1853,6	54,9	1,39	0,69	213	3,82	744	1031	331	12,3	882	0,065	0,017	3,38

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

День 10
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0,0022	0,0007	0,01
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/6	17,28	30,78	3,26	311,17	0,31	0,12	0,63	366	3,9	127,8	124	20	3,26	127	0,009	0,0062	0,9
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,04	0,01	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	19,43	75	0,27	0,09	0,03	0	0	6,3	5	7,3	0,08	29,3	0,001	0,0009	0,02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/270	6,8	5,6	15	144	5,7	0,5	0,02	23	0,24	280	207	18	0,2	138	0,003	0,003	л
	Итого завтрак:		35,58	41,21	92,39	787,36	10,4	0,86	0,76	410	4,24	509,9	517,6	71,24	4,88	365	0,0334	0,0128	0,99
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,02
№ 67*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	1,62	0,08	0,06	16,9	1,18	86	24,27	20,75	0,08	4,65	0,002	0,0008	0,02
№ 132*	Плов из курицы	1/250	19,06	11,77	40,2	343,5	1,77	0,12	0,15	21,9	1,15	196,8	197,3	60,78	2,21	195	0,0012	0,0037	0,55
№ 305*	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,01	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,02	37,4	0,004	0	0,01
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,75	11,25	2,08	148	0,007	0	0,03
	Итого обед:		31,31	24,88	151,29	950,33	16,2	0,4	0,42	38,8	2,33	395,2	403,2	125	6,13	466	0,0322	0,006	1,03
	Итого за день:		66,89	66,09	243,68	1737,69	26,6	1,26	1,18	448	6,57	905,1	920,8	196,2	11	831	0,0656	0,0188	2,02

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