

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Кобляковская СОШ»

Бутуханов П.Н.
2024г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

осеннее – зимнего сезона

МКОУ «Кобляковская СОШ»
на 2024 – 2025 учебный год

7-11 лет

2024 год

День 1

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
			г.	г.																
	Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0	0,0007	0,005	
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/8	14,4	25,65	2,72	259,31	0,26	0,1	0,53	305	3,3	106,5	103	16,7	2,72	106	0,01	0,0052	0,75	
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	15,99	17,7	12,9	0,34	2,43	0,01	0,0008	0,065	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0	0,0009	0,007	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,01	0	0,14	
Пром. Выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,01	0	0,028	
	Итого завтрак:		21,51	28,48	58,11	504,31	49,3	0,32	0,63	316	3,4	159,3	211	54,2	4,3	249	0,03	0,0076	0,995	
	Обед																			
Пром. Выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,02	0,68	0,01	0,008	0,006	
№ 70*	Уха рыбацкая	1/200	6,87	6,72	11,46	133,8	0,29	0,08	0,12	12	2,6	136,2	41,2	7,88	1,01	6	0	0,002	0,025	
№ 97*	Жаркое по-домашнему	1/150/90	22,2	24,79	23,67	404,4	2,72	0,16	0,23	0	0,9	168,6	235	18,5	2,41	139	0	0,004	0,6	
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	0,01	0	0,03	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0	0,0011	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,01	0	0,2	
	Итого обед:		37,09	34,08	94,7	832,58	5,74	0,36	0,45	20,4	3,5	345,7	408	44,2	5,67	321	0,04	0,0151	0,941	
	Итого за день:		58,6	62,56	152,81	1336,89	55	0,68	1,08	336	6,9	505,1	619	98,4	9,98	570	0,07	0,0227	1,936	

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

День 2

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры		Углеводы	С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F								
			г.	г.																	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.
№ 3*	Завтрак Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,032	0,06	41,2	0,5	65,8	68,8	9,96	0,36	35,52	0,002	0,0032	0,09									
№ 78*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/150/5	3,28	2,84	10,77	90	0,49	0,054	0,01	11,8	0,25	67,8	22,1	6	0,39	101,3	0,005	0,0007	0,097									
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08									
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14									
Пром. Выпуск	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,044	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0,003									
	Итого завтрак:		10,51	7,378	68,39	400,06	6,01	0,16	0,17	53	0,9	173	162	40,4	1,68	227,8	0,017	0,0039	0,41									
	Обед																											
Пром. выпуск	Отурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009									
№ 65*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/200/10	1,74	9,92	7,21	109,64	0,9	0,042	0,04	13,5	0,93	39,6	16	3,45	0,05	5,6	0,002	0,0005	0,011									
№ 83*	Биточки рыбные	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,054	0,13	37	5,5	331	136	11,6	1,19	124,8	0,01	0,0098	0,772									
№ 105*	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,008	0,01	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,02	0,16	0	0	0,004									
№ 136 *	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150/5	2,85	4,31	23,01	142,35	1,1	0,15	0,09	0	0,05	64,6	79,7	29,3	0,02	125,4	0,008	0	0,003									
№ 301*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14									
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08									
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2									
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18									
	Итого обед:		25,39	29,94	123,77	841,25	55,1	0,418	0,49	60,1	6,51	505	381	119	3,78	426,4	0,047	0,0114	1,399									
	Итого за день:		35,9	37,32	192,16	1241,31	61,1	0,578	0,66	113	7,41	679	544	159	5,46	654,2	0,064	0,0153	1,809									

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

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

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

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

День 4

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F		
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	
	Завтрак																				
Пром. выпуск	Масло порционное	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005		
Пром. Выпуск	Сыр порционно	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,07	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017		
№ 180*	Каша рисовая молочная вязкая	1/150/5	4,14	6,62	29,63	204,54	0,65	0,07	0,1	37,36	0,24	71,14	86,9	25,4	0,57	105	0,009	0,0008	0,14		
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,02	21,96	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1		
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007		
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14		
Пром. выпуск	Сок вишневым	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	0,001		
	Итого завтрак:		16,4	15,75	94,38	607,19	5,15	0,21	0,24	120,3	0,96	260,7	334	69,5	2	270	0,0231	0,0046	0,41		
	Обед																				
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	5,82	0,03	0,02	4,4	0	1,24	19,5	6,94	0,04	1,72	0,0048	0,0014	0,011		
№ 59*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,05	2,22	12,55	87,2	0,86	0,07	0,04	0	0	23,6	16,2	9,04	0,08	3,85	0,0026	0,0005	0,02		
№ 118*	Рагу овощное с мясом	1/150/90	18,08	27,01	17,01	259,69	2,18	0,13	0,16	0	0,87	171,4	247	28,7	2,16	140	0,003	0,0045	0,54		
№ 293*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,01	0,02	0	0	29,23	21,1	15,7	0,4	207	0,007	0	0,1		
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,08		
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2		
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	0,034		
	Итого обед:		28,73	32,26	107,54	706,1	20	0,38	0,32	4,4	0,87	266,8	405	81,3	5,91	555	0,035	0,0075	0,985		
	Итого за день:		45,13	48,01	201,92	1313,29	25,2	0,59	0,56	124,7	1,83	527,5	739	151	7,91	825	0,0581	0,0121	1,395		

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

День 5

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
		г.	г.	г.	ккал	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.		
№ 3*	Завтрак	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,1	0	0,1	41	0,5	66	68,8	9,96	0,4	35,5	0,002	0,003	0,09		
Пром. выпуск	Бутерброд с сыром	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0	0	100	2,5	22	76,8	4,8	1	56	0,008	0,004	0,45		
№ 191*	Каша овсяная молочная жидкая	1/150/5	2,5	7,03	31,17	208,97	0,8	0,1	0	41	0,2	88	92,3	42,7	1,2	105	0,009	7E-04	0,3		
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,2	0	0	18	0,1	73	81	12,6	0,1	13,1	0,007	9E-04	0,03		
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0	0	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14		
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	13	0,1	0,1	0	0	10	35	52,5	0,8	105	0,006	0	0,18		
	Итого завтрак:		18,41	18,18	95,06	631,17	15	0,3	0,2	200	3,3	266	385	125	4	334	0,038	0,009	1,19		
	Обед																				
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0	0	0	0	6	21	9	0	0,56	0,002	0	0,01		
№ 53*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	1,6	0,1	0	14	0,9	70	19,2	7,7	0,1	4,66	0,003	5E-04	0,02		
№ 125*	Куры отварные	1/100	11,65	11,66	3,51	166	0,7	0	0,1	30	0,9	130	79	16,9	0,7	101	0,001	0,004	0,17		
№ 211*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,1	0	0	0,1	4,9	37,2	21,1	0	30,3	0,008	9E-04	0		
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,8	0	0	0	0	20	36	14	0,1	240	0,004	0	0,02		
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,1	0	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	0,001	0,08		
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0	0	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2		
	Итого обед:		26	18,7	104,61	759,11	3,4	0,3	0,3	44	1,8	253	280	78,4	2	432	0,028	0,006	0,5		
	Итого за день:		44,41	36,88	199,67	1390,28	18	0,6	0,4	244	5,2	519	666	203	6,1	766	0,066	0,015	1,69		

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

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

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

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

День 7

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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

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

День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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

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

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.
№ 1*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0,02	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	30,9	0,001	9E-04	0,08
№ 212**	Макаронны запеченные с сыром	1/150	8,17	9,94	25,58	250,8	0,16	0,06	0,09	86	0,2	81,4	51,6	5,24	0,92	52,4	0,002	0,002	0,23
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,4	0,1	16	17,7	12,9	0,34	2,43	0,007	8E-04	0,07
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	1E-03	0,02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	1/225	4,52	3,62	11	92,5	3,57	0,4	0,04	25	0,3	200	153	21,5	0,12	88,1	0,002	0,002	0,3
	Итого завтрак:		19,51	19,13	80,89	626,77	5,11	0,64	0,2	160	0,72	320	280	50,4	2,36	211	0,017	0,007	0,83
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,01	0,01	0	0	6	21	9	0,05	0,56	0,002	0	0,01
№ 62*	Суп картофельный с клецками	1/200	2,84	3,67	15,03	115,4	1,6	0,08	0,06	17	1,4	56,7	57,8	20,3	0,09	3,46	0,004	9E-04	0,02
№ 96*	Гуляш из говядины	1/70/30	14,55	16,79	2,89	221	0,92	0,03	0,1	0	0,98	122	154	22	3,06	112	0,003	0,005	0,76
№ 172*	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	54,8	204	136	2,56	160	0,002	7E-04	0,64
№ 293*	Компот из 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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,08
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,2
	Итого обед:		33,06	27,78	127,77	907,38	48,2	0,52	0,37	17	2,43	299	550	226	7,68	546	0,037	0,008	1,81
	Итого за день:		52,57	46,91	208,66	1534,15	53,3	1,17	0,57	177	3,15	619	829	276	10	757	0,054	0,014	2,64

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак	г.	г.	г.	ккал	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.
Пром. выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	7,76	2,9	0,02	0	2,2	0	0,6	9,75	3,5	0	0,86	0,002	0,0007	0,01	
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/8	14,4	25,65	259,31	0,3	0,1	0,5	305	3,3	107	103,3	17	2,7	105,5	0,009	0,0052	0,75	
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	80,54	1,2	0,04	0	18	0,1	73	81	13	0,1	13,1	0,007	0,0009	0,03	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	93,52	0	0,04	0	0	0	9,2	34,8	5,2	0,3	23,2	0,002	0,0009	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,32	0,24	34,66	0	0,03	0	0	0	7	31,6	2,3	0,6	19	0,006	0	0,14	
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	75	0,3	0,09	0	0	0	6,3	5	7,3	0,1	29,3	0,001	0,0009	0,02	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/225	4,35	3,62	92,5	3,6	0,3	0	15	0,2	180	132,5	12	0,1	88,5	0,002	0,0017	0,03	
	Итого завтрак:		27,8	33,88	643,29	8,2	0,62	0,6	341	3,6	383	398	59	3,9	279,5	0,029	0,0103	0,98	
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	15	0,2	0,01	0,1	0	0	14	14,4	8,4	0	0,6	0,002	0	0,01	
№ 67*	Суп из овощей со сметаной	1/200/10	1,83	8,98	115,84	1,3	0,07	0	13,5	1	69	19,42	17	0,1	3,72	0,002	0,0006	0,02	
№ 132*	Плов из курицы	1/200	15,25	9,42	274,8	1,4	0,1	0,1	17,5	0,9	157	157,8	49	1,8	156,3	0,001	0,003	0,44	
№ 305*	Кисель из конд. на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	141,84	2	0,01	0	0	0	39	16,65	4,4	0	37,37	0,004	0	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	116,9	0	0,05	0	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	48,52	0	0,04	0	0	0	9,8	44,24	3,2	0,8	26,6	0,008	0	0,2	
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	58,75	11	0,04	0	0	0	20	13,75	11	2,1	147,5	0,007	0	0,03	
	Итого обед:		24,23	19,89	771,65	15	0,31	0,3	31	1,9	320	309,8	99	5,1	401,1	0,026	0,0047	0,78	
	Итого за день:		52,03	53,77	1414,94	24	0,93	1	372	5,5	703	707,7	158	9	680,6	0,055	0,0151	1,76	

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