

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Иркутской области



И.Ф. Савиных

2020 г.

СОСТАВИЛ

ООО «Кари»

Директор
ООО «Кари»



С.А. Мурашко

« 31 »

08

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГОКУ СКШ № 11



И.Н. Лаврова

2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ № 11

Осень, Зима – 2020 г., Весна – 2021 г.

для детей возрастной группы 7-11 лет



подпись

СМО

ПОНЕДЕЛЬНИК, день 1
 Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,30	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
337	Яйцо вареное	40	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
685	Чай с сахаром	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Мандарины	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			25,56	35,23	112,70	674,76	0,47	13,31	0,33	2,46	1156,20	749,20	58,99	5,04
Обед														
16	Огурцы свежие (нарезка)	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
140	Суп картофельный с макаронами	200	2,24	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
490	Филе куриное в соусе с морковью	100	16,72	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Каша гречневая	150	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
647	Напиток из брусники	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			33,96	24,37	113,33	944,67	0,35	17,50	0,15	4,15	88,20	260,10	47,15	4,23
Полдник														
ПВ	Ряженка 2,5 %	200	0,60	0,00	35,40	142,00	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	23,00	0,40
ПВ	Булочка творожная	60	3,75	6,60	30,45	299,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			4,35	6,60	65,85	404,87	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	23,00	0,40
Всего за день:			63,87	66,20	291,88	2024,30	0,84	35,81	0,56	7,41	1274,40	1032,30	126,54	9,67

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управления
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 Москва 2004 г.

ВТОРНИК, день 2

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
161	Суп молочный с пшеном	200	9,51	17,80	38,40	298,65	0,20	4,20	0,05	4,60	397,33	395,73	23,95	1,20
3	Бутерброд с твердым сыром	30/30	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	77,60	5,00	1,01
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	19,80	1,14
695	Какао со сгущенным молоком	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	1,80	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20
	Груша	100	0,50	0,40	13,80	52,00	0,02	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,60
Итого:			20,01	19,11	82,68	507,92	0,09	10,55	0,06	4,55	359,60	448,00	49,95	4,15
Обед														
75	Икра морковная	60	0,80	0,10	2,60	14,00	0,03	5,10	0,04	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50
124	Щи с картофелем, капустой	200	2,00	4,30	10,00	188,00	0,07	20,00	0,09	0,20	56,25	65,00	28,75	1,00
388	Котлета рыбная	80	21,28	18,20	50,68	371,48	0,01	0,40	0,24	0,34	13,78	124,17	56,52	1,16
512	Рис припущенный	150	0,60	0,00	31,41	124,00	0,01	0,40	0,20	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60
588	Компот из изюма	200	0,60	0,38	16,04	69,32	0,12	0,00	0,01	1,32	21,00	94,80	8,20	2,34
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	2,13	0,38	26,60	90,40	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			28,54	22,50	111,84	711,09	0,34	8,80	0,39	1,84	153,18	406,97	99,92	4,87
Полдник														
630	Чай с молоком, сахаром	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	30,80	0,12	0,80	11,20	3,00	3,20	4,80
ПВ	Баранка яичная	60	2,40	2,50	9,10	273,37	0,04	0,00	0,06	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
Итого:			2,80	2,50	32,70	304,75	0,5	30,80	0,18	0,80	25,70	48,00	13,20	5,85
Всего за день:			51,35	44,11	227,22	1523,76	0,49	58,15	0,63	7,94	538,48	902,97	163,07	10,88

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва 2004 г.

СРЕДА, день 3
 Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша манная молочная с маслом	200	8,86	5,68	53,32	203,58	0,05	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	3,85	27,08	192,06	0,04	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	3,80	21,80	14,20	263,80	0,04	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
685	Чай с яблочным вареньем	200	1,70	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
Итого:			14,34	29,15	76,56	647,88	0,10	0,84	0,07	3,17	463,79	774,25	41,00	3,74
Обед														
101	Кукуруза отварная	60	0,49	5,98	5,10	93,00	0,01	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
138	Суп рыбный	200	6,70	10,65	14,30	178,50	0,04	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
413	Сосиска отварная	80	17,80	19,80	31,60	401,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
516	Макаронные изделия отварные	150	0,60	13,12	29,00	111,20	0,01	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			30,19	37,19	98,08	907,03	0,28	14,56	0,40	1,74	236,63	464,35	84,05	4,04
Полдник														
ПВ	Молоко 3,2 %	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,06	0,06	0,08	1,20	30,00	23,00	20,40	0,40
695	Ватрушка с джемом	75	13,30	3,60	55,60	272,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			19,20	10,40	65,50	388,73	0,06	4,30	0,10	1,20	30,00	23,00	20,40	0,40
Всего за день:			63,75	76,74	240,14	1943,64	0,44	19,70	0,57	6,11	1013,82	1370,60	152,75	7,63

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управления
 Роспотребнадзора по Московской области
 подпись _____
 ФИО _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 Москва 2004 г.

ЧЕТВЕРГ, день 4

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
160	Суп молочный с вермишелью	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,00	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
6	Бутерброд с ветчиной	30/30	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,00	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,00	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
692	Напиток из цикория	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,00	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
			1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,00	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			10,72	15,60	71,05	590,97	0,40	14,52	0,00	3,54	482,90	326,90	45,19	5,04
Обед														
26	Салат из свеклы с яблоком	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
109	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
489	Рагу из птицы с картофелем	80/150	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
647	Напиток из вишни	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			32,10	37,86	124,14	827,36	0,54	27,20	0,11	3,94	303,03	579,90	106,30	5,73
Полдник														
ПВ	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40
ПВ	Печенье сахарное	30	2,15	7,60	21,50	258,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			2,25	7,60	46,70	354,59	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40
Всего за день:			45,07	61,06	241,89	1772,92	1,03	43,12	0,34	8,82	855,53	961,20	178,69	7,24

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

ПЯТНИЦА, день 5

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша Дружба молочная с маслом	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	370,00	305,00	25,00	1,20
2	Батон со сгущенным молоком вареным	30/20	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	0,00
684	Чай без сахара	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
674	Яблоко печеное	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			13,24	17,30	77,89	554,08	0,19	10,95	0,35	2,67	680,15	450,90	67,51	3,11
Обед														
74	Икра кабачковая	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
141	Суп картофельный с пельменями	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
462	Тефтели с маслом	80	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
523	Рагу овощное	150	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
651	Компот из кураги	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			40,68	34,32	127,28	775,76	0,68	19,71	0,30	6,59	424,02	595,87	180,39	4,51
Полдник														
693	Какао на цельном молоке	200	0,10	0,00	26,40	102,00	0,02	1,00	0,08	0,80	4,00	23,00	20,40	0,60
674	Блинчики с маслом	100	3,55	7,40	28,05	230,40	0,00	0,00	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,65
Итого:			3,65	7,40	54,45	332,40	0,02	1,00	0,08	0,80	19,50	23,00	20,40	1,25
Всего за день:			57,57	59,02	259,62	1662,24	0,93	31,66	0,36	10,28	1123,67	1093,67	256,40	6,87

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись _____

ФИО _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва 2004 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК, день 6
 Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша манная молочная с маслом	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
630	Чай с молоком, сахаром	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			27,28	36,88	84,64	648,50	0,45	11,40	0,25	4,66	788,40	773,00	64,69	4,97
Обед														
75	Икра свекольная	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
139	Суп гороховый	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
492	Плов с курицей	80/150	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
652	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			32,66	33,55	118,79	907,90	0,50	44,36	0,18	4,26	270,98	536,08	98,52	6,02
Полдник														
ПВ	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,40	142,00	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40
ПВ	Печенье овсяное	30	3,75	6,60	30,45	299,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			4,35	6,60	69,45	389,11	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40
Всего за день:			64,29	77,03	272,88	1945,51	1,05	63,80	0,44	10,07	1105,24	1379,94	181,67	11,94

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
 Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 Москва 2004 г.

ВТОРНИК, день 7

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
161	Суп молочный с пшеном	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
3	Бутерброд с твердым сыром	30/30	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
693	Какао на цельном молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Апельсин	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			19,60	27,40	75,90	516,16	0,28	20,10	0,08	2,45	350,00	923,00	71,00	5,94
Обед														
19	Помидоры свежие (нарезка)	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
148	Суп-лапша с курицей домашняя	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
413	Колбаса отварная с маслом	80	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
534	Капуста тушеная	150	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
588	Компот из с/ф	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			45,18	31,26	109,44	722,63	0,42	38,690	0,31	2,38	274,90	493,20	60,30	3,22
Полдник														
ПВ	Кефир 2,5 %	200	5,90	4,25	9,90	123,00	0,03	5,00	0,08	0,80	121,00	91,00	14,00	0,10
769	Булочка домашняя	60	3,95	6,80	29,05	186,71	0,13	0,00	0,00	0,00	18,50	0,00	16,50	1,29
Итого:			9,85	11,05	38,95	309,71	0,16	1,25	0,08	0,80	139,50	91,00	30,50	1,39
Всего за день:			64,63	49,71	224,29	1548,50	0,86	60,04	0,42	4,94	764,40	1576,20	161,80	6,59

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 Москва 2004 г.

СРЕДА, день 8

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша ячневая молочная с маслом	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
6	Бутерброд с абрикосовым джемом	30/20	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	0,90
684	Чай с сахаром	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Яблоко	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	0,20
Итого:			20,42	15,70	63,10	567,47	0,58	6,91	0,34	1,86	354,00	1405,70	90,33	2,50
Обед														
26	Салат из свежей капусты	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
132	Рассольник Ленинградский	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
451	Котлета из говядины с маслом	80	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Каша гречневая	150	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			39,02	34,34	128,61	794,46	0,62	46,26	0,13	7,97	224,20	506,40	141,03	6,12
Полдник														
647	Напиток из смородины	200	0,60	0,00	35,40	142,00	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40
ПВ	Сухари молочные	60	3,70	0,90	0,00	198,49	0,09	0,00	0,00	0,91	7,90	31,10	9,90	0,66
Итого:			4,30	0,90	35,50	340,49	0,11	5,00	0,08	1,71	37,90	54,10	30,30	1,06
Всего за день:			53,72	50,94	227,21	1702,42	1,31	58,17	0,21	11,54	616,10	1966,20	261,66	9,68

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 Москва 2004 г.

ЧЕТВЕРГ, день 9

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
160	Суп молочный с вермишелью	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,01	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,02	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,02	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
692	Хлеб ржаной/пшеничный	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	0,00	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Кофейный напиток	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
	Груша													
Итого:			15,85	17,28	58,94	548,81	0,04	0,52	0,36	41,92	419,20	429,00	31,36	2,64
Обед														
101	Зеленый горошек отварной	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
138	Уха с сайрой	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
406	Сердце в соусе	100	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
512	Рис припущенный	150	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
646	Напиток апельсиновый	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			27,22	20,58	128,79	768,33	0,55	10,29	0,11	3,86	262,06	531,27	119,28	6,37
Полдник														
ПВ	Снежок 2,5 %	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,02	0,46	0,02	0,00	23,60	143,60	20,00	0,76
695	Ватрушка с творогом	75	2,40	1,40	38,85	175,29	0,04	0,70	0,00	0,00	4,50	20,50	0,00	0,30
Итого:			6,50	5,20	66,35	329,29	0,06	1,16	0,02	0,00	28,10	164,10	20,00	1,06
Всего за день:			49,57	43,06	254,08	1646,43	0,64	13,40	0,65	4,22	709,36	1124,37	170,64	10,07

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва 2004 г.

ПЯТНИЦА, день 10
 Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/30	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
686	Чай с сахаром с лимоном	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Мандарины	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			24,89	37,07	99,52	618,45	0,51	30,40	0,31	1,67	189,80	368,60	60,44	3,338
Обед														
81	Свекла отварная	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
135	Суп овощной со сметаной	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
400	Суфле рыбное с маслом	80	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Картофельное пюре	150	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
585	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			30,69	19,06	100,68	866,62	0,66	31,36	0,27	2,33	151,54	486,61	145,14	4,92
Полдник														
ПВ	Молоко 3,2 %	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20
ПВ	Пряник	30	7,90	8,50	58,10	313,41	0,24	4,40	0,24	0,00	29,66	132,34	19,40	1,00
Итого:			8,10	8,50	73,10	371,41	0,24	4,40	0,24	0,20	41,66	138,34	21,40	1,20
Всего за день:			63,68	64,63	273,29	1856,48	1,41	66,16	0,82	4,20	383,00	963,00	226,98	9,50

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управления
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 Москва 2004 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления Роспотребнадзора
по Иркутской области



Д.Ф. Савиных

DF 2020 г.

СОСТАВИЛ

ООО «Кари»

Директор
ООО «Кари»

SA С.А. Мурашко
« 31 » 08 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ



Директор
ГОКУ СКШ № 11

IN

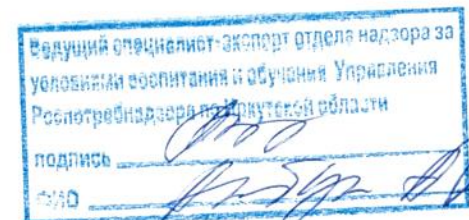
И.Н. Лаврова

IN 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ № 11

Осень, Зима – 2020 г., Весна – 2021 г.

для детей возрастной группы 12-18 лет



подпись

И.Н. Лаврова

ПОНЕДЕЛЬНИК, день 1
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша рисовая молочная с маслом	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
337	Яйцо вареное	40	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
685	Чай с сахаром	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Мандарины	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			27,38	39,08	119,98	735,00	0,83	13,41	0,35	2,68	1156,20	810,20	58,99	5,04
Обед														
16	Огурцы свежие (нарезка)	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
140	Суп картофельный с макаронами	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
490	Филе куриное в соусе с морковью	100	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Каша гречневая	180	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
647	Напиток из брусники	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			40,80	39,18	138,64	1029,74	0,39	17,90	0,84	4,93	95,40	298,77	140,23	6,04
Полдник														
ПВ	Ряженка 2,5 %	200	0,60	0,00	35,40	142,00	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40
ПВ	Булочка творожная	100	3,75	6,60	30,45	299,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			4,35	6,60	65,85	441,32	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40
Всего за день:			72,53	84,86	324,47	2206,59	1,24	36,31	1,27	8,41	1281,60	1131,97	219,62	11,48

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управления
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

ВТОРНИК, день 2
Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
161	Суп молочный с пшеном	250	12,68	17,80	38,40	298,65	0,20	4,20	0,05	4,60	397,33	395,73	23,95	1,20	
3	Бутерброд с твердым сыром	30/30	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	77,60	5,00	1,01	
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	19,80	1,14	
695	Какао со сгущенным молоком	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	1,80	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	
	Груша	100	0,50	0,40	13,80	52,00	0,02	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,60	
Итого:			23,18	23,56	99,78	612,39	0,37	11,60	0,15	5,70	458,93	546,93	59,95	5,15	
Обед															
75	Икра морковная	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,03	5,10	0,04	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50	
124	Щи с картофелем, капустой	250	2,00	4,30	10,00	188,00	0,07	20,00	0,09	0,20	56,25	65,00	28,75	1,00	
388	Котлета рыбная	100	21,28	18,20	50,68	371,48	0,01	0,40	0,24	0,34	13,78	124,17	56,52	1,16	
512	Рис припущенный	180	0,60	0,00	31,41	124,00	0,01	0,40	0,20	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60	
588	Компот из изюма	200	0,60	0,38	16,04	69,32	0,12	0,00	0,01	1,32	21,00	94,80	8,20	2,34	
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	2,13	0,38	26,60	90,40	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14	
Итого:			28,94	23,36	137,32	857,20	0,35	25,90	0,58	2,56	164,43	419,97	135,67	6,74	
Полдник															
630	Чай с молоком, сахаром	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	30,80	0,12	0,80	11,20	3,00	3,20	4,80	
ПВ	Баранка яичная	100	2,40	2,50	9,10	273,37	0,04	0,00	0,06	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	
Итого:			2,80	2,50	32,70	367,37	0,05	30,80	0,18	0,80	25,70	48,00	13,20	5,85	
Всего за день:			54,92	49,42	269,80	1836,86	0,78	68,30	0,91	9,06	649,06	1014,90	208,82	17,74	

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Московской области
подпись _____
ФИО _____

СРЕДА, день 3

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша манная молочная с маслом	200	11,37	5,68	53,32	203,58	0,05	0,50	0,10	1,10	170,00	305,00	25,00	1,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	3,85	27,08	192,06	0,04	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	3,80	21,80	14,20	263,80	0,04	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
685	Чай с яблочным вареньем	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
Итого:			17,50	31,33	94,60	659,44	0,13	1,28	0,37	2,31	555,66	950,94	61,00	1,39
Обед														
101	Кукуруза отварная	100	0,49	5,98	5,10	93,00	0,01	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
138	Суп рыбный	250	6,70	10,65	14,30	178,50	0,04	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
413	Сосиска отварная	100	17,80	19,80	31,60	401,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
516	Макаронные изделия отварные	180	0,60	13,12	29,00	111,20	0,01	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			30,19	37,19	122,08	923,22	0,28	14,56	0,40	1,74	281,18	528,35	77,65	4,52
Полдник														
ПВ	Молоко 3,2 %	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,06	1,40	0,04	1,20	120,00	95,00	14,00	0,10
695	Ватрушка с джемом	75	13,30	3,60	55,60	272,66	0,00	2,90	0,06	0,00	193,40	37,00	13,70	2,20
Итого:			19,20	10,40	65,50	395,66	0,06	4,30	0,10	1,20	313,40	132,00	27,70	2,30
Всего за день:			66,89	78,92	272,18	1978,32	0,47	20,14	0,87	2,25	1150,24	1611,29	166,35	8,21

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись _____
ФИО _____

ЧЕТВЕРГ, день 4

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
160	Суп молочный с вермишелью	250	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,00	1,10	70,00	5,00	25,00	1,20
6	Бутерброд с ветчиной	30/30	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,00	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,00	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
692	Напиток из цикория	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,00	0,40	172,20	8,40	0,29	1,00
Итого:			13,52	19,71	81,42	625,40	0,40	38,52	0,00	4,44	482,90	326,90	87,69	2,60
Обед														
26	Салат из свеклы с яблоком	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	146,00	255,00	15,00	1,80
109	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	120,25	239,75	40,25	4,50
489	Рагу из птицы с картофелем	100/180	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
647	Напиток из вишни	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	80,20	70,40	29,80	1,14
Итого:			38,73	45,24	147,14	875,56	0,65	14,20	0,14	6,36	346,55	683,55	97,75	7,78
Полдник														
ПВ	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,08	10,40	0,10	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
ПВ	Печенье сахарное	30	2,15	7,60	21,50	279,24	0,01	0,00	0,12	0,00	1,60	8,40	1,20	0,12
Итого:			2,25	7,60	46,70	375,24	0,09	10,40	0,22	0,40	69,60	54,40	27,20	0,72
Всего за день:			54,50	72,55	275,26	1876,20	1,14	63,12	0,36	11,20	899,05	1064,85	212,64	11,10

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Московской области

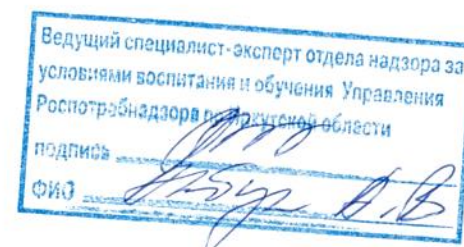
подпись _____

ФИО _____

ПЯТНИЦА, день 5

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша Дружба молочная с маслом	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,05	1,10	70,00	205,00	25,00	1,20
2	Батон со сгущенным молоком вареным	30/20	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,00	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,00	0,60	21,00	94,80	8,20	0,34
684	Чай без сахара	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,00	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
674	Яблоко печеное	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,00	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			14,80	17,90	83,13	659,20	0,19	10,95	0,05	1,75	427,85	450,90	67,51	3,36
Обед														
74	Икра кабачковая	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
141	Суп картофельный с пельменями	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
462	Тефтели с маслом	100	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
523	Рагу овощное	180	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
621	Компот из кураги	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			54,20	45,17	160,76	922,88	0,82	21,51	0,33	12,14	477,62	822,07	209,99	9,91
Полдник														
693	Какао на цельном молоке	200	0,10	0,00	26,40	102,00	0,01	1,00	0,01	0,12	4,00	2,40	2,00	0,60
674	Блинчики с маслом	100	3,55	7,40	28,05	293,53	0,06	0,00	0,01	0,00	15,50	44,50	6,50	0,65
Итого:			3,65	7,40	54,45	395,53	0,07	1,00	0,02	0,12	19,50	46,90	8,50	1,25
Всего за день:			72,65	70,47	298,34	1977,61	1,07	33,46	0,40	13,83	924,97	1319,87	286,00	14,52



ПОНЕДЕЛЬНИК, день 6
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша манная молочная с маслом	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,00	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	7,60	0,10	9,70	120,00	0,01	0,25	0,05	0,18	285,00	204,00	15,00	0,06
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,00	0,60	21,00	94,80	8,20	0,14
630	Чай с молоком, с сахаром	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,00	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	8,10	0,00	0,40	8,00	28,00	10,50	1,00
Итого:			14,80	17,90	83,13	659,20	0,19	10,95	0,05	1,57	427,85	450,90	67,51	3,36
Обед														
75	Икра свекольная	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
139	Суп гороховый	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
492	Плов с курицей	100/180	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
652	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			54,20	45,17	160,76	922,88	0,82	21,51	0,33	12,14	477,62	822,07	209,99	9,91
Полдник														
ПВ	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	26,40	102,00	0,01	1,00	0,01	0,12	4,00	2,40	2,00	0,60
ПВ	Печенье овсяное	30	3,55	7,40	28,05	293,53	0,06	0,00	0,01	0,00	15,50	44,50	6,50	0,65
Итого:			3,65	7,40	54,45	395,53	0,06	1,00	0,02	0,12	19,50	46,90	8,50	1,25
Всего за день:			72,65	70,47	298,34	1977,61	1,07	33,46	0,40	13,83	924,97	1319,87	286,00	14,52

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
 Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 Москва 2004 г.

ВТОРНИК, день 7
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
161	Суп молочный с пшеном	250	9,12	4,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
3	Бутерброд с твердым сыром	30/30	7,60	0,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	0,34
693	Какао на цельном молоке	200	4,90	3,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Апельсин	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	0,30
Итого:			11,42	8,47	83,85	592,58	0,32	40,10	0,08	3,20	423,50	1139,50	71,00	3,98
Обед														
19	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
148	Суп-лапша с курицей домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
413	Колбаса отварная с маслом	100	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
534	Капуста тушеная	180	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
588	Компот из с/ф	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			45,95	32,91	127,74	829,61	0,45	39,82	0,37	2,48	317,20	557,35	87,60	5,19
Полдник														
ПВ	Кефир 2,5 %	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,03	1,00	0,03	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10
769	Булочка домашняя	100	3,95	4,25	29,05	232,55	0,13	0,25	0,00	0,13	18,50	69,00	16,50	1,29
Итого:			9,85	11,05	38,95	355,55	0,16	1,25	0,03	0,13	139,50	160,00	30,50	1,39
Всего за день:			67,22	52,43	250,54	1777,74	0,93	81,17	0,48	5,81	880,20	1856,85	189,10	10,56

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управления
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

СРЕДА, день 8
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша ячневая молочная с маслом	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
6	Бутерброд с абрикосовым джемом	30/20	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
684	Чай с сахаром	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Яблоко	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			11,60	17,70	70,70	690,98	1,30	6,91	0,01	5,54	431,00	1228,51	90,33	4,30
Обед														
26	Салат из свежей капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
132	Рассольник Ленинградский	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
451	Котлета из говядины с маслом	100	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Каша гречневая	180	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			49,64	43,16	152,79	967,37	0,69	50,45	0,13	9,38	262,20	581,22	189,73	9,79
Полдник														
647	Напиток из смородины	200	0,60	0,00	35,40	142,00	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40
ПВ	Сухари молочные	100	3,70	0,90	0,10	272,59	0,09	0,00	0,00	0,91	7,90	31,10	9,90	0,66
Итого:			4,30	0,90	35,50	414,59	0,11	5,00	0,08	1,71	37,90	54,10	30,30	1,06
Всего за день:			65,54	61,76	258,99	2072,94	2,10	62,36	0,22	16,63	731,10	1863,83	310,36	15,15

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управления
 Роспотребнадзора по Московской области
 подпись _____
 ФИО _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 Москва 2004 г.

ЧЕТВЕРГ, день 9

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
160	Суп молочный с вермишелью	250	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	0,34
692	Кофейный напиток	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	0,00
	Груша	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	0,30
Итого:			18,80	23,07	68,18	668,51	0,04	2,10	0,53	0,36	435,95	363,42	31,36	2,64
Обед														
101	Зеленый горошек отварной	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
138	Уха с сайрой	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
406	Сердце в соусе	100	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
512	Рис припущенный	180	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
646	Напиток апельсиновый	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			32,86	28,56	161,54	935,91	0,56	10,74	0,11	5,08	346,45	552,81	102,88	7,57
Полдник														
ПВ	Снежок 2,5 %	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,02	0,46	0,02	0,00	23,60	143,60	100,00	0,76
695	Ватрушка с творогом	75	2,40	1,40	38,85	247,10	0,04	0,70	0,00	0,00	4,50	20,50	0,00	0,30
Итого:			6,50	5,20	66,35	401,10	0,06	1,16	0,02	0,00	28,10	164,10	100,00	1,06
Всего за день:			58,16	56,83	296,07	2005,52	0,66	14,00	0,65	5,44	810,50	1080,33	234,24	11,27

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Потребнадзора по Иркутской области
подпись _____
СМО _____

ПЯТНИЦА, день 10

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/30	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
686	Чай с сахаром с лимоном	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Мандарины	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
Итого:			24,89	37,07	54,54	791,97	0,51	30,40	0,31	1,67	189,80	368,60	60,44	5,05
Обед														
81	Свекла отварная	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
135	Суп овощной со сметаной	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50
400	Суфле рыбное с маслом	100	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Картофельное пюре	180	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56
585	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
ПВ	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
Итого:			56,76	27,34	204,38	1066,77	0,58	31,36	0,61	2,33	151,54	486,61	145,14	4,92
Полдник														
ПВ	Молоко 3,2 %	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20
ПВ	Пряник	30	7,90	8,50	58,10	399,17	0,24	4,40	0,24	0,00	29,66	132,34	23,72	1,80
Итого:			8,10	8,50	73,10	457,17	0,24	4,40	0,24	0,20	41,66	138,34	25,72	2,00
Всего за день:			89,75	72,91	332,02	2285,91	1,33	66,16	1,16	4,20	383,00	993,55	231,30	11,97

Ведущий специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Московской области
подпись _____
ФИО _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва 2004 г.