



День : понедельник

Возрастная категория :7-10 лет и старше

Неделя : первая

| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда          | Масса порций | Применяемая стоимость (руб.) | Раскладка  |                             | Пищевые вещества |            |           | Энергетическая Ценность (кккал) | Минеральные вещества |          | Витамины, мг |           |            |
|-------------|---|--------------|------------------------------|--|-----------------------------|------------------|------------|-----------|---------------------------------|----------------------|----------|--------------|-----------|------------|
|             |   |              |                              | Набор продуктов  | Количество В гр. (нетто)    | Б                | Ж          | У         |                                 | Ca                   | Fe       | B1           | B2        | C          |
|             | <b>Завтрак:</b>                         |              |                              |  |                             |                  |            |           |                                 |                      |          |              |           |            |
| 175         | Каша пшенично-рисовая молочная с маслом | 150/10       | 16,00                        | Пшено<br>Рис<br>Молоко<br>Сахар.<br>песок<br>Масло сливочное | 15<br>15<br>100<br>10<br>10 | 6,4<br>8         | 9,3<br>5   | 38,<br>05 | 253,06                          | 69,2<br>2            | 0,<br>98 | 0.0<br>102   | 0.1<br>05 | 1.4,<br>25 |
| 3           | Бутерброд с сыром и сливоч. маслом      | 40/20        | 12,31                        | Батон пшеничный сыр масло сливоч.                            | 40<br>20<br>10              | 7,4              | 6,5        | 23,<br>7  | 199                             | 157.<br>61           | 0.<br>73 | 0.1<br>684   | 0.1<br>36 | 0.2        |
| 958         | Кофейный напиток с молоком              | 200          | 5,66                         | Кофейн.<br>Напиток<br>Молоко<br>Сахарный<br>песок            | 2<br>50<br>20               | 2,5              | 3,6        | 28,<br>7  | 152                             | 60                   | 0.<br>03 | 0.0<br>2     | 0.0<br>8  | 0.6<br>5   |
|             | итого                                   |              | 40,0                         |  |                             | 49,<br>82        | 182,<br>93 | 91,<br>67 | 802,42                          | 313,<br>44           | 3,<br>11 | 0,3<br>426   | 0,4<br>35 | 2,2<br>75  |

День : вторник

Возрастная категория :7-10 лет и старше



|  |              |  |      |  |  |       |       |       |         |        |      |        |       |       |
|--|--------------|--|------|--|--|-------|-------|-------|---------|--------|------|--------|-------|-------|
|  | <b>ИТОГО</b> |  | 40,0 |  |  | 27,89 | 36,86 | 59,87 | 684,,24 | 381,24 | 4,55 | 0,4784 | 0,656 | 91,98 |
|--|--------------|--|------|--|--|-------|-------|-------|---------|--------|------|--------|-------|-------|

День : четверг

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : первая

| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость (руб.) | Раскладка                               |                          | Пищевые вещества |        |      | Энергетическая Ценность (кккал) | Минеральные вещества |      | Витамины, мг |       |       |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------------|---|--------------------------|------------------|--------|------|---------------------------------|----------------------|------|--------------|-------|-------|
|             |                                |              |                            | Набор продуктов                         | Количество В гр. (нетто) | Б                | Ж      | У    |                                 | Ca                   | Fe   | B1           | B2    | C     |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                            |   |                          |                  |        |      |                                 |                      |      |              |       |       |
| 336         | Макаронны отварные с маслом    | 150/5        | 4,19                       | Макаронны<br>Масло<br>сливочное<br>Соль | 50<br>3<br>2,5           | 14,3             | 11,7   | 9,8  | 201                             | 18,73                | 0,89 | 0,053        | 0,08  | 2,18  |
|             | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,51                       | Хлеб пшеничный                          | 40                       | 4,3              | 1,8    | 17,4 | 109,6                           | 37,5                 | 1,08 | 0,124        | 0,076 | 0,06  |
| 692         | Чай с сахаром                  | 200          | 0,92                       | Чай<br>Сахар<br>песок                   | 1<br>10                  | 2,5              | 3,6    | 28,7 | 152                             | 66,9                 | 0,06 | 0,01         | 0,212 | 1,72  |
|             | Апельсин                       | 1 шт         | 9,21                       | Апельсин                                | 61,4                     |                  |        |      |                                 |                      |      |              |       |       |
|             | Сосиска отварная               | 1 шт         | 23,17                      | Сосиска<br>молочная                     | 76                       | 33,44            | 163,48 | 1,22 | 198,36                          | 26,6                 | 1,37 | 0,144        | 0,114 | 33,44 |
|             | <b>ИТОГО</b>                   |              | 40,0                       |   |                          | 21,1             | 17,1   | 55,9 | 518,5                           | 123,13               | 2,03 | 0,187        | 0,368 | 3,96  |

День : пятница

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : первая

| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость (руб.) | Раскладка       |                          | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая Ценность (кккал) | Минеральные вещества |      | Витамины, мг |      |   |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------------|-----------------|--------------------------|------------------|------|-------|---------------------------------|----------------------|------|--------------|------|---|
|             |                                |              |                            | Набор продуктов | Количество В гр. (нетто) | Б                | Ж    | У     |                                 | Ca                   | Fe   | B1           | B2   | C |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                            |                 |                          |                  |      |       |                                 |                      |      |              |      |   |
| 413         | Каша манная со                 | 150/10       | 14,60                      | Крупа манная    | 25                       | 5,41             | 2,94 | 38,39 | 191,76                          | 20,08                | 0,76 | 0,078        | 0,03 | - |

|     |                           |     |      |   |                       |       |        |       |        |        |       |       |       |       |
|-----|---------------------------|-----|------|---|-----------------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
|     | сливоч. маслом            |     |      | Молоко<br>масло<br>сливочное<br>Сахар<br>Соль | 98,4<br>10<br>10<br>2 |       |        |       |        |        |       |       |       |       |
|     | Батон пшеничный           | 40  | 2,51 | Батон пшеничный                               | 40                    | 4,3   | 1,8    | 17,4  | 109,6  | 37,5   | 1,08  | 0,124 | 0,076 | 0,06  |
|     | Сыр                       | 20  | 9,8  | Сыр   | 20                    |       |        |       |        |        |       |       |       |       |
| 943 | Какао с молоком и сахаром | 200 | 8,76 | какао<br>сахар<br>песок<br>молоко             | 2<br>20<br>100        | -     | -      | 14,3  | 58,5   | 0,01   | 0,001 | -     | -     | -     |
|     | Печенье                   | 1шт | 4,33 | печенье                                       | 39,4                  | 1,4   | 0,3    | 12,47 | 66,22  | 52,36  | 0,46  | 0,06  | 0,05  | 92,4  |
|     | <b>ИТОГО</b>              |     | 40,0 |   |                       | 42,55 | 168,52 | 83,78 | 604,24 | 136,55 | 3,67  | 0,406 | 0,28  | 92,46 |

День : понедельник

Возрастная категория :7-10 лет и старше

Неделя : вторая

| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда                       | Масса порций | Примерная стоимость (руб.) | Раскладка  |                          | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая Ценность (кккал) | Минеральные вещества |       | Витамины, мг |       |       |
|-------------|--|--------------|----------------------------|--|--------------------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------------|-------|--------------|-------|-------|
|             |  |              |                            | Набор продуктов                                    | Количество В гр. (нетто) | Б                | Ж     | У     |                                 | Ca                   | Fe    | B1           | B2    | C     |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                                       |              |                            |  |                          |                  |       |       |                                 |                      |       |              |       |       |
| 384         | Окорочек куриный с отварной гречкой и сливоч. Маслом | 200/10       | 36,57                      | Греча<br>Масло сливоч.<br>Соль<br>Окорочек куриный | 50<br>10<br>3,5<br>128   | 3,89             | 8,38  | 23,8  | 189,29                          | 103,58               | 0,36  | 0,043        | 0,107 | 0,67  |
| 3           | Бутерброд с сыром                                    | 40/20        | 2,51                       | Батон пшеничный                                    | 40                       | 8,4              | 7,5   | 25,7  | 209                             | 157,61               | 0,73  | 0,1684       | 0,136 | 0,2   |
| 959         | Чай с лимоном и сахаром                              | 200          | 0,92                       | Чай<br>сахар<br>песок                              | 1<br>10                  | 4,9              | 5,0   | 32,5  | 190                             | 172,2                | 1,0   | 0,06         | 0,2   | 1,6   |
|             | <b>ИТОГО</b>   |              | 40,0                       |  |                          | 23,89            | 26,98 | 89,95 | 703,88                          | 473,49               | 5,043 | 0,3304       | 0,68  | 10,17 |

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

День: вторник

Неделя : вторая

| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда       | Масса порций | Примерная стоимость (руб.) | Раскладка  |                            | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая Ценность (кккал) | Минеральные вещества |      | Витамины, мг |       |       |
|-------------|--------------------------------------|--------------|----------------------------|--|----------------------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------------|------|--------------|-------|-------|
|             |                                      |              |                            | Набор продуктов  | Количество В гр. (нетто)   | Б                | Ж     | У     |                                 | Ca                   | Fe   | B1           | B2    | C     |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                       |              |                            |  |                            |                  |       |       |                                 |                      |      |              |       |       |
| 378         | Каша молочная геркулесовая с маслом  | 150/10       | 15,74                      | Молоко<br>Геркулес<br>Соль<br>Сахар<br>Масло сливочное | 100<br>25<br>2<br>10<br>10 | 5,3<br>1         | 6,8   | 31,82 | 215,3                           | 33,64                | 0,91 | 0,45         | 0,25  | -     |
| 3           | Бутерброд с сыром                    | 40/20        | 12,31                      | Батон пшеничный сыр                                    | 40<br>20                   | 8,4              | 7,5   | 25,7  | 209                             | 157,61               | 0,73 | 0,1684       | 0,136 | 0,3   |
| 377         | Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200/7        | 5,66                       | Кофейный напиток<br>Сахар<br>песок<br>Молоко           | 2<br>20<br>50              | 0,1              | -     | 14,3  | 62,7                            | 3,23                 | 0,86 | -            | -     | 3,2   |
|             | Вафли                                | 1шт          | 6,29                       | Вафли  | 41,9                       |                  |       |       |                                 |                      |      |              |       |       |
|             | <b>ИТОГО</b>                         |              | 40,0                       |  |                            | 32,71            | 19,19 | 72,12 | 577,4                           | 230,73               | 2,62 | 0,6744       | 0,448 | 3,514 |

День : среда

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : вторая

| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость (руб.) | Раскладка  |   | Пищевые вещества |     |      | Энергетическая Ценность (кккал) | Минеральные вещества |      | Витамины, мг |       |     |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------------|--|---|------------------|-----|------|---------------------------------|----------------------|------|--------------|-------|-----|
|             |                                |              |                            | Набор продуктов  | Количество В гр. (нетто)                | Б                | Ж   | У    |                                 | Ca                   | Fe   | B1           | B2    | C   |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                            |  |   |                  |     |      |                                 |                      |      |              |       |     |
| 384         | Плов с курицей                 | 210          | 30,35                      | Грудка куриная<br>масло раст.<br>томат<br>рис<br>масло сливоч.<br>соль<br>лук<br>морковь | 96<br>5<br>2<br>35<br>5<br>2<br>9<br>10 | 5,6              | 7,2 | 29,8 | 230                             | 78,2                 | 5,6  | 0,7          | 0,017 | -   |
| 3           | Батон пшеничный                | 40/20        | 2,51                       | Батон пшеничный  | 40                                      | 8,4              | 7,5 | 25,7 | 209                             | 157,61               | 0,73 | 0,1684       | 0,136 | 0,2 |

|     |                           |       |      |                                   |             |     |       |       |        |        |      |        |       |      |
|-----|---------------------------|-------|------|-----------------------------------|-------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|--------|-------|------|
| 377 | Какао с молоком и сахаром | 200/7 | 5,66 | Какао<br>Сахар<br>песок<br>Молоко | 210<br>85,1 | 0,1 | -     | 14,3  | 62,7   | 3,23   | 0,86 | -      | -     | 3,2  |
|     | <b>ИТОГО</b>              |       | 40,0 |                                   |             | 16  | 16,74 | 92,26 | 616,41 | 319,44 | 9,46 | 0,9154 | 0,273 | 7,56 |

День : четверг

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : вторая

| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда   | Масса порций | Примерная стоимость (руб.) | Раскладка   |                           | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая Ценность (кккал) | Минеральные вещества |       | Витамины, мг |       |       |
|-------------|----------------------------------|--------------|----------------------------|---|---------------------------|------------------|------|------|---------------------------------|----------------------|-------|--------------|-------|-------|
|             |                                  |              |                            | Набор продуктов                                   | Количество В гр. (нетто)  | Б                | Ж    | У    |                                 | Ca                   | Fe    | B1           | B2    | C     |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                   |              |                            |   |                           |                  |      |      |                                 |                      |       |              |       |       |
| 645         | Каша пшеничная со сливоч. маслом | 150/10       | 17,43                      | Молоко<br>Пшено<br>Сахар<br>Соль<br>Масло сливоч. | 96<br>50<br>10<br>1<br>10 | 15,9             | 24,9 | 47,8 | 487,7                           | 136,9                | 12,25 | 0,09         | 1,1   | 5,356 |
| 3           | Бутерброд с колбасой             | 40/20        | 16,91                      | Батон пшеничный колбаса                           | 40<br>48,67               | 7,4              | 6,5  | 23,7 | 199                             | 157,61               | 0,73  | 0,1684       | 0,136 | 0,2   |
| 959         | кофейный напиток с молоком       | 200          | 5,66                       | кофейный напиток к молоку сахар песок             | 250<br>20                 | 4,9              | 5,0  | 32,5 | 190                             | 172,2                | 1,0   | 0,06         | 0,2   | 1,6   |
|             | <b>ИТОГО</b>                     |              | 40,0                       |   |                           | 28,2             | 36,4 | 104  | 876,7                           | 466,71               | 13,98 | 0,3184       | 1,436 | 7,156 |

День : пятница

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : вторая

| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость (руб.) | Раскладка                      |                          | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая Ценность (кккал) | Минеральные вещества |    | Витамины, мг |      |      |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------------|----|--------------|------|------|
|             |                                |              |                            | Набор продуктов                | Количество В гр. (нетто) | Б                | Ж     | У     |                                 | Ca                   | Fe | B1           | B2   | C    |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                            |                                |                          |                  |       |       |                                 |                      |    |              |      |      |
| 478         | Каша рисовая с маслом          | 150/10       | 16,79                      | Молоко<br>рис<br>соль<br>сахар | 98,4<br>44,4<br>1<br>10  | 24,1             | 11,74 | 27,49 | 259,87                          | 60,24                | 2  | 2,4          | 0,23 | 0,99 |

|     |                          |        |      |                                |          |        |        |        |         |         |       |        |        |         |
|-----|--------------------------|--------|------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|--------|--------|---------|
|     |                          |        |      | масло сливоч .                 | 10       |        |        |        |         |         |       |        |        |         |
|     | Батон пшеничный с маслом | 40     | 8,51 | Батон пшеничный масло сливоч . | 40<br>10 | 4,3    | 1,8    | 17,4   | 109,6   | 37,5    | 1,0,8 | 0,124  | 0,0,76 | 0,06    |
| 377 | Чай сладкий              | 200 /7 | 0,92 | чай сахар песок                | 1<br>10  | 0,1    | -      | 14,2   | 62,7    | 5,25    | 0,86  | -      | -      | 3,2     |
|     | Пряник                   | 1шт    | 5,78 | пряник                         | 44,5     |        |        |        |         |         |       |        |        |         |
|     | Яйцо отварное            | 1шт    | 8,0  | яйцо                           | 1 шт     |        |        |        |         |         |       |        |        |         |
|     | <b>ИТОГО</b>             |        | 40,0 |                                |          | 28,5   | 13,54  | 59,09  | 432,17  | 102,99  | 3,94  | 2,524  | 0,306  | 4,25    |
|     | <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>  |        |      |                                |          | 312,39 | 557,63 | 800,97 | 6491,56 | 2742,51 | 52,08 | 6,4276 | 5,292  | 247,885 |

При составлении меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т. Лапшина Москва 2004 г., сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс , 2015, а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.