

Утверждаю:

Директор МКОУ «Куватская СОШ»



*Часов*

Часовитин Н.М

## Десятидневное перспективное меню

Осеннее - зимнего сезона

МКОУ «Куватская СОШ»

на 2022-2023 учебный год

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	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	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	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>25,84</b>	<b>33,83</b>	<b>66,82</b>	<b>596,88</b>	<b>49,3</b>	<b>0,36</b>	<b>0,75</b>	<b>377</b>	<b>4</b>	<b>186</b>	<b>256</b>	<b>60</b>	<b>5,19</b>	<b>285</b>	<b>0,037</b>		<b>0,0088</b>	<b>1,16</b>	
	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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>45,82</b>	<b>41,41</b>	<b>119,74</b>	<b>1033,89</b>	<b>6,7</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>29</b>	<b>4,3</b>	<b>421</b>	<b>517</b>	<b>53,5</b>	<b>7,24</b>	<b>371</b>	<b>0,05</b>		<b>0,0216</b>	<b>1,18</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>71,66</b>	<b>75,24</b>	<b>186,56</b>	<b>1630,77</b>	<b>56</b>	<b>0,81</b>	<b>1,28</b>	<b>406</b>	<b>8,3</b>	<b>608</b>	<b>773</b>	<b>114</b>	<b>12,4</b>	<b>657</b>	<b>0,087</b>		<b>0,0304</b>	<b>2,34</b>	

\* - 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	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F															
																				Витамины										Минеральные вещества				
№ 3*	<b>Завтрак</b> Бульброд с сыром	1/50/15	6,24	5,56	15,41	161	0,1	0,04	0,08	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	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	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	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	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0														
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,26</b>	<b>9,338</b>	<b>77,43</b>	<b>472,39</b>	<b>6,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>67,7</b>	<b>1,1</b>	<b>210</b>	<b>203</b>	<b>45,67</b>	<b>2,13</b>	<b>268</b>	<b>0,021</b>	<b>0,0048</b>	<b>0,46</b>															
	<b>Обед</b>																																	
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	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	0,05	16,9	1,16	49,5	19,9	4,31	0,06	7	0,003	0,0006	0,01														
№ 83*	Биточка 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	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	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	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	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18														
	<b>Итого обед:</b>		<b>31,52</b>	<b>36,13</b>	<b>147,36</b>	<b>1014,08</b>	<b>55,7</b>	<b>0,52</b>	<b>0,6</b>	<b>70,9</b>	<b>7,85</b>	<b>613</b>	<b>477</b>	<b>137,4</b>	<b>4,58</b>	<b>503</b>	<b>0,056</b>	<b>0,0131</b>	<b>1,69</b>															
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,78</b>	<b>45,468</b>	<b>224,79</b>	<b>1486,47</b>	<b>61,82</b>	<b>0,71</b>	<b>0,79</b>	<b>139</b>	<b>8,95</b>	<b>823</b>	<b>681</b>	<b>183,1</b>	<b>6,71</b>	<b>771</b>	<b>0,077</b>	<b>0,018</b>	<b>2,14</b>															

\* - 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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																							
№ 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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,1
№ 223*	Запеканка из творога со стученным 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	0,009	0,0074	0,0074	0,0074	0,0074	0,4	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	0	0	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	0	0	0	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	0,001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,02	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	0,002	0,0022	0,0022	0,0022	0,0022	0,07	0,07
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>37,01</b>	<b>30,47</b>	<b>121,58</b>	<b>827,33</b>	<b>1,67</b>	<b>0,3</b>	<b>0,67</b>	<b>152</b>	<b>4,6</b>	<b>546</b>	<b>477</b>	<b>73,6</b>	<b>3</b>	<b>343</b>	<b>0,022</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0107</b>	<b>0,0107</b>	<b>0,0107</b>	<b>0,0107</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>																							
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	0	0	0	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	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,03	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	0,002	0,004	0,004	0,004	0,004	0,37	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	0	0	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	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,01	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	0	0	0	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	0,0015	0,0015	0,0015	0,0015	0,11	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	0	0	0	0	0,3
	<b>Итого обед:</b>		<b>34,24</b>	<b>43,31</b>	<b>171,46</b>	<b>1134,72</b>	<b>4,55</b>	<b>0,5</b>	<b>0,43</b>	<b>92</b>	<b>2,05</b>	<b>390</b>	<b>385</b>	<b>68,5</b>	<b>3,5</b>	<b>301</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>71,25</b>	<b>73,78</b>	<b>293,04</b>	<b>1962,05</b>	<b>6,22</b>	<b>0,8</b>	<b>1,11</b>	<b>244</b>	<b>6,65</b>	<b>937</b>	<b>862</b>	<b>142</b>	<b>6,4</b>	<b>644</b>	<b>0,054</b>	<b>0,0174</b>	<b>0,0174</b>	<b>0,0174</b>	<b>0,0174</b>	<b>0,0174</b>	<b>1,64</b>	<b>1,64</b>

\* - Сборник технологических карт, рецептур 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	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,01	48	0,14	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	0,75	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	0,28	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,956</b>	<b>19,06</b>	<b>108,49</b>	<b>714,56</b>	<b>5,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>146</b>	<b>1,27</b>	<b>306</b>	<b>392</b>	<b>79,8</b>	<b>2,5</b>	<b>312</b>	<b>0,0279</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,46</b>
	<b>Обед</b>																		
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	1,01	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>35,83</b>	<b>38,75</b>	<b>130,11</b>	<b>852,54</b>	<b>20,6</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>7,3</b>	<b>1,01</b>	<b>312</b>	<b>503</b>	<b>97,1</b>	<b>6,86</b>	<b>605</b>	<b>0,0435</b>	<b>0,0096</b>	<b>1,22</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,786</b>	<b>57,81</b>	<b>238,6</b>	<b>1567,1</b>	<b>25,9</b>	<b>0,73</b>	<b>0,69</b>	<b>154</b>	<b>2,28</b>	<b>618</b>	<b>895</b>	<b>177</b>	<b>9,36</b>	<b>917</b>	<b>0,0714</b>	<b>0,0154</b>	<b>1,68</b>

\* - Сборник технологических карт, рецептур 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	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F							
	<b>Завтрак</b>																									
№ 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					
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>21,01</b>	<b>25,98</b>	<b>108,18</b>			<b>727,29</b>	<b>14,8</b>	<b>0,37</b>	<b>0,22</b>	<b>221</b>	<b>3,5</b>	<b>307</b>	<b>440</b>	<b>137</b>	<b>4,6</b>	<b>375</b>	<b>0,033</b>	<b>0,01</b>	<b>1,28</b>					
	<b>Обед</b>																									
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					
	<b>Итого обед:</b>		<b>32,74</b>	<b>22,91</b>	<b>128,48</b>			<b>935,38</b>	<b>4,13</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>53</b>	<b>2,2</b>	<b>311</b>	<b>362</b>	<b>98,1</b>	<b>2,8</b>	<b>485</b>	<b>0,037</b>	<b>0,0077</b>	<b>0,67</b>					
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,75</b>	<b>48,89</b>	<b>236,66</b>			<b>1662,67</b>	<b>18,9</b>	<b>0,72</b>	<b>0,52</b>	<b>274</b>	<b>5,7</b>	<b>617</b>	<b>802</b>	<b>236</b>	<b>7,4</b>	<b>860</b>	<b>0,07</b>	<b>0,0176</b>	<b>1,95</b>					

\* - 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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
<b>Завтрак</b>																			
№ 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 ступенным 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>32,67</b>	<b>29,87</b>	<b>120,26</b>	<b>774,99</b>	<b>7,32</b>	<b>0,41</b>	<b>0,63</b>	<b>192</b>	<b>4,69</b>	<b>540</b>	<b>480,4</b>	<b>69,5</b>	<b>3,28</b>	<b>327,96</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0126</b>	<b>0,89</b>
<b>Обед</b>																			
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>36,75</b>	<b>41,59</b>	<b>140,19</b>	<b>1092,5</b>	<b>60,8</b>	<b>0,61</b>	<b>0,5</b>	<b>62,4</b>	<b>1,1</b>	<b>417</b>	<b>549,8</b>	<b>128</b>	<b>4,82</b>	<b>672,86</b>	<b>0,058</b>	<b>0,0238</b>	<b>1,02</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>69,42</b>	<b>71,46</b>	<b>260,45</b>	<b>1867,49</b>	<b>68,1</b>	<b>1,02</b>	<b>1,13</b>	<b>255</b>	<b>5,79</b>	<b>956</b>	<b>1030</b>	<b>198</b>	<b>8,1</b>	<b>1000,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,0364</b>	<b>1,92</b>

\* - 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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																							
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					
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,2</b>	<b>19,08</b>	<b>99,07</b>	<b>673,49</b>	<b>13,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,174</b>	<b>150</b>	<b>1,32</b>	<b>313,1</b>	<b>298</b>	<b>74</b>	<b>4,25</b>	<b>360</b>	<b>0,0293</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,419</b>					
	<b>Обед</b>																							
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					
	<b>Итого обед:</b>		<b>27,82</b>	<b>27,43</b>	<b>125,66</b>	<b>888,06</b>	<b>14,7</b>	<b>0,53</b>	<b>0,464</b>	<b>83,9</b>	<b>8,27</b>	<b>619</b>	<b>494</b>	<b>149</b>	<b>3</b>	<b>501</b>	<b>0,038</b>	<b>0,0142</b>	<b>1,091</b>					
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,02</b>	<b>46,51</b>	<b>224,73</b>	<b>1561,55</b>	<b>27,9</b>	<b>0,76</b>	<b>0,638</b>	<b>234</b>	<b>9,59</b>	<b>932,1</b>	<b>792</b>	<b>223</b>	<b>7,26</b>	<b>861</b>	<b>0,0673</b>	<b>0,02</b>	<b>1,51</b>					

\* - Сборник технологических карт, рецептур 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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Sc	F							
	<b>Завтрак</b>																									
№ 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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,1
№ 212**	Макаронны 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	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	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	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	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	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0,02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бийогурут)	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	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,36
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>23,25</b>	<b>22,75</b>	<b>95,1</b>	<b>745,4</b>	<b>5,85</b>	<b>0,76</b>	<b>0,23</b>	<b>192</b>	<b>0,84</b>	<b>382</b>	<b>342</b>	<b>57,8</b>	<b>2,91</b>	<b>256</b>	<b>0,021</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,96</b>
	<b>Обед</b>																									
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	0	0	0	0	0	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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	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	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006	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	0,0008	0,0008	0,0008	0,0008	0,0008	0,0008	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	0	0	0	0	0	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	0,0015	0,0015	0,0015	0,0015	0,0015	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	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>41,21</b>	<b>33,62</b>	<b>155,54</b>	<b>1108,2</b>	<b>49</b>	<b>0,63</b>	<b>0,46</b>	<b>21,1</b>	<b>2,98</b>	<b>362</b>	<b>690</b>	<b>273</b>	<b>9,4</b>	<b>626</b>	<b>0,044</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0093</b>	<b>2,43</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,46</b>	<b>56,37</b>	<b>250,64</b>	<b>1853,6</b>	<b>54,9</b>	<b>1,39</b>	<b>0,69</b>	<b>213</b>	<b>3,82</b>	<b>744</b>	<b>1031</b>	<b>331</b>	<b>12,3</b>	<b>882</b>	<b>0,065</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>3,38</b>

\* - 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	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
																				Витамины
	<b>Завтрак</b>																			
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	3,66	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	5,22	4,3	12	111	4,28	0,36	0,02	18	0,24	216	159	13,8	0,12	106	0,002	0,002	0,03	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>34</b>	<b>39,91</b>	<b>89,39</b>	<b>754,36</b>	<b>8,94</b>	<b>0,72</b>	<b>0,76</b>	<b>405</b>	<b>4,24</b>	<b>445,9</b>	<b>469,6</b>	<b>67,04</b>	<b>4,8</b>	<b>334</b>	<b>0,0324</b>	<b>0,0118</b>	<b>1,14</b>	
	<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>31,31</b>	<b>24,88</b>	<b>151,29</b>	<b>950,33</b>	<b>16,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,42</b>	<b>38,8</b>	<b>2,33</b>	<b>395,2</b>	<b>403,2</b>	<b>125</b>	<b>6,13</b>	<b>466</b>	<b>0,0322</b>	<b>0,006</b>	<b>1,03</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,31</b>	<b>64,79</b>	<b>240,68</b>	<b>1704,69</b>	<b>25,2</b>	<b>1,12</b>	<b>1,18</b>	<b>443</b>	<b>6,57</b>	<b>841,1</b>	<b>872,8</b>	<b>192</b>	<b>10,9</b>	<b>800</b>	<b>0,0646</b>	<b>0,0178</b>	<b>2,17</b>	

\* - Сборник технологических карт, рецептов 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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F																							
	<b>Завтрак</b>																																									
№ 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	0,004	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																							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,323</b>	<b>21,398</b>	<b>98,11</b>	<b>659,01</b>	<b>41,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,44</b>	<b>202,6</b>	<b>3,5</b>	<b>217</b>	<b>267</b>	<b>50,5</b>	<b>3,01</b>	<b>360</b>	<b>0,036</b>	<b>0,009</b>	<b>0,89</b>																							
	<b>Обед</b>																																									
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	8E-04	0,02																							
№ 123*	Печень по строгановски	1/120	15,19	11,71	4,57	190,8	10,6	0,22	1,68	256,4	10	355	267	17,8	5,66	120	0,01	0,019	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	6E-04	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	0,002	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																							
	<b>Итого обед:</b>		<b>32,71</b>	<b>27,448</b>	<b>169,33</b>	<b>1072,11</b>	<b>24,7</b>	<b>0,62</b>	<b>1,96</b>	<b>256,4</b>	<b>10</b>	<b>482</b>	<b>576</b>	<b>136</b>	<b>8,72</b>	<b>475</b>	<b>0,046</b>	<b>0,022</b>	<b>2,15</b>																							
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,033</b>	<b>48,846</b>	<b>267,44</b>	<b>1731,12</b>	<b>65,8</b>	<b>0,88</b>	<b>2,4</b>	<b>2767</b>	<b>14</b>	<b>699</b>	<b>842</b>	<b>187</b>	<b>11,7</b>	<b>835</b>	<b>0,082</b>	<b>0,031</b>	<b>3,04</b>																							

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