

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ



Хорюк Е.Ю.

2024 г.

«УТВЕРЖАЮ» ИП Чумакова С.А.

Чумакова С.А.

2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ **учащихся МКОУ «Большечелюпинковская СШ»** **возрастная категория от 07 до 10 лет; от 11 до 18 лет** **сезон: осень-зима-весна**

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ: « СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ». ИЗДАТЕЛЬСТВО «ХЛЕБПРОДИНФОРМ» 2004 год. ПОД РЕДАКЦИЕЙ В.Т.ЛАПШИНОЙ. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ПРИЛАГАЮТСЯ.

День 1 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	32,24	5,2	6,5	28,4	193,7	НИИ гигиены 20120	54-21к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	29,50	7,00	8,80	0,00	107,50	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное	10	8,60	0,10	8,20	0,10	74,80	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	7,38	4,80	0,60	31,80	150,00	Треб. по орг. питания 2012	13002
Чай с сахаром	200	9,64	0,20	0,00	6,50	26,80	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	500,00	87,36	17,30	24,10	66,80	552,80		

ОБЕД

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	7,00	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Борщ с капустой и картофелем	200	17,00	5,87	7,62	12,62	142,75	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Картофельное пюре с соусом	180	20,00	3,10	6,00	19,70	145,80	НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Курица отварная	90	49,50	28,91	2,25	1,01	139,27	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Напиток из шиповника	200	8,50	0,60	0,20	15,20	65,30	НИИ гигиены 2020	54-13хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13002
Хлеб пеклеваный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	790,00	110,00	48,38	22,37	100,03	805,82		
Итого за день	1290,00	197,36	65,68	46,47	166,83	1358,62		

День 1 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	32,24	6,6	8,1	35,7	242,1	НИИ гигиены 20120	54-21к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	29,50	7,00	8,80	0,00	107,50	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное	10	8,60	0,10	8,20	0,10	74,80	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	7,38	4,80	0,60	31,80	150,00	Треб. по орг. питания 2012	13002
Чай с сахаром	200	9,64	0,20	0,00	6,50	26,80	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	550,00	87,36	18,70	25,70	74,10	601,20		

ОБЕД

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	8,00	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Борщ с капустой и картофелем	250	21,00	5,87	7,62	12,62	142,75	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Картофельное пюре с соусом	200	22,00	4,10	8,10	26,40	194,40	НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Курица отварная	90	49,50	28,91	2,25	1,01	139,27	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Напиток из шиповника	200	8,50	0,60	0,20	15,20	65,30	НИИ гигиены 2020	54-13хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13002
Хлеб пеклеваный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	900,00	117,00	49,38	24,47	106,73	854,42		
Итого за день	1450,00	204,36	68,08	50,17	180,83	1455,62		

День 2 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	13,56	8,20	6,90	35,00	238,90	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	50,06	13,50	13,50	3,10	188,90	НИИ гигиены 2020	54-5м-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,80	1,00	5,20	3,10	62,50	Пром.	
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Компот из смородины	200	13,84	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Итого за Завтрак	600,00	87,36	25,40	26,00	64,20	598,30		
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	14,00	1,30	8,10	7,80	108,70	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15,00	5,16	2,78	18,5	119,6	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Макаронны отварные с соусом	180	15,00	5,30	5,50	32,70	202,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы п/ф	90	50,00	17,28	3,96	12,12	152,40	НИИ гигиены 2020	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	810,00	110,00	38,24	21,54	127,92	868,30		
Итого за день	1410,00	197,36	63,64	47,54	192,12	1466,60		

День 2 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	200	13,56	11,00	9,30	47,90	318,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	50,06	13,50	13,50	3,10	188,90	НИИ гигиены 2020	54-5м-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	5,80	1,00	5,20	3,10	62,50	Пром.	
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Компот из смородины	200	13,84	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Итого за Завтрак	660,00	87,36	28,20	28,40	77,10	677,90		
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	15,00	1,60	10,10	9,60	136,00	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	17,00	6,45	3,48	23,13	149,50	Сб.рецептур 2004	133
Макаронны отварные с соусом	200	19,00	5,30	5,50	32,70	202,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы п/ф	90	50,00	17,28	3,96	12,12	152,40	НИИ гигиены 2020	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	900,00	117,00	39,83	24,24	134,35	925,50		
Итого за день	1560,00	204,36	68,03	52,64	211,45	1603,40		

День 3 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	200	29,68	10,5	9,6	38,2	280,9	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Фрукты (апельсин)	100	35,73	1,35	0,30	12,50	70,50	Пром	
Батон нарезной	60	7,38	4,80	0,60	31,80	150,00	Треб. по орг.питания 2012	13002
Какао с молоком	200	14,57	4,60	4,40	12,50	107,2	НИИ гигиены 2020	54-21гн-2021
Итого за Завтрак	560,00	87,36	21,25	14,90	95,00	608,60		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	80	14,00	1,10	3,60	6,10	60,80	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп крестьянский с крупой	200	15,00	1,98	6,93	16,52	136,7	НИИ гигиены 2020	54-11с-2020
Жаркое по- домашнему	200	63,00	20,10	19,30	17,10	323,00	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай каркаде	200	10,00	0,10	0,03	9,90	35,00	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеваный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	740,00	110,00	32,18	30,96	98,02	805,70		
Итого за день	1300,00	197,36	53,43	45,86	193,02	1414,30		

День 3 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	250	29,68	13,12	12	47,7	351,12	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Фрукты (апельсин)	120	35,73	1,35	0,30	12,50	70,50	Пром	
Батон нарезной	60	7,38	4,80	0,60	31,80	150,00	Треб. по орг.питания 2012	13002
Какао с молоком	200	14,57	4,60	4,40	12,50	107,2	НИИ гигиены 2020	54-21гн-2021
Итого за Завтрак	630,00	87,36	23,87	17,30	104,50	678,82		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	100	16,00	1,30	4,50	7,60	79,10	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп крестьянский с крупой	250	15,00	2,3	8,3	19,8	164	НИИ гигиены 2020	54-11с-2020
Жаркое по- домашнему	250	68,00	25,10	24,20	21,50	403,70	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай каркаде	200	10,00	0,10	0,03	9,90	35,00	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеваный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	860,00	117,00	37,70	38,13	107,20	932,00		
Итого за день	1490,00	204,36	61,57	55,43	211,70	1610,82		

День 4 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов из мяса кур	180	70,31	23,70	8,10	33,20	314,60	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,80	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	7,15	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого за Завтрак	500,00	87,36	27,40	13,70	59,30	485,10		
ОБЕД								
Салат из квашеной капусты	80	17,00	1,30	8,10	7,80	108,70	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15,00	5,16	2,78	18,50	117,80	НИИ гигиены 2020	54-7сн-2020
Пельмени отварные с с/м	200	60,00	19	32	40	520	Пром	
Чай с лимоном и сахаром	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеваный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	740,00	110,00	34,66	43,98	121,40	1024,60		
Итого за день	1240,00	197,36	62,06	57,68	180,70	1509,70		

День 4 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов из мяса кур	220	70,31	34,00	10,10	41,50	393,40	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	5,80	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	7,15	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого за Завтрак	580,00	87,36	37,70	15,70	67,60	563,90		
ОБЕД								
Салат из квашеной капусты	100	17,00	1,60	10,10	9,60	136,00	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	17,00	6,45	3,48	23,13	149,50	НИИ гигиены 2020	54-7сн-2020
Пельмени отварные с с/м	250	65,00	19	32	40	520	Пром	б/н
Чай с лимоном и сахаром	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеваный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	860,00	117,00	36,25	46,68	127,83	1083,60		
Итого за день	1440,00	204,36	73,95	62,38	195,43	1647,50		

День 5 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Котлета из индейки п/ф	90	50,55	7,1	11,2	2,47	123	Пром.	
Макаронны отварные с соусом	180	12,34	5,30	5,50	32,70	202,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,80	1,00	5,20	3,10	62,50	Пром.	
Компот из смородины	200	14,57	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого за Завтрак	590,00	87,36	16,10	22,30	61,27	495,50		

ОБЕД

Винегрет	80	16,75	1,00	7,10	5,40	89,50	НИИ гигиены 2020	54-16з-2020
Суп картофельный с горохом	200	15,00	6,68	4,60	16,28	133,14	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Рис отварной с соусом	180	18,00	4,31	6,49	43,70	250,47	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Тефтели мясные с рисом п/ф	90	42,25	14,30	14,52	8,03	220,00	НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Чай каркаде	200	10,00	0,10	0,03	9,90	35,00	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	810,00	110,00	35,29	33,84	131,71	978,31		
Итого за день	1400,00	197,36	51,39	56,14	192,98	1473,81		

День 5 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Котлета из индейки п/ф	90	50,55	7,1	11,2	2,47	123	Пром.	
Макаронны отварные с соусом	200	12,34	7,10	7,40	43,70	269,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	5,80	1,00	5,20	3,10	62,50	Пром.	
Компот из смородины	200	14,57	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого за Завтрак	650,00	87,36	17,90	24,20	72,27	562,80		

ОБЕД

Винегрет	100	21,75	1,00	7,10	5,40	89,50	НИИ гигиены 2020	54-16з-2020
Суп картофельный с горохом	250	17,00	8,35	5,76	20,35	166,43	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Рис отварной с соусом	200	18,00	4,31	6,49	43,70	250,47	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Тефтели мясные с рисом п/ф	90	42,25	14,30	14,52	8,03	220,00	НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Чай каркаде	200	10,00	0,10	0,03	9,90	35,00	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	900,00	117,00	36,96	35,00	135,76	1011,60		
Итого за день	1550,00	204,36	54,86	59,20	208,05	1574,40		

День 6 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	200	32,24	5,04	4,15	20,97	141,6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.	табл 4
Сыр твердых сортов в нарезке	30	29,50	7,00	8,80	0,00	107,50	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное	10	8,60	0,10	8,20	0,10	74,80	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	7,38	4,80	0,60	31,80	150,00	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай с лимоном и сахаром	200	9,64	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак	500,00	87,36	17,24	21,75	59,57	501,80		
Салат из свеклы отварной	80	14,00	1,10	3,60	6,10	60,80	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп картофельный с рисовой крупой	200	12,00	6,68	4,60	16,28	133,14	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Гороховое пюре с соусом	180	16,00	14,50	1,30	33,80	204,80	НИИ гигиены 2020	54-23г-2020
Котлеты куриные п/ф с соусом	120	50,00	16,40	13,70	54,30	395,10	Сборник 2014	627
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	840,00	110,00	47,88	24,40	167,28	1079,44		
Итого за день	1340,00	197,36	65,12	46,15	226,85	1581,24		

День 6 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	250	32,24	8,6	6,2	46,4	282,4	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.	табл 4
Сыр твердых сортов в нарезке	30	29,50	7,00	8,80	0,00	107,50	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное	10	8,60	0,10	8,20	0,10	74,80	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	7,38	4,80	0,60	31,80	150,00	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай с лимоном и сахаром	200	9,64	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак	550,00	87,36	20,80	23,80	85,00	642,60		
ОБЕД								
Салат из свеклы отварной	100	16,00	1,30	4,50	7,60	79,10	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп картофельный с рисовой крупой	250	15,00	8,35	5,76	20,35	166,43	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Гороховое пюре с соусом	200	18,00	19,3	1,8	45	273,1	НИИ гигиены 2020	54-23г-2020
Котлеты куриные п/ф с соусом	120	50,00	16,40	13,70	54,30	395,10	Сборник 2014	627
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	930,00	117,00	54,55	26,96	184,05	1199,33		
Итого за день	1480,00	204,36	75,35	50,76	269,05	1841,93		

День 7 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	13,56	8,20	6,90	35,00	238,90	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	50,06	13,50	13,50	3,10	188,90	НИИ гигиены 2020	54-5м-2020
Салат из квашеной капусты	80	10,00	1,30	8,10	7,80	108,70	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай с лимоном и сахаром	200	9,64	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3пн-2020
Итого за Завтрак	620,00	87,36	25,70	28,80	67,20	637,00		
ОБЕД								
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	80	7,00	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Щи из свежей капусты с картофелем	200	20,00	4,62	6,06	5,70	96,06	НИИ гигиены 2020	547-1с-2020
Плов из мяса кур (филе)	200	67,00	23,70	8,10	33,20	314,60	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	8,00	0,20	0,00	6,50	26,80	НИИ гигиены 2020	54-3пн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеваный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	740,00	110,00	38,42	20,46	96,90	750,16		
Итого за день		197,36	64,12	49,26	164,10	1387,16		

День 7 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	200	13,56	11,00	9,30	47,90	318,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	50,06	13,50	13,50	3,10	188,90	НИИ гигиены 2020	54-5м-2020
Салат из квашеной капусты	100	10,00	1,60	10,10	9,60	136,00	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай с лимоном и сахаром	200	9,64	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3пн-2020
день	660,00	87,36	28,80	33,20	81,90	743,90		
ОБЕД								
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	8,00	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Щи из свежей капусты с картофелем	250	20,00	5,80	7,57	7,20	120,06	Сб.Рецептур.2014г.	187
Плов из мяса кур (филе)	220	71,00	34,00	10,10	41,50	393,40	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай с сахаром	200	10,00	0,20	0,00	6,50	26,80	НИИ гигиены 2020	54-2пн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеваный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	830,00	117,00	49,90	23,97	106,70	852,96		
Итого за день		204,36	78,70	57,17	188,60	1596,86		

День 8 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша "Дружба"	200	25,84	5	6,9	23,9	178	НИИ гигиены 2020	54-16к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	29,50	7,00	8,80	0,00	107,50	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	7,38	4,80	0,60	31,80	150,00	Треб. по орг.питания 2012	13002
Фрукты (яблоки)	100	15,00	0,60	3,10	1,80	37,60	Пром	
Чай с сахаром	200	9,64	0,20	0,00	6,50	26,80	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	590,00	87,36	17,60	19,40	64,00	499,90		

ОБЕД

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	15,00	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Рассольник «Ленинградский»	200	19,75	4,74	6,24	13,6	128,38	НИИ гигиены 2020	54-3с-2020
Макаронны отварные с соусом	180	15,00	5,30	5,50	32,70	202,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные с рисом п/ф	90	42,25	14,30	14,52	8,03	220,00	НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	830,00	110,00	34,54	32,66	114,23	898,48		
Итого за день	1420,00	197,36	52,14	52,06	178,23	1398,38		

День 8 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша "Дружба"	250	25,84	6,2	8,7	29,9	222,5	НИИ гигиены 2020	54-16к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	29,50	7,00	8,80	0,00	107,50	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	7,38	4,80	0,60	31,80	150,00	Треб. по орг.питания 2012	13002
Фрукты (яблоки)	100	15,00	0,60	3,10	1,80	37,60	Пром	
Чай с сахаром	200	9,64	0,20	0,00	6,50	26,80	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	640,00	87,36	18,80	21,20	70,00	544,40		

ОБЕД

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	15,00	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Рассольник «Ленинградский»	250	23,75	5,92	7,8	17	160,47	НИИ гигиены 2020	54-3с-2020
Макаронны отварные с соусом	200	18,00	7,10	7,40	43,70	269,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные с рисом п/ф	90	42,25	14,30	14,52	8,03	220,00	НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	900,00	117,00	37,52	36,12	128,63	997,87		
Итого за день	1540,00	204,36	56,32	57,32	198,63	1542,27		

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов из мяса кур	200	70,31	23,70	8,10	33,20	314,60	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,80	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Напиток из шиповника	200	7,15	0,60	0,20	15,20	65,30	НИИ гигиены 2020	54-13хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого за Завтрак	520,00	87,36	27,70	13,80	66,10	515,00		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	14,00	1,00	6,10	5,80	81,50	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с горохом	200	16,00	6,68	4,60	16,28	133,14	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,00	8,20	6,90	35,00	238,90	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	52,00	13,50	13,50	3,10	188,90	НИИ гигиены 2020	54-5м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеваемый нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	800,00	110,00	38,58	32,20	115,28	920,54		
Итого за день	1320,00	197,36	66,28	46,00	181,38	1435,54		

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов из мяса кур	220	70,31	34,00	10,10	41,50	393,40	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	5,80	1,00	5,20	3,10	62,50	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Напиток из шиповника	200	7,15	0,60	0,20	15,20	65,30	НИИ гигиены 2020	54-13хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого за Завтрак	580,00	87,36	38,00	15,80	74,40	593,80		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	16,00	1,00	6,10	5,80	81,50	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с горохом	250	16,00	8,35	5,76	20,35	166,43	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	15,00	11,00	9,30	47,90	318,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	52,00	13,50	13,50	3,10	188,90	НИИ гигиены 2020	54-5м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеваемый нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	910,00	117,00	43,05	35,76	132,25	1033,43		
Итого за день	1490,00	204,36	81,05	51,56	206,65	1627,23		

День 10 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Творожная запеканка со сгущенным молоком	200	46,43	25,60	16,10	25,00	347,80	НИИ гигиены 2020	54-1т-2020
Булочка "Веснушка"	100	32,50	9,00	7,20	48,70	211,00	Сборник рецептов 2011	
Чай каркаде	200	8,43	0,10	0,03	9,90	35,00	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	500,00	87,36	34,70	23,33	83,60	593,80		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	14,00	1,60	10,10	9,60	136,00	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15,00	5,16	2,78	18,5	119,6	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Азу из филе куриное	300	67	4,9	4,78	4,02	115	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.	403
Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	860,00	110,00	21,16	18,76	103,32	714,00		
Итого за день	1360,00	197,36	55,86	42,09	186,92	1307,80		

День 10 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Творожная запеканка со сгущенным молоком	250	46,43	34,20	21,30	33,30	463,10	НИИ гигиены 2020	54-1т-2020
Булочка "Веснушка"	100	32,50	9,00	7,20	48,70	211,00	Сборник рецептов 2011	
Чай каркаде	200	8,43	0,10	0,03	9,90	35,00	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	550,00	87,36	43,30	28,53	91,90	709,10		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	16,00	1,60	10,10	9,60	136,00	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,00	6,45	3,48	23,13	149,50	Сб.рецептур 2004	133
Азу из филе куриное	300	67	4,9	4,78	4,02	115	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.	403
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,10	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Хлеб пеклеванный нарезка	30	3,90	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	910,00	117,00	22,45	19,46	107,95	743,90		
Итого за день	1460,00	204,36	65,75	47,99	199,85	1453,00		
Итого за 10 дней	13460,00	2043,60	683,66	544,62	2070,24	15953,03		

