

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА АЛЕКСАНДРА  
МАТРОСОВА**

**(Постановление АМОТР №1658 от 4 декабря 2018 года)**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС**

**«Лучшая столовая школы»**



**г. Темрюк - 2021**



# **Администрация школы**

**Директор школы - Трошина Елена Борисовна**

**Заместитель директора по ВР - Тернавский  
Сергей Николаевич**

**Заместитель директора по УВР - Вознюк  
Кристина Владимировна**

**Заместитель директора по УВР - Поплавская  
Людмила Анатольевна**

**Заместитель директора по УВР - Зимина Анна  
Сергеевна**

**Заместитель директора по АХР - Абражей  
Лариса Васильевна**



# Учебная работа школы

**В ШКОЛЕ ОБУЧАЕТСЯ 1005 ЧЕЛОВЕК;**

**Обучение проводится в 2 смены**

**в I смену = 1,3,4, 5, 7-11-е классы**

**во II смену = 2, 6-е классы.**

**33 класса –комплекта**

**Начальная школа = 13 классов-комплектов = 400 учащихся**

**Основное общее образование = 15 классов-комплектов = 484  
учащихся**

**Среднее общее образование = 5 классов-комплектов - 121  
учащийся**





# **Школьная столовая**

**В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПИТАЮТСЯ ВСЕ  
КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ:**

**дети из Многодетных семей;  
дети из Малообеспеченных семей;  
дети из Малоимущих семей;  
дети-инвалиды и группы ОВЗ;  
осуществляется питание за родительский счет**

# Пищевлок

*технологическое оборудование:*





*Школьная столовая оборудована  
грузовым лифтом:*



*Школьный обеденный зал рассчитан  
на 100 посадочных мест:*







## Технологические карты № 291

Наименование изделия: **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.**

Наименование сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перевалова А.Я., Коровка Л.С., Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		7-11 лет		12 лет и старше	
		Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
1	Макаронные изделия	51	51	61	61
2	Масло сливочное	4,5	4,5	5	5
3	Соль йодированная	1	1	1	1
Выход:		1/150		1/180	

Химический состав, витамины и микроэлементы На 1 порцию:

Калл.	Белки(г.)	Жиры(г.)	Углев(г.)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
145	5,6	0,67	29	0,06	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
174	6,7	0,8	35	0,07	0,012	0	0,9	6,8	42,8	9,7	0,96

**Технология приготовления:** Макароны варят в большом количестве кипячёной, подсоленной воде (на 1 кг. макарон берут 6 л. воды и 50г. йодированной соли.) Варят 20-30 мин. вермишель 10-12 мин. Варят до готовности. Готовые макароны откидывают, дают стечь, выкладывают на противень слоем 3-4 см. заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160°С. 5 минут.

Температура подачи: 65°С.

**Срок реализации:** не более 3 часов с момента приготовления.

**Требования к качеству:** Макароны должны сохранить форму, увеличение в объёме в 3 раза, должны хорошо отделяться друг от друга. Не допускается переваривание макаронных изделий, недозаваривание и посторонние запахи.

Технолог:

Деркач С.А.



## Технологические карты №398

Наименование изделия: **ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО – СТРОГАНОВСКИ**

Наименование сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перевалова А.Я., Коровка Л.С., Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		7-11 лет		12 лет и старше	
		Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
	Печень говяжья	124	103	165,3	137,3
	Масло растительное	6	6	7	7
	Соль	1	1	1	1
	Зелень (укроп)	1,4	1	1,4	1
	Соус сметанный	30	30	30	30
		75/30		100/30	

Химический состав, витамины и микроэлементы На 1 порцию: 75/30

Калл.	Белки(г.)	Жиры(г.)	Углев(г.)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
200	7,1	13,1	4,1	0,27	8,1	7,6	5,15	22	301	17,1	0,6
267	9,5	17,4	5,5	0,36	11	10	6,8	29	401	23	0,8

**Технология приготовления:**

Печень размораживают, промывают, очищают от желчных протоков, удаляют пленку, нарезают брусочками длиной 3-4 см весом 5-7 г, тушат в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного. Заливают сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, бульоне (или воды), сметаны и тушат до готовности (10-15 минут). Отпускают вместе с соусом.

Температура подачи +65 С.

Срок реализации 2-3 часа.

**Требования к качеству:** Печень сохранила форму нарезки, на разрезе серого цвета, мягкая. Соус однородный, белого цвета, без посторонних привкусов и запаха.

Технолог:

Деркач С.А.



Конкурсное блюдо для детей  
12 лет и старше

# Конкурсное блюдо для детей 12 лет и старше

Технологические карты №133

Наименование блюда: РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ.

Наименование изделия: Наименование сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перевалова А.Я, Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В.

№	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		7-11 л.		С 12 и старше	
		Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
1	Картофель	100	75	100	75
2	Лук репчатый	12	10	12	10
3	Морковь	12,5	10	12,5	10
4	Огурцы солёные	16,7	16	16,7	16
5	Масло растительное	5	5	5	5
6	Укроп	2	1	2	1
7	Соль	1	1	1	1
8	Лист лавровый	1	1	1	1
	Бульон или вода	175	175	175	175
	Вес готового блюда		250		250

Химический состав, витамины и микроэлементы	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
На 1 порцию:	229	6,7	14,8	44

V <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29	0,7

**Технология приготовления:** Овощи шинкуют соломкой, картофель – брусочками, огурцы – ромбиками (без кожицы и семян) Лук репчатый бланшируют затем пассеруют вместе с морковью. Огурцы припускают в бульоне до готовности. В кипящий бульон добавляют картофель, варят до готовности, добавляют пассерованный лук с морковью, вводят припущенные огурцы, варят 10 мин. затем добавляют зелень, можно рассол из огурцов по вкусу. Настаивают рассольник 10-15 мин.

**Требования к качеству:** Овощи сохранили форму нарезки, мягкие, огурцы слегка хрустящие. Вкус в меру соленый, запах соленых огурцов, пассерованных овощей.

**Температура подачи:** 75С. **Срок реализации:** не более трёх часов с момента приготовления.

Технолог:



Деряж С.А.





Конкурсное блюдо для детей  
7-11 лет

Наименование блюда: **СУП ГОРОХОВЫЙ.**

Наименование изделия: Наименование сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перевалова А.Я., Коровка Л.С., Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

№	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		7-11 л.		С 12 и старше	
		Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
1	Горох	20,2	20	20,2	20
2	Картофель	88,3	62,5	88,3	62,5
3	Морковь	12,5	10	12,5	10
4	Лук репчатый	12	10	12	10
5	Масло сливочное	4,5	4,5	4,5	4,5
6	Зелень(укроп )	2	2	2	2
7	Соль йодированная	1	1	1	1
8	Лист лавровый	1	1	1	1
	Бульон или вода	162	162	162	162
	Вес готового блюда		<b>250</b>		<b>250</b>

Химический состав,

витамины и микроэлементы

На 1 порцию:

Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
128	2,3	4,25	15,1

B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,19	8,7	0,04	0,22	19	65	25,5	7,3

**Технология приготовления:** Лущеный горох перебрать, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить очищенный мелко нарезанный картофель и варить 7-10 минут. Затем ввести нарезанные ломтиками и пассерованные со сливочным маслом морковь и репчатый лук, соль. В готовый суп положить зелень и довести до кипения. Суп можно подать с гренками. Для приготовления гренков пшеничный хлеб без корки нарезать кубиками, положить на противень и подсушить в духовке.

**Требования к качеству:** Картофель и овощи нарезаны кубиками. Картофель может быть частично разварен, часть гороха разварена. Бульон желтоватый, немного мутный. Вкус и запах варёного гороха и пассерованных овощей

**Температура подачи:** 75С. **Срок реализации:** не более двух часов с момента приготовления.

Технолог:

Держак С.А.

## Технологические карты № 407

### Наименование блюда: РАГУ ИЗ ПТИЦЫ.

Наименование изделия: Наименование сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перевалова А.Я., Корочкина Л.С., Талещкина Н.В., Гришина А.С., Кащина Е.В.

№	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		7-11 лет		12 лет и старше	
		Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
1	Курица	113	101	130	118
2	Масло растительное	6	6	7	7
	Масса жарен. курицы		70		90
3	Картофель	116	90	146	110
4	Морковь	23	20	23	20
5	Лук репчатый	12	10	12	10
6	Томатное - пюре	8	8	8	8
7	Масло растительное	6	6	6	6
8	Мука пшеничная	3	3	3	3
9	Соль йодированная	1	1	1	1
10	Зелень (укроп)	4,5	4	4,5	4
11	Лист лавровый	0,001	0,001	0,001	0,001
	Масса гарнира с соусом		120		130
	Масса гарнира и соуса:		1/190		1/220

Химический состав, витамины и микроэлементы На 1 порцию:

	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	269	17,9	15,6	17,2
	311	20,7	18	20

	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	М <sub>г</sub>	Fe
	0,13	11,3	0,02	3,36	27,1	151	42	1,9
	0,15	13	0,02	3,9	31,3	175	48,6	2,2

**Технология приготовления:** Подготовленные тушки птицы рубят на кусочки по 30-35гр. заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов. Добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 20 минут. Бульон оставшийся после тушения, сливают и готовят на нём соус, которым заливают и тушат кусочки мяса, добавляют нарезанный кусочками картофель, морковь, лук, и тушат 20-25 минут. Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.

**Требования к качеству:** Мясо мягкое, сочное, овощи сохранили форму нарезки. Цвет оранжевый, вкус умеренно солёный. Запах свойственный мясу птицы, томата и овощей.

**Температура подачи:** 65 °С. **Срок реализации:** не более одного часа с момента приготовления.

Технолог:

*Федина*

Деркач С.А.



Конкурсное блюдо для детей  
12 лет и старше

# Конкурсное блюдо для детей 7-11 лет



## Технологические карты № 429

### Наименование блюда: КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Наименование изделия: Наименование сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перевалова А.Я, Коровка Л.С, Талешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
Картофель	187,5	150	212,5	170
Молоко	24	24	25	25
Масло сливочное	6	6	6	6
Соль йодированная	1	1	1	1
<b>Выход:</b>		<b>1/150</b>		<b>1/180</b>

### Химический состав, витамины и микроэлементы На 1 порцию:

Калл.	Белки(г.)	Жиры(г.)	Углев(г.)	V <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
138	0,6	0,45	16,3	0,13	5,1	0	0,15	39	85,5	28,5	1,05
165,6	0,7	0,54	19,5	0,15	6,1	0	0,18	47	102	34,2	1,26

**Технология приготовления:** Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы.

**Температура подачи:** 65°C.

**Срок реализации:** не более одного часа с момента приготовления.

**Требования к качеству, внешний вид:** Цвет бело-кремовый, консистенция густая, пышная, однородная, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки непотертого картофеля, запах подгорелого молока.

**Срок реализации:** не более одного часа с момента приготовления.

Технолог:

Держак С.А.

## Технологические карты №390

### Наименование блюда: ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ

Наименование изделия: Наименование сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перевалова А.Я, Коровка Л.С, Талешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	7-11 лет		12 л. и старше	
	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
Говядина (котлетное мясо)	66,14	50	82,7	60
вода	7	7	9	9
Крупа рисовая	7	7	9	9
Лук репчатый	25	20	31	25
Масло сливочное	6	6	7	7
Мука пшеничная	5	5	7	7
Соль йодированная	1	1	1	1
Соус молочный	30	30	30	30
<b>Выход:</b>		<b>80/30</b>		<b>100/30</b>

### Химический состав, витамины и микроэлементы На 1 порцию:

Калл.	Белки(г.)	Жиры(г.)	Углев(г.)	V <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
170	17,6	11,2	8,8	0,03	0,61	0,08	0,35	161	83,1	12,3	1,15
212,5	22	14	11	0,04	0,8	0,1	0,43	200	104	15,3	1,43

**Технология приготовления:** Рис перебирают, варят рассыпчатую рисовую кашу, лук нарезают мелкими кубиками, бланшируют, пассеруют. Мясо измельчают на мясорубке с мелкой решёткой. В измельчённое мясо добавляем воду, пассерованный лук, рассыпчатый рис, хорошо перемешивают, разделяют в виде шариков по 2 штуки на порции. Шарики панируют в муке, обжаривают на противне до образования легкой корочки, заливают соусом молочным и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200°C, 10-15 минут.

**Требования к качеству:** Изделия должны сохранять форму, сочные, соус немного загустевший, в меру соленный. Без посторонних привкусов и запахов.

**Температура подачи:** 65°C. **Срок реализации:** не более одного часа с момента приготовления.

Технолог:

Держак С.А.

## Технологические карты № 406

Наименование изделия: **ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ**

Наименование сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перезалова А.Я, Коровка Л.С, Талешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
курица	112/100	70	144/120	90
Масло растительное	7,2	7,2	11	11
Лук репчатый	22	11	22	11
морковь	14	11	16	12
Крупа рисовая	49	49	52,5	52,5
Соль йодированная	1	1	1	1
Зелень (укроп)	3	2	5	4
<b>Выход:</b>		<b>1/200</b>		<b>1/250</b>

Химический состав, витамины и микроэлементы На 1 порцию:

Калл.	Белки(г.)	Жиры(г.)	Углев(г.)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
246	12	10,9	36	0,03	0,12	0	5,1	31,4	126	29,5	1,2
307	15	13,6	45	0,4	0,15	0	6,4	39,2	157	36,8	1,5

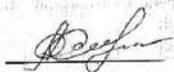
**Технология приготовления:** Курицу отваривают целиком, нарезают кусочками, отделяют мякоть, заливают бульоном и кипятят 3-5 минут. Морковь нарезают кубиками, припускают с маслом, добавляют бланшированный лук, кладут в курицу с бульоном, солят, доводят до кипения. Высыпают подготовленную рисовую крупу и варят до разбухания риса. Затем, убавляют огонь, накрывают крышкой, и томят 35-40 минут до готовности.

**Температура подачи:** 65С.

**Срок реализации:** не более трёх часов с момента приготовления.

**Требования к качеству:** Плов укладывают на тарелку – горкой. Вкус и запах отварной курицы, риса и овощей. Цвет птицы и риса белый. Консистенция мякоти курицы – мягкая, сочная. Рис хорошо набухший, рассыпчатый

Технолог:



Дернач С.А.



Конкурсное блюдо для детей  
7-11 лет

# Конкурсное блюдо для детей 7-11 лет

Технологические карты №317

Наименование блюда: ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА

Наименование изделия: Наименование сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перевалова А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
творог	126	125	137	136
Крупа манная	12	12	15	15
яйцо	17	17	20	20
сахар	15	15	15	15
Масло сливочное	6,4	6,4	6,7	6,7
Молоко густенное	31	30	31	30
<b>Выход:</b>		<b>1/160/30</b>		<b>1/180/30</b>

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Калл.	Белки(г.)	Жиры(г.)	Углев(г.)	V <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
386	2,5	0,21	35,2	0,09	0,32	0,11	0,64	292	302	34,1	1,4
434	2,8	0,25	42,2	0,11	0,36	0,12	0,72	350	340	38	1,5

**Технология приготовления:** В протертый творог добавляют манную крупу, яичные желтки, растертые с сахаром, размягченное масло сливочное, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем толщиной 3-4 см на смазанный маслом противень (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-35 мин при температуре 220-250 °С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, нарезают на порционные куски. Отпускают с молочным или сладким соусом. **Требования к качеству** Внешний вид: порционные кусочки поджарены, без трещин и подгорелых мест, политы соусом Консистенция: однородная, нежная, с вкраплениями изюма Цвет: корочки - золотисто-желтый, на разрезе - белый с коричневыми вкраплениями изюма Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: творога и продуктов, входящих в блюдо. Не допускается посторонние запахи и привкусы. Температура подачи: 65С.

**Срок реализации:** не более 1-2 часов с момента приготовления.

Технолог:



Держак С.А.



# Конкурсное блюдо для детей 12 лет и старше

Технологические карты № 302

Наименование блюда: ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ.

Наименование изделия: Наименование сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под редакцией Перевалова А.Я., Коровика Л.С., Татешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	7-11 лет		С 12 и старше	
	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Брутто (г.)	Нетто (г.)
Яйцо куриное	86	86	108	108
молоко	64,6	64,6	78,4	78,4
Соль йодированная	1	1	1	1
Масло сливочное	6	6	6,5	6,5
Горошек зелёный	46,3	31	56,2	37,6
<b>Выход:</b>		<b>1/140</b>		<b>1/170</b>

Химический состав, витамины и микроэлементы На 1 порцию:

Калл.	Белки(г.)	Жиры(г.)	Углев(г.)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
145,6	8,6	5,5	4,7	0,07	1,56	0,15	0,35	97	163	19	1,56
190,6	11,1	7,16	6,1	0,08	2,04	0,19	0,45	126	212	24,7	2,04

**Технология приготовления:** Подготовленные в соответствии с санитарными правилами яйца, разбивают, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Зелёный горошек консервированный доводим до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, охлаждаем и добавляем в омлетную смесь. Смесь выливают на противень, смазанный сливочным маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200°C. При подаче нарезать на порционные куски.

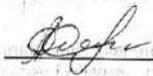
**Требования:**

Цвет светло-желтый. Консистенция пышная, пенная, пористая, упругая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, толщина слоя готового блюда не более 2,5-3 см. Поверхность слегка зарумянена.

**Температура подачи:** 65°C.

**Срок реализации:** не более 30 мин. с момента приготовления.

Технолог:



Деркач С.А.





*Конкурсное блюдо для детей  
7-11 лет «ЗАВТРАК»*

Конкурсное блюдо для детей  
7-11 лет «ОБЕД»



*Конкурсное блюдо для детей  
7-11 лет «ОБЕД»*



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(10-ти дневное)  
зимне-весеннее  
с 7 - 11 лет  
завтрак**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Тришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова

г.Темрюк

**Меню зимне-весеннее разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Неделя: первая															
Сезон: зима-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
Понедельник															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe/мкг
<b>ЗАВТРАК</b>															
107	Овощи соевые нарезка	60	0,7	0,06	2,1	16,0	0,06	9	0,0	0,42	6	21,0	9,0	0,48	
302	Омлет натуральный	130	11,2	10	3	212	0,08	0,04	0,26	0,6	106	200	16	0,2	
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0	0	0,41	7,5	2,43	4,77	0,37	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,78	
112	Фрукты (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого:</b>		<b>547,5</b>	<b>21,4</b>	<b>15,4</b>	<b>71,68</b>	<b>583,8</b>	<b>0,29</b>	<b>11,74</b>	<b>0,3</b>	<b>1,93</b>	<b>305,5</b>	<b>416,0</b>	<b>60,2</b>	<b>4,39</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>		

Неделя: первая															
Сезон: зима-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
Вторник															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe/мкг
<b>ЗАВТРАК</b>															
611	Икра кабачковая (промышленная)	60	0,5	2,3	4,9	38,8	0,0	3,4	0,0	0,1	11,8	20,8	9,7	0,4	
291	Макаронные отварные	150	5,6	0,7	29,0	145,0	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,1	
398	Печень говяжья по-строгановски	75/30	7,1	13,1	4,1	200,0	0,2	8,1	7,6	5,2	22,0	301,0	17,1	0,6	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,9	0,3	18,4	88,0	0,0	0,0	0,0	0,4	7,5	2,4	4,8	0,4	
109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8	
<b>Итого:</b>		<b>467,5</b>	<b>17,47</b>	<b>16,56</b>	<b>78,25</b>	<b>567,60</b>	<b>0,34</b>	<b>14,31</b>	<b>7,60</b>	<b>6,73</b>	<b>68,20</b>	<b>395,53</b>	<b>51,07</b>	<b>2,50</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

Неделя: первая															
Сезон: зима-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
Среда															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe/мкг
<b>ЗАВТРАК</b>															
107	Овощи соевые нарезка	60	0,5	0,06	1,02	10,4	0,12	3	0,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
390	Терфедли из говядины	80/30	17,6	11,2	8,8	170	0,03	0,61	0,08	0,35	161	83,1	12,3	1,15	
429	Картофельное пюре	150	0,6	0,45	16,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05	
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88,0	0,03	0,0	0,00	0,41	7,5	2,4	4,8	0,37	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0	0,00	0,3	7,0	31,6	9,4	0,78	
<b>Итого:</b>		<b>567,5</b>	<b>22,9</b>	<b>12,25</b>	<b>66,4</b>	<b>502,2</b>	<b>0,34</b>	<b>11,51</b>	<b>0,12</b>	<b>1,27</b>	<b>242,5</b>	<b>221,0</b>	<b>65,4</b>	<b>4,11</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>		

Неделя: первая															
Сезон: зима-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
Четверг															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe/мкг
<b>ЗАВТРАК</b>															
317	Пудинг со творогом (со специями)	100/30	2,5	17,4	35,2	186	0,09	0,32	0,11	0,64	292	302	34,1	1,4	
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0,0	0,0	0,41	7,5	2,43	4,77	0,3	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0,0	0,00	0,3	7,0	31,6	9,4	0,7	
112	Фрукты (по сезону)	100	0,8	0,4	9,8	47,0	0,03	1	0,00	0,2	16,0	11	9	2	
<b>Итого:</b>		<b>357,5</b>	<b>12,5</b>	<b>22,34</b>	<b>95,5</b>	<b>676</b>	<b>0,21</b>	<b>2,0</b>	<b>0,14</b>	<b>1,35</b>	<b>469,5</b>	<b>486,0</b>	<b>87,3</b>	<b>3,7</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>		

Неделя: первая															
Сезон: зима-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
Пятница															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe/мкг
<b>ЗАВТРАК</b>															
107	Овощи соевые нарезка	60	0,5	0,06	2,29	7,8	0,12	3	0,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
336	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,5	
429	Картофельное пюре	150	1,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0,0	0,0	0,41	7,5	2,43	4,77	0,3	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0,0	0,00	0,3	7,0	31,6	9,4	0,7	
112	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	9,2	62,5	0,04	8	0,00	0	0,0	40	0	0,03	
<b>Итого:</b>		<b>567,5</b>	<b>22,6</b>	<b>15,66</b>	<b>56,97</b>	<b>479,3</b>	<b>0,42</b>	<b>17,3</b>	<b>0,06</b>	<b>4,82</b>	<b>113,3</b>	<b>318,9</b>	<b>73,1</b>	<b>3,12</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>		

Неделя: вторая															
Сезон: зима-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
Суббота															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe/мкг
<b>ЗАВТРАК</b>															
107	Овощи соевые нарезка	60	0,7	0,06	2,1	16,0	0,06	9	0,0	0,42	6	21,0	9,0	0,48	
302	Омлет с ветчиной и горошком	140	9,2	15,9	3,06	157	0,07	1,68	0,16	0,37	104	175	20,4	1,68	
307	Чай фруктовый (по шиповнику)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,30	0,00	0,2	22	16	14	1,1	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0,0	0,0	0,41	7,5	2,43	4,8	0,3	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0,0	0,0	0,3	7	31,6	9,4	0,7	
112	Фрукты (по сезону)	100	0,8	0,4	9,8	47,0	0,03	1	0,00	0,2	16,0	11	9	2	
<b>Итого:</b>		<b>557,5</b>	<b>15,3</b>	<b>17,1</b>	<b>65,14</b>	<b>490,4</b>	<b>0,24</b>	<b>15,98</b>	<b>0,16</b>	<b>1,9</b>	<b>162,5</b>	<b>227,0</b>	<b>66,6</b>	<b>4,70</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>		

Неделя: вторая															
Сезон: зима-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
Воскресенье															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe/мкг
<b>ЗАВТРАК</b>															
107	Овощи соевые нарезка	60	0,5	0,06	1,02	10,4	0,12	3	0,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
372	Полдник: лимонный	100	6,72	1,05	3,4	106	0,13	5,5	0,2	0,25	29	87,5	17,8	1,27	
429	Картофельное пюре	150	1,15	6,6	26,3	138	0,13	10,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05	
201	Варенный пудинг с яблоками	200	1,4	0,1	15,9	79,0	0,04	1,3	0,0	0	125,0	90,0	14,0	0,1	
108	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,4	88	0,03	0,0	0,1	0,41	7,5	2,43	4,77	0,3	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34	0,03	0,0	0,00	0,3	7,0	31,6	9,4	0,7	
590	Кондитерские изделия	25	0,0	2,9	22,3	125	0	0,0	1,1	1,05	8,7	27	6	0,6	
<b>Итого:</b>		<b>592,5</b>	<b>16,9</b>	<b>11,25</b>	<b>94</b>	<b>580,4</b>	<b>0,38</b>	<b>19,9</b>	<b>1,5</b>	<b>2,16</b>	<b>231</b>	<b>338,4</b>	<b>88,9</b>	<b>4,5</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>		

Неделя: вторая													
Сезон: зима-весна													
Возрастная категория: 7-11 лет													
Среда													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)					

127	Неделя: вторая														
128	Сезон: зима-весна														
129	Возрастная категория: 7-11 лет														
130	№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
131				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
132	ЗАВТРАК														
133	107	Овощи соевые нарезка	60	0.5	0.06	1.02	10.4	0.12	3	0.0	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36
134	372	Голубцы летние	100	6.22	1.05	3.4	106	0.03	10.5	0.2	0.25	29	87.5	17.8	1.27
135	429	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	26.3	138	0.13	5.1	0.0	0.15	39.0	85.5	28.5	1.05
136	501	Кофейная нашинкованная с молоком	200	2.9	0.1	15.9	79.0	0.04	1.3	0.00	0	126.0	90.0	14.0	0.1
137	108	Хлеб пшеничный	37.5	2.85	0.3	18.4	88	0.03	0.0	0.1	0.41	7.5	2.43	4.77	0.3
138	109	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	0.03	0.0	0.20	0.3	7.0	31.6	9.4	0.7
139	590	Кондитерские изделия	25	0.0	2.9	22.3	125	0	0.0	1.1	1.05	8.7	27	6	0.6
140		Итого:	592.5	16.9	11.25	94	580.4	0.38	19.9	1.5	2.16	231	338.4	88.9	4.5
141		Норма по СанПин:	19.25	19.75	83.75	587.5	0.3	15	0.18	2.5	275	412	62.5	3	

144	Неделя: вторая														
145	Сезон: зима-весна														
146	Возрастная категория: 7-11 лет														
147	№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
148				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
149	ЗАВТРАК														
150	48	Овощи соевые(капустка клань)	60	1.0	6.06	1.8	65.4	0.01	11.3	0.0	2.7	25.8	19.2	9.0	0.36
151	406	Плов из отварной курицы	200	12	10.9	36	246	0.03	1.3	0.00	5.1	31.4	126.0	29.5	1.2
152	494	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.10	0	127	93	15	0.4
153	108	Хлеб пшеничный	37.5	2.85	0.3	18.4	88	0.03	0.0	0.10	0.41	7.5	2.43	4.77	0.3
154	109	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	0.03	0.0	0.20	0.3	7.0	31.6	9.4	0.7
155	112	Фрукты (по сезону)	100	0	0.5	21	96	0.04	10	0.00	0.4	8.0	28	42	0.6
156		Итого:	617.5	18.7	19.3	99.78	610.4	0.18	23.8	0.40	8.91	180.9	300.2	100.7	3.5
157		Норма по СанПин:	19.25	19.75	83.75	587.5	0.3	15	0.18	2.5	275	412	62.5	3	

160	Неделя: вторая														
161	Сезон: зима-весна														
162	Возрастная категория: 7-11 лет														
163	№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
164				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
165	ЗАВТРАК														
166	381	Котлетки из говядины (биточки)	80	12.3	12	11.4	231	0.07	0	0.03	0.4	31.2	148	20.8	1.24
167	423	Капустка тушеная	150	0	3.6	4.68	75.6	0.5	20.4	0.03	0.84	73.2	66	18.8	1.2
168	494	Чай с сахаром с лимоном	200	0.00	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
169	108	Хлеб пшеничный	37.5	2.85	0.3	18.4	88	0.03	0	0	0.41	7.5	2.43	4.77	0.3
170	109	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	0.03	0	0	0.3	7	31.6	9.4	0.7
171		Итого:	487.5	16.5	16.14	56.36	489.6	0.63	23.2	0.1	1.95	133.1	252.0	55.8	4
172		Норма по СанПин:	19.25	19.75	83.75	587.5	0.3	15	0.18	2.5	275	412	62.5	3	

175	Неделя: вторая														
176	Сезон: зима-весна														
177	Возрастная категория: 7-11 лет														
178	№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход д	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
179				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
180	ЗАВТРАК														
181	91	Вутерброд (масло, сыр)	60	4.30	0.16	12.3	177	0.0	0.08	0.1	0.42	156	116.0	11.6	0.04
182	407	Рис из гречки	200	18.80	16.4	18.1	283	0.14	11.9	0.02	3.53	28.5	159	44.2	2
183	497	Какао с молоком	200	5	4.4	35.2	186	0.06	1.7	0.0	0	163.0	150	39.0	1.3
184	109	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	0.03	0.0	0.0	0.3	7	31.6	9.4	0.7
185	112	Фрукты (по сезону)	100	2.85	0.3	18.4	88	0.03	1.0	0.00	0.2	16.0	11.0	9.0	2
186		Итого:	580	32.27	21.5	90.7	768	0.3	14.7	0.1	4.45	370.5	467.6	113.2	4
187		Норма по СанПин:	500	19.25	19.75	83.75	587.5	0.3	15	0.18	2.5	275	412	62.5	3
188		Всего:	530	20.20	18.70	79.00	560	0.3	17	0.17	3.3	250	391	68	3.1

192 Составил: Инженер-технолог

193 С.А. Деркач

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное) зимне-весеннее с 12 лет и старше обед

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составитель: профессор Перельзон А.Я., доцент Коркина Л.С., Талашева Н.В., Гринина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перельзона

г.Темрюк

## Меню зимне-весеннее разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-21

194	Неделя: первая														
195	Сезон: зима-весна														
196	Возрастная категория: с 12 лет и старше														
197	№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
198				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
199	ОБЕД														
200	508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.3
201	108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
202	107	Овощи соевые нарезка (помидор)	80	0.88	0.21	2.8	21.3	0.08	12	0	0.56	8	28	12	0.64
203	147	Суп картофельный (с макарон.издел)	250	2.7	2.85	19.9	121.2	0.1	8.2	0	1.37	15.2	63.5	24	0.92
204	302	Омлет натуральный	170	9.3	11	5.04	157	0.07	1.7	0.17	0.37	104	175	20.5	1.1
205	404	Курица отварная	100	23.5	16.2	0.5	243	0.05	4.7	0.03	0.56	35.6	157	22.7	1.5
206	109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
207		Итого:	942	44.97	31.32	103.67	860	0.45	27.1	0.2	3.53	219.5	553.9	115.7	7.76
208		Норма по СанПин:	31.5	32.2	134	952	0.4	24	0.3	3.8	420	580	105	6.3	

209	Неделя: первая														
210	Сезон: зима-весна														
211	Возрастная категория: с 12 лет и старше														
212	№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
213				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
214	ОБЕД														
215	509	Компот (из свежих фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2
216	108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
217	6/п	Икра кабачковая (промышлен.прод)	100	0.80	3.75	8.10	64.00	0.03	5.70	0.00	0.12	19.60	34.60	16.10	0.58
218	128	Борщ (со сметаной)	250	18.2	5	10.6	98	0.05	10.3	0	2.4	34.5	153	26.5	1.2
219	296	Макароны отварные	180	6.7	0.8	35	174	0.07	0.012	0	0.9	6.8	42.8	9.7	0.96
220	398	Печень говяжья по-строгановски	100/30	9.5	17.4	5.5	267	0.36	11	1.3	0.8	29	401	23	0.8
221	109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
222		Итого:	842	43.59	28.21	132.73	914.1	0.66	30.3	1.3	10.99	129.6	749.8	109.8	7.04
223		Норма по СанПин:	31.5	32.2	134	952	0.4	24	0.3	3.8	420	580	105	6.3	

Среда

224	Неделя: первая														
225	Сезон: зима-весна														
226	Возрастная категория: с 12 лет и старше														
227	№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
228				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
229	ОБЕД														
230	494	Чай с сахаром с лимоном	200	0.00	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
231	108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
232	107	Овощи соевые нарезка (огурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
233	144	Суп гороховый	250	3.2	4.25	15.1	128	0.01	8.6	0.03	0.22	11.9	166	25.5	0.92
234	390	Тефтели из говядины с рисом	100/30	22	14	11	212.5	0.04	0.8	0.1	0.43	200	104	15.3	1.43
235	429	Картофельное пюре	180	0.7	0.54	19.5	165.6	0.15	6.1	0	0.18	47	102	34.2	1.2
236	109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
237		Итого:	822	34.63	19.53	110.59	788.40	0.36	22.30	0.13	1.58	427.30	506.60	117.70	6.75
238		Норма по СанПин:	31.5												

Неделя: первая		Среда												
Сезон: зима-весна														
Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гб/мкг
ОБД														
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0.00	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
144	Суп гороховый	250	9.2	4.25	15.1	128	0.01	8.6	0.03	0.22	119	166	25.5	0.92
70	Тесто из овсяной с рисом	100/30	22	14	11	112	0.04	0.8	0.1	0.43	200	163	15.3	1.43
429	Картофельное пюре	180	0.7	0.54	19.5	165.6	0.15	6.1	0	0.18	47	102	34.2	1.2
109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
Итого:		822	34.63	19.93	110.59	788.40	0.36	22.30	0.13	1.58	427.30	506.60	117.70	6.75
Норма по СанПиН:			31.5	32.2	134	952	0.4	24	0.3	3.8	420	580	105	6.3

Неделя: первая		Четверг												
Сезон: зима-весна														
Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гб/мкг
ОБД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2
105	Масло сливочное	10	0.5	8.2	0.8	74.8	0	0	0.59	1	12	19	0	0.02
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
133	Распльзаны домашний	250	6.7	14.8	44	229.0	0.1	1.77	0.1	0.95	176	170.5	29.0	0.7
406	Плов из отварной курятины	230	15	13.6	45	307	0.4	0.15	0.00	0.6	39.2	157.0	38.8	1.5
109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
112	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	10	47	0.03	1.0	0.00	0.2	16.0	11.0	9.0	2
Итого:		947	31.6	38.34	174.69	879.1	0.70	10.2	0.69	3.60	391.3	495.1	120.5	8.52
Норма по СанПиН:			31.5	32.2	134	952	0.4	24	0.3	3.8	420	580	105	6.3

Неделя: первая		Пятница												
Сезон: зима-весна														
Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гб/мкг
ОБД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
143	Суп из овощей (со сметаной)	250	7.3	4.4	15.3	175.5	0.11	15.7	0.04	0.25	49.7	129	33.5	1.45
336	Рыба припущенная в молоке	120	16	8.6	3.7	155	0.08	1.4	0.02	4.7	55	175	26.4	0.6
429	Картофельное пюре	180	0.7	0.54	19.5	165.6	0.15	6.1	0	0.18	47	102	34.2	1.2
109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
Итого:		942	32.97	15.01	114.83	827.9	0.57	38.5	0.06	6.36	199.4	543.4	140.6	7.39
Норма по СанПиН:			31.5	32.2	134	952	0.4	24	0.3	3.8	420	580	105	6.3

Неделя: вторая		Понедельник												
Сезон: зима-весна														
Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гб/мкг
ОБД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
107	Овощи соевые нарезка (помидор)	80	0.88	0.21	2.8	21.3	0.08	12	0	0.56	8	28	12	0.64
143	Суп из овощей (со сметаной)	250	7.3	4.4	15.3	175.5	0.11	15.7	0.04	0.25	49.7	129	33.5	1.45
336	Рыба припущенная в молоке	120	16	8.6	3.7	155	0.08	1.4	0.02	4.7	55	175	26.4	0.6
429	Картофельное пюре	180	0.7	0.54	19.5	165.6	0.15	6.1	0	0.18	47	102	34.2	1.2
109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
Итого:		942	32.97	15.01	114.83	827.9	0.57	38.5	0.06	6.36	199.4	543.4	140.6	7.39
Норма по СанПиН:			31.5	32.2	134	952	0.4	24	0.3	3.8	420	580	105	6.3

Неделя: вторая		Пятница												
Сезон: зима-весна														
Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гб/мкг
ОБД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
133	Распльзаны домашний	250	6.7	14.8	44	229.0	0.1	1.77	0.1	0.95	176	170.5	29.0	0.7
406	Плов из отварной курятины	230	15	13.6	45	307	0.4	0.15	0.00	0.6	39.2	157.0	38.8	1.5
109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
112	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	10.00	47	0.03	1.0	0.00	0.2	16.0	11.0	9.0	2
Итого:		962	26.97	26.22	102.2	849.8	0.4	26.0	0.6	2.58	590.7	452.4	102.1	7.13
Норма по СанПиН:			31.5	32.2	134	952	0.4	24	0.3	3.8	420	580	105	6.3

Неделя: вторая		Понедельник												
Сезон: зима-весна														
Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гб/мкг
ОБД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
144	Суп гороховый	250	2.3	4.25	15.1	128	0.01	8.6	0.03	0.22	119	166	25.5	0.92
372	Голубцы домашние	250	2.9	4.45	12.02	197.0	0.06	9.2	0.2	0.25	277	169.0	31.0	1.52
337	Рыба запеченная в сметане	220	14.4	19.9	3.8	274	0.1	0.52	0.40	0.8	160	135	20.6	0.25
109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
112	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	10.00	47	0.03	1.0	0.00	0.2	16.0	11.0	9.0	2
Итого:		962	26.97	26.22	102.2	849.8	0.4	26.0	0.6	2.58	590.7	452.4	102.1	7.13
Норма по СанПиН:			31.5	32.2	134	952	0.4	24	0.3	3.8	420	580	105	6.3

Неделя: вторая		Понедельник												
Сезон: зима-весна														
Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Выход	Пищевые			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гб/мкг
ОБД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.4	164.5	0.07	0	0	0.07	14	45	9.8	0.7
107	Овощи соевые нарезка (помидор)	80	0.88	0.21	2.8	21.3	0.08	12	0	0.56	8	28	12	0.64
131	Сметанники	250	2.9	4.45	12.02	197.0	0.06	9.2	0.2	0.25	277	169.0	31.0	1.52
337	Рыба запеченная в сметане	220	14.4	19.9	3.8	274	0.1	0.52	0.40	0.8	160	135	20.6	0.25
109	Хлеб ржаной	42	2.77	0.5	14.03	43	0.07	0	0	0.6	14.7	66.4	19.7	1.6
112	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	10.00	47	0.03	1.0	0.00	0.2	16.0	11.0	9.0	2
Итого:		962	26.97	26.22	102.2	849.8	0.4	26.0	0.6	2.58	590.7	452.4	102.1	7.13
Норма по СанПиН:			31.5	32.2	134	952	0.4	24	0.3	3.8	420	580	105	6.3

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
(10-ти дневное)  
зимне-весеннее  
с 7 - 11 лет  
обед**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних детей, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Корюков Л.С, Тапалова Н.В, Каплина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова

г.Темрюк

**Меню зимне-весеннее разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Неделя: первая															
Сезон: зиме-весна															
Понедельник															
Возрастная категория: 7-11 лет															
№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			д	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ОБЕД</b>															
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	60	1.1	0.06	2.1	12.0	12	0.06	0.0	0.42	6	21.0	9.0	0.48	
147	Суп картофельный (с макарон, изюм)	250	2.7	2.85	19.9	121.2	9.1	8.2	0	1.37	15.2	63.3	24	0.92	
302	Омлет натуральный	140	12.06	18.7	3.2	229	0.08	0.043	0.28	0.65	11.4	21.5	17.2	2.15	
404	Куриня отварная	80	18.5	13	0.4	194	0.04	3.9	0.02	0.4	28.5	126	18.2	1.2	
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.3	
108	Хлеб пшеничный	52.5	4	0.42	25.8	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6	
109	Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09	
<b>Итого:</b>		<b>810.5</b>	<b>41.0</b>	<b>35.36</b>	<b>87.75</b>	<b>437.5</b>	<b>12.33</b>	<b>12.603</b>	<b>0.3</b>	<b>3.8</b>	<b>212</b>	<b>822.7</b>	<b>95.8</b>	<b>7.74</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>26.9</b>	<b>27.6</b>	<b>117.2</b>	<b>822.5</b>	<b>0.4</b>	<b>21</b>	<b>0.28</b>	<b>3.5</b>	<b>385</b>	<b>577</b>	<b>87.5</b>	<b>4.2</b>		

Неделя: первая															
Сезон: зиме-весна															
Вторник															
Возрастная категория: 7-11 лет															
№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			д	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ОБЕД</b>															
128	Пирожки с мясом	60	0.46	0.05	1.3	7.8	0.02	3.4	0	0.07	31.8	20.8	9.7	0.35	
128	Пирожки с капустой	250	18.2	5	10.6	98	0.05	10.3	0	2.4	34.5	153	26.5	1.2	
296	Макаронки отварные	130	5.6	0.67	29	143	0.06	0.01	0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8	
398	Печенка говяжья по-строгановски	75/30	7.1	13.1	4.1	200.0	0.2	8.1	7.6	5.2	22.0	200.0	17.1	0.6	
508	Компот (из соевых фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	1.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2	
108	Хлеб пшеничный	52.5	4	0.42	25.8	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6	
109	Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09	
<b>Итого:</b>		<b>740.5</b>	<b>37.51</b>	<b>19.77</b>	<b>105.25</b>	<b>726.1</b>	<b>0.44</b>	<b>25.11</b>	<b>7.6</b>	<b>9.48</b>	<b>105.3</b>	<b>595.7</b>	<b>86.75</b>	<b>5.84</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>26.9</b>	<b>27.6</b>	<b>117.2</b>	<b>822.5</b>	<b>0.4</b>	<b>21</b>	<b>0.28</b>	<b>3.5</b>	<b>385</b>	<b>577</b>	<b>87.5</b>	<b>4.2</b>		

Неделя: первая															
Сезон: зиме-весна															
Среда															
Возрастная категория: 7-11 лет															
№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			д	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ОБЕД</b>															
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	60	0.5	0.06	2.29	7.8	0.12	3	0.0	0.06	13.8	14.4	8.4	0.54	
144	Суп гороховый	250	3.2	4.25	15.1	128	0.01	8.6	0.03	0.22	119	186	25.5	0.92	
390	Тфтели из говядины с рисом	80/30	17.6	11.2	8.8	170	0.03	0.61	0.08	0.35	161	83.1	12.3	1.15	
429	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	26.3	138	0.13	5.1	0.04	0.15	39	85.3	28.5	1.05	
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0.00	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40		
108	Хлеб пшеничный	52.5	4	0.42	25.8	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6	
109	Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09	
<b>Итого:</b>		<b>740.5</b>	<b>30.3</b>	<b>23.86</b>	<b>102.84</b>	<b>677.1</b>	<b>0.39</b>	<b>20.11</b>	<b>0.2</b>	<b>1.74</b>	<b>367.3</b>	<b>431.2</b>	<b>97.1</b>	<b>5.75</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>26.9</b>	<b>27.6</b>	<b>117.2</b>	<b>822.5</b>	<b>0.4</b>	<b>21</b>	<b>0.28</b>	<b>3.5</b>	<b>385</b>	<b>577</b>	<b>87.5</b>	<b>4.2</b>		

Среда

Неделя: первая															
Сезон: зиме-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			д	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ОБЕД</b>															
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	60	0.5	0.06	2.29	7.8	0.12	3	0.0	0.06	13.8	14.4	8.4	0.54	
144	Суп гороховый	250	3.2	4.25	15.1	128	0.01	8.6	0.03	0.22	119	186	25.5	0.92	
390	Тфтели из говядины с рисом	80/30	17.6	11.2	8.8	170	0.03	0.61	0.08	0.35	161	83.1	12.3	1.15	
429	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	26.3	138	0.13	5.1	0.04	0.15	39	85.3	28.5	1.05	
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0.00	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40		
108	Хлеб пшеничный	52.5	4	0.42	25.8	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6	
109	Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09	
<b>Итого:</b>		<b>740.5</b>	<b>30.3</b>	<b>22.86</b>	<b>102.84</b>	<b>677.1</b>	<b>0.39</b>	<b>20.11</b>	<b>0.2</b>	<b>1.74</b>	<b>367.3</b>	<b>431.2</b>	<b>97.1</b>	<b>5.75</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>26.9</b>	<b>27.6</b>	<b>117.2</b>	<b>822.5</b>	<b>0.4</b>	<b>21</b>	<b>0.28</b>	<b>3.5</b>	<b>385</b>	<b>577</b>	<b>87.5</b>	<b>4.2</b>		

Четверг

Неделя: первая															
Сезон: зиме-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			д	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ОБЕД</b>															
48	Овощи соевые(капуста кваш.)	60	1.0	6.06	1.8	65.4	0.01	11.3	0.0	2.7	25.8	19.2	9.0	0.36	
133	Рассольник домашний	250	6.7	14.8	44	229.0	0.1	1.77	0.1	0.95	176	170.5	29.0	0.7	
406	Плов из отварной курицы	200	12.0	10.9	36	246.0	0.03	1.2	0.0	0.51	31.4	126.0	29.5	1.2	
509	Компот (из соевых фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	1.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2	
108	Хлеб пшеничный	52.5	4	0.42	25.8	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6	
109	Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09	
112	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	10.00	47	0.03	1.0	0.00	0.2	16.0	11.0	9.0	2	
<b>Итого:</b>		<b>890.5</b>	<b>26.3</b>	<b>33.11</b>	<b>131.23</b>	<b>862.7</b>	<b>0.28</b>	<b>18.6</b>	<b>0.11</b>	<b>5.42</b>	<b>280.5</b>	<b>411.9</b>	<b>101.9</b>	<b>7.13</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>26.9</b>	<b>27.6</b>	<b>117.2</b>	<b>822.5</b>	<b>0.4</b>	<b>21</b>	<b>0.28</b>	<b>3.5</b>	<b>385</b>	<b>577</b>	<b>87.5</b>	<b>4.2</b>		

Пятница

Неделя: первая															
Сезон: зиме-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			д	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ОБЕД</b>															
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	60	0.5	0.06	2.29	7.8	0.12	3	0.0	0.06	13.8	14.4	8.4	0.54	
143	Суп из овощей (со сметаной)	250	7.3	4.4	15.3	175.5	0.11	15.7	0.04	0.35	49.7	120	33.5	1.45	
336	Пюре картофельное	100	1.74	3.36	4.04	138	0.09	1.56	0.02	0.6	60	188	28	0.6	
429	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	26.3	138	0.13	5.1	0.0	0.15	39.0	85.3	28.5	1.05	
509	Компот (из соевых фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	1.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2	
108	Хлеб пшеничный	52.5	4	0.42	25.8	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6	
109	Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09	
<b>Итого:</b>		<b>840.5</b>	<b>18.8</b>	<b>15.37</b>	<b>107.38</b>	<b>734.6</b>	<b>0.56</b>	<b>25.66</b>	<b>0.10</b>	<b>2.12</b>	<b>193.8</b>	<b>493.1</b>	<b>123.8</b>	<b>6.53</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>26.9</b>	<b>27.6</b>	<b>117.2</b>	<b>822.5</b>	<b>0.4</b>	<b>21</b>	<b>0.28</b>	<b>3.5</b>	<b>385</b>	<b>577</b>	<b>87.5</b>	<b>4.2</b>		

Понедельник

Неделя: вторая															
Сезон: зиме-весна															
Возрастная категория: 7-11 лет															
№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			д	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ОБЕД</b>															
107	Овощи соевые нарезка (огурец)	60	1.1	0.06	2.1	12.0	12	0.06	0.0	0.42	6	21.0	9.0	0.48	
131	Свиальные	250	2.9	4.45	12.02	197.0	0.06	9.2	0.2	0.25	277	160.0	31.0	1.52	
337	Рыба запеченная в сметане	200	13.1	18.1	3.5	249	0.09	0.47	0.30	0.7	124	123	18.8	0.23	
509	Компот (из соевых фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103									

116	Неделя: вторая															
117	Сезон: зима-весна															
118	Возрастная категория: 7-11 лет															
119	№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
120				А	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гетмаг
121	ОБД															
121	Овощи соевые нарезка (помидор)	60	1.1	0.06	2.1	12.0	0.06	0.0	0.42	6	21.0	9.0	0.48			
122	131 Сметанник	250	2.9	4.45	12.02	197.0	0.06	0.2	0.23	277	169.0	31.0	1.52			
123	337 Рыба запеченная в омалете	200	13.1	18.1	3.5	249	0.09	0.47	0.30	7	124	123	18.8	0.23		
124	509 Компот (из свежих фруктов)	300	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2		
125	108 Хлеб пшеничный	32.5	4	0.42	25	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6		
126	109 Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09		
127	112 Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	10.00	47	0.03	1.0	0.00	0.2	16.0	11.0	9.0	2		
128	Итого:	890.5	23.60	23.96	87.1	780.3	12.3	14.0	0.5	2.63	454.3	400.2	93.2	7.01		
129	Норма по СанПин:	26.9	27.6	117.2	822.5	0.4	21	0.28	3.5	385	577	87.5	4.2			

131	Неделя: вторая															
132	Сезон: зима-весна															
133	Возрастная категория: 7-11 лет															
134	№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
135				А	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гетмаг
136	ОБД															
134	Рассольник ленинградский	200	2.1	3.25	16.2	121.0	0.09	7.7	0.0	2.35	155	163.0	26.2	0.92		
137	372 Пельмени домашние	100	6.32	1.05	3.4	106	0.03	10.5	0.2	0.25	29	87.5	17.8	1.27		
138	429 Картофельное пюре	150	3.15	6.6	26.3	138	0.13	5.1	0.0	0.15	39.0	85.5	28.5	1.05		
139	508 Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.3	0	0	28	19	7	1.3		
140	107 Овощи соевые нарезка (огурец)	60	0.5	0.06	2.29	7.8	0.12	3	0.0	0.06	13.8	14.4	8.4	0.54		
141	108 Хлеб пшеничный	32.5	4	0.42	25	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6		
142	109 Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09		
143	Итого:	790.5	18.2	13.71	109.54	655.1	0.48	26.8	0.2	3.77	285.1	447.6	108.3	4.26		
144	Норма по СанПин:	26.9	27.6	117.2	822.5	0.4	21	0.28	3.5	385	577	87.5	4.2			

147	Неделя: вторая															
148	Сезон: зима-весна															
149	Возрастная категория: 7-11 лет															
150	№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
151				А	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гетмаг
152	ОБД															
153	48 Овощи соевые(бобовые+кваш.)	60	1.0	6.06	1.8	65.4	0.01	11.3	0.0	2.7	25.8	19.2	9.0	0.36		
154	128 Борщ (со сметаной)	250	18.2	5	10.6	98	0.05	10.3	0	2.4	34.5	153	28.5	1.2		
155	406 Плов из отварной курятины	200	12	10.9	36	246	0.03	0.12	0.0	0.5	31.4	126.0	29.5	1.2		
156	494 Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	15.2	61	0	2.8	0.00	0	14.2	4	2	0.4		
157	108 Хлеб пшеничный	32.5	4	0.42	25	123.3	0.05	0	0	0.5	10.5	34	7.35	0.6		
158	109 Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.3	9.8	44.2	13	1.09		
159	Итого:	790.5	37.1	22.71	97.95	642.7	0.19	24.5	0.0	6.4	126.2	380.4	87.4	4.85		
160	Норма по СанПин:	26.9	27.6	117.2	822.5	0.4	21	0.28	3.5	385	577	87.5	4.2			

163	Неделя: вторая															
164	Сезон: зима-весна															
165	Возрастная категория: 7-11 лет															
166	№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
167				А	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гетмаг
168	ОБД															
168	145 Суп картофельный (с фасолью)	250	4.9	3.35	20.1	178.2	0.15	0.38	0.0	2.45	41.5	138.0	38.2	1.8		
169	381 Колбаса из говядины (витонина)	60	12.3	12	15.1	128	0.07	0	0.03	0.4	31.2	148	28.8	1.24		
170	423 Картофель тушеный	150	4.44	4.32	4.68	65.5	0.5	10.4	0.03	0.84	73.2	66	18.8	1.2		
171	509 Компот (из свежих фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	3.0	1.2		
172	108 Хлеб пшеничный	32.5	4	0.42	25	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6		
173	109 Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09		
174	Итого:	766.5	27.8	22.62	95.63	750.0	0.83	14.3	0.1	4.75	177.2	437.2	103.2	7.13		
175	Норма по СанПин:	26.9	27.6	117.2	822.5	0.4	21	0.28	3.5	385	577	87.5	4.2			

177	Неделя: вторая															
178	Сезон: зима-весна															
179	Возрастная категория: 7-11 лет															
180	№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пшеничные				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
181				А	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гетмаг
182	ОБД															
183	107 Овощи соевые нарезка (огурец)	60	0.5	0.06	2.29	7.8	0.12	3	0.0	0.06	13.8	14.4	8.4	0.54		
184	146 Суп гороховый	250	2.3	4.25	15.1	128	0.19	8.6	0.03	0.22	119	66	25.5	0.92		
185	407 Рагу из овощей	190	17.90	15.6	17.2	269	0.13	11.3	0.02	3.36	27.1	151	42	1.9		
186	509 Компот (из свежих фруктов)	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.0	0.1	11.0	7	5.0	1.2		
187	108 Хлеб пшеничный	32.5	4	0.42	25	123.3	0.05	0	0	0.57	10.5	34	7.35	0.6		
188	109 Хлеб ржаной	28	1.85	0.33	9.35	49	0.05	0	0	0.39	9.8	44.2	13	1.09		
189	Итого:	780.5	26.8	20.86	94.04	680.1	0.35	26.2	0.05	4.7	191.2	316.6	101.3	6.25		
190	Норма по СанПин:	700	26.9	27.6	117.2	822.5	0.4	21	0.28	3.5	385	577	87.5	4.2		
191	Всего:															
192	Средняя за 10 дней: 700 28.1 26.2 111.3 805.5 0.39 21.7 0.2 3.1 365 545 90 4.1															

193  
194 Составил: Ноздвер-технолог  
195  
196 С.А. Деркач

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное) зимне-весеннее с 12 лет и старше завтрак

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Татешкина Н.В., Гришвина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова

г.Темрюк

Меню зимне-весеннее разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: первая  
Сезон: зима-весна  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гетмаг
ЗАВТРАК														
497	Какао с молоком	200	5	4.4	35.2	186	0.06	1.7	0.03	0	163.0	150	39.0	1.3
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.42	10.5	47.4	1.4	1.03
Итого:														
630 26.43 28.45 86.4 683.1 0.36 14.8 0.37 2.53 345.5 629.4 89.2 8.07														
Норма по СанПин: 19.25 19.75 83.75 687.5 0.3 15 0.2 2.5 275 412 62.5 3														

Неделя: первая  
Сезон: зима-весна  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гетмаг
завтрак														
494	Чай с сахаром	200	0.8	0.2	0.16	5.6	0	0.4	0	0	39.2	33	17.6	0.3
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.42	10.5	47.4	1.4	1.03
Итого:														
560 23.35 22.89 83.26 665 0.56 17.112 10 8.79 115.1 590.8 74.8 4.17														
Норма по СанПин: 22.5 23 95.5 687.7 0.35 17.5 0.22 2.7 275 412 62.5 3														

Среда														
№ рец.	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г/мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Гемог( )
<b>ЗАТРАК</b>														
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0.00	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.42	10.5	4.74	1.4	1.03
107	Свищи соевые нарезка (шурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
390	Горелки из говядины с рисом	100/30	22	14	11	212.5	0.04	0.8	0.1	0.43	200	104	15.3	1.43
429	Картофельное пюре	100	0.7	0.54	19.5	165.6	0.15	6.1	0	0.18	47	102	34.2	1.2
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0	0	0.55	10	32	7	0.5
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>28.89</b>	<b>15.36</b>	<b>81.56</b>	<b>606.70</b>	<b>0.31</b>	<b>13.79</b>	<b>0.10</b>	<b>1.66</b>	<b>300.10</b>	<b>308.60</b>	<b>71.10</b>	<b>5.06</b>
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>687.5</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>300</b>	<b>545</b>	<b>75</b>	<b>4.5</b>	

Четверг														
№ рец.	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г/мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Гемог( )
<b>ЗАТРАК</b>														
497	Какао с молоком	200	5	4.4	25.2	186	0.06	1.7	0.0	0	16.3	159	39.0	1.03
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.42	10.5	4.74	1.4	1.03
107	Свищи соевые нарезка (шурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
317	Пудинг из творога (сез студа, молоко)	180/30	2.7	19	42.2	434	0.1	0.36	0.12	0.72	350	34	38	1.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0	0	0.55	10	32	7	0.5
112	Фрукты (по сезону)	100	0.8	0.4	9.8	47.0	0.03	1	0.00	0.2	16.0	11	9	2
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>13.7</b>	<b>24.22</b>	<b>123.06</b>	<b>834.6</b>	<b>0.29</b>	<b>7.1</b>	<b>0.15</b>	<b>1.77</b>	<b>405.2</b>	<b>282.6</b>	<b>105.6</b>	<b>6.56</b>
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>687.5</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>300</b>	<b>545</b>	<b>75</b>	<b>4.5</b>	

Пятница														
№ рец.	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г/мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Гемог( )
<b>ЗАТРАК</b>														
518	Сок фруктовый	200	1.4	0.2	0.2	82.5	0.04	8	0.00	0	40.0	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.42	10.5	4.74	1.4	1.03
107	Свищи соевые нарезка (шурец)	80	0.64	0.21	2.8	21.3	0.08	12	0	0.56	8	28	12	0.64
336	Реба припущенная в молоке	120	16	8.6	3.7	155	0.08	1.4	0.02	4.7	55	175	26.4	0.6
429	Картофельное пюре	100	0.7	0.54	19.5	165.6	0.15	6.1	0	0.18	47	102	34.2	1.2
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0	0	0.55	10	32	7	0.5
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>23.13</b>	<b>10.29</b>	<b>60.7</b>	<b>378.2</b>	<b>0.45</b>	<b>27.5</b>	<b>0.02</b>	<b>6.41</b>	<b>170.5</b>	<b>384.4</b>	<b>81.0</b>	<b>3.97</b>
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>687.5</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>300</b>	<b>545</b>	<b>75</b>	<b>4.5</b>	

Суббота														
№ рец.	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г/мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Гемог( )
<b>ЗАТРАК</b>														
507	Чай фруктовый (из лимонника)	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.30	0.00	0.2	22	16	14	1.1
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.42	10.5	4.74	1.4	1.03
107	Свищи соевые нарезка (шурец)	80	0.64	0.21	2.8	21.3	0.08	12	0	0.56	8	28	12	0.64
302	Сырок с лимонным творогом	170	11.1	17.16	6.1	190.6	0.05	2.04	0.19	0.45	126	212	24.7	2.04
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0	0	0.55	10	32	7	0.5
112	Фрукты (по сезону)	100	0.40	0.40	10.00	46	0.03	1.0	0.00	0.2	16.0	11.0	9.0	2
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>18.4</b>	<b>18.71</b>	<b>76.5</b>	<b>507.7</b>	<b>0.31</b>	<b>19.3</b>	<b>0.19</b>	<b>2.38</b>	<b>192.5</b>	<b>346.4</b>	<b>68.1</b>	<b>5.39</b>
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>687.5</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>300</b>	<b>545</b>	<b>75</b>	<b>4.5</b>	

Вторник														
№ рец.	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г/мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Гемог( )
<b>ЗАТРАК</b>														
501	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	0.1	15.9	79.0	0.04	1.3	0.00	0	126.0	99.0	14.0	0.1
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.42	10.5	4.74	1.4	1.03
107	Свищи соевые нарезка (шурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
372	Голубцы ленивые	120	12	9	4.1	127	0.04	1.26	0.23	0.3	34.8	105	21.3	1.32
429	Картофельное пюре	100	0.7	0.54	19.5	165.6	0.15	6.1	0	0.18	47	102	34.2	1.2
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0	0	0.55	10	32	7	0.5
590	Кондитерские изделия	25	0.0	2.9	22.3	125	0	0.0	1.1	1.05	8.7	27	6	0.6
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>21.8</b>	<b>10.46</b>	<b>75.34</b>	<b>664.2</b>	<b>0.35</b>	<b>12.7</b>	<b>0.2</b>	<b>1.53</b>	<b>246.70</b>	<b>395.6</b>	<b>89.1</b>	<b>4.85</b>
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>687.5</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>300</b>	<b>545</b>	<b>75</b>	<b>4.5</b>	

Вторник														
№ рец.	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г/мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Гемог( )
<b>ЗАТРАК</b>														
501	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	0.1	15.9	79.0	0.04	1.3	0.00	0	126.0	90.0	14.0	0.1
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.42	10.5	4.74	1.4	1.03
107	Свищи соевые нарезка (шурец)	80	0.64	0.08	1.36	13.8	0.016	4	0	0.08	18.4	19.2	11.2	0.5
372	Голубцы ленивые	120	12	9	4.1	127	0.04	1.26	0.24	0.3	34.8	105	21.3	1.32
429	Картофельное пюре	100	0.7	0.54	19.5	165.6	0.15	6.1	0	0.18	47	102	34.2	1.2
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0	0	0.55	10	32	7	0.5
590	Кондитерские изделия	25	0.0	2.9	22.3	125	0	0.0	1.1	1.05	8.7	27	6	0.6
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>21.8</b>	<b>10.46</b>	<b>75.34</b>	<b>664.2</b>	<b>0.35</b>	<b>12.7</b>	<b>0.2</b>	<b>1.53</b>	<b>246.70</b>	<b>395.6</b>	<b>89.1</b>	<b>4.85</b>
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>687.5</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>300</b>	<b>545</b>	<b>75</b>	<b>4.5</b>	

Среда															
№ рец.	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г/мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Гемог( )	
<b>ЗАТРАК</b>															
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0.00	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40	
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.00	0.42	10.5	4.74	1.4	1.03
48	Свищи соевые(капустя квашен.)	80	1.3	8.08	2.4	87.2	0.016	15	0.0	3.6	34.4	25.6	12.0	0.9	
406	Плов из отварной курицы	250	15	13.6	45	307	0.4	0.15	0.00	0.6	59.2	127.0	36.8	1.5	
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0	0.00	0.55	10	32	7	0.5	
112	Фрукты (по сезону)	100	0	0.5	21	96	0.04	10	0.00	0.4	8.0	28	42	0.5	
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>21.83</b>	<b>22.92</b>	<b>118.10</b>	<b>705.00</b>	<b>0.56</b>	<b>28.0</b>	<b>0.00</b>	<b>3.57</b>	<b>116.3</b>	<b>294.00</b>	<b>101.2</b>	<b>4.93</b>	
<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>687.5</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>300</b>	<b>545</b>	<b>75</b>	<b>4.5</b>		

Четверг														
№ рец.	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г/мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Гемог( )
<b>ЗАТРАК</b>														
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0.00	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
109	Хлеб ржаной	30	1.75	0.34	9.9	36.8	0.05	0	0	0.42	10.5	4.74	1.4	1.03
281	Колбаса из говядины (биточки)	100	15.3	13	14.2	289	0.08	0	0.04	0.5	39	185	26	1.55
423	Квас тушеный	180	0	4.3	5.8	81	0.6	24.5	0.04	1	88	79	22.5	1.4
108														



A top-down view of a rustic wooden table with fresh vegetables, a bowl of oil, and silverware. The table is made of light-colored wood with a visible grain and some wear. In the top left, there is a small white bowl containing yellow oil and a few red peppercorns. Next to it are a silver knife and a silver fork. On the left side, there is a blue plate with fresh green basil leaves and a red cherry tomato. On the right side, there are several sliced cucumbers, a whole cherry tomato, a radish, and more fresh basil leaves. The overall scene is bright and fresh, suggesting a healthy meal or a focus on nutrition.

**Будьте здоровы**  
**будьте мудры во всем**  
**и всегда!**

СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!