

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углед ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 3														
2 смена														
71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
131Л	Рассольник Домашний	200	1,74	4,20	10,94	134,34	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
253Л	Рыба запеченная с морковью	90	16,30	14,40	50,20	275,11	0,00	0,00	0,00	0,00	24,14	149,90	22,60	0,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	15,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		25,01	24,89	111,88	742,65	0,38	27,44	6,11	3,33	131,58	429,56	105,32	4,85
	Итого за День 3:		25,01	24,89	111,88	742,65	0,38	27,44	6,11	3,33	131,58	429,56	105,32	4,85
День 4														
2 смена														
49Л	Салат из моркови и яблока	60	0,54	2,04	5,64	40,20	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,77	20,75	0,39
139Л	Суп картофельный с бобовыми	200	6,40	3,54	15,46	161,34	0,21	0,00	0,00	2,10	52,60	134,60	39,66	2,20
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
462Л	Тефтеля мясная с соусом	60/50	11,77	15,50	19,92	282,75	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	19,08	21,16	1,88
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		24,90	26,46	100,94	799,29	0,40	7,43	14,00	6,68	103,47	313,82	123,14	6,50
	Итого за День 4:		24,90	26,46	100,94	799,29	0,40	7,43	14,00	6,68	103,47	313,82	123,14	6,50
День 5														
2 смена														
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
134Л	Суп "Крестьянский"	200	6,74	6,94	11,72	118,00	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
288М/3	Курица тушеная в соусе	90	7,61	5,91	2,46	150,21	0,05	0,00	0,00	0,00	18,55	115,60	54,58	0,99
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
705Л	Отвар из шиповника	200	0,60	0,82	37,00	155,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Итого:		23,46	23,86	104,12	711,71	0,41	73,24	6,15	3,58	127,01	381,51	133,56	4,62
	Итого за День 5:		23,46	23,86	104,12	711,71	0,41	73,24	6,15	3,58	127,01	381,51	133,56	4,62
День 6														
2 смена														
71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
133Л	Суп картофельный	200	3,86	7,60	14,86	144,66	0,11	12,25	2,50	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
388Л	Котлета рыбная с соусом	60/50	14,47	12,68	28,63	246,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		26,52	27,46	102,81	731,81	0,47	19,85	3,73	4,04	243,60	506,93	172,90	6,75
	Итого за День 6:		26,52	27,46	102,81	731,81	0,47	19,85	3,73	4,04	243,60	506,93	172,90	6,75
День 7														
2 смена														
64Л	Салат из свеклы отварной	60	1,84	3,02	5,80	66,00	0,02	14,00	0,00	3,22	2,70	22,43	7,43	0,32
132Л	Рассольник "Ленинградский"	200	4,26	4,20	24,54	115,00	0,37	33,50	0,00	1,87	116,60	226,90	96,70	3,70
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
205Л	Котлета куриная с соусом	60/50	9,05	8,50	10,40	215,50	0,07	1,40	9,00	0,80	19,70	140,10	18,22	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14
	Итого:		23,62	25,87	113,43	783,80	0,72	60,40	9,01	6,58	235,01	562,42	191,41	12,84
	Итого за День 7:		23,62	25,87	113,43	783,80	0,72	60,40	9,01	6,58	235,01	562,42	191,41	12,84
День 8 (среда)														
2 смена														
	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
110Л	Борщ	200	3,13	6,60	17,96	110,00	0,06	0,00	0,00	0,00	50,60	53,83	24,84	1,27
492Л	Плов с курицей	240	18,83	18,39	57,98	506,40	0,18	7,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		25,99	27,21	108,82	790,60	0,38	13,84	69,11	5,10	118,10	415,82	102,12	5,74
	Итого за День 8:		25,99	27,21	108,82	790,60	0,38	13,84	69,11	5,10	118,10	415,82	102,12	5,74
День 9														
2 смена														
43Л	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,70	5,30	54,60	0,11	0,00	0,00	0,00	22,63	24,30	12,27	0,79
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,70	14,06	109,34	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
261М	Печень, тушенная в соусе	90	11,41	12,42	4,45	166,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,17	313,90	20,08	6,88
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		23,15	23,90	103,33	709,94	0,36	71,34	18,94	5,59	80,03	542,90	99,93	10,43
	Итого за День 9:		23,15	23,90	103,33	709,94	0,36	71,34	18,94	5,59	80,03	542,90	99,93	10,43
День 10														
2 смена														
71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
124Л	Щи из свежей капусты	200	6,10	8,66	16,74	116,66	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
705Л	Отвар из шиповника	200	0,60	0,52	37,00	155,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		23,25	23,72	103,06	705,56	0,46	88,54	70,05	4,02	148,26	449,42	101,02	5,19
	Итого за День 10:		23,25	23,72	103,06	705,56	0,46	88,54	70,05	4,02	148,26	449,42	101,02	5,19

Утверждено генеральным директором
ООО "Строй-стандарт"

Рычков В.В.

М.П.

Согласовано директором МОУ "Основная
общеобразовательная школа с.Ильинка"

Исходный № 13.7.

Примерное меню для обучающихся, получающих начальное образование в муниципальных образовательных организациях

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год (под редакцией В.Т.Лапиной), Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011г.

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.эquiv	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 1														
2 смена														
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
138Л	Суп картофельный с крупой	200	1,60	1,54	15,60	118,00	0,11	12,25	2,50	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	9,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
326К	Наггетсы	90	16,48	11,24	22,32	256,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		26,69	23,91	100,76	707,69	0,51	21,51	91,41	4,75	209,07	563,08	114,07	6,14
	Итого за День 1:		26,69	23,91	100,76	707,69	0,51	21,51	91,41	4,75	209,07	563,08	114,07	6,14
День 2														
2 смена														
71Л	Салат "Винегрет"	60	0,98	1,38	4,38	43,00	0,03	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53
124Л	Щи из свежей капусты	200	4,40	5,66	6,74	94,66	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
451Л	Котлета мясная с соусом	60/50	8,20	9,00	13,05	196,25	0,10	1,01	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Фрукт свежий	100	0,52	0,04	7,50	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14
	Итого		23,62	23,84	108,31	793,11	0,54	90,01	62,55	3,22	149,76	423,58	184,52	11,22
	Итого за День 2:		23,62	23,84	108,31	793,11	0,54	90,01	62,55	3,22	149,76	423,58	184,52	11,22