РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

П Р И К А З

«28» 12 2018 года № 1418/1

г. Калининград

Об утверждении примерного двухнедельного рациона питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Калининградской области

В соответствии с постановлением Правительства Калининградской области от 12 декабря 2018 года № 767 «Об установлении порядка расходования субвенций местным бюджетам из областного бюджета на обеспечение бесплатным питанием обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях» п р и к а з ы в а ю :

1. Утвердить примерный двухнедельный рацион питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Калининградской области, согласно приложению.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя министра образования Калининградской области М.И. Короткевич.

3. Настоящий приказ вступает в силу со дня официального опубликования.

Исполняющая обязанности
министра образования
Калининградской области М.И. Короткевич

Приложение

к приказу Министерства образования

Калининградской области

от 28.12.2018г №1918/1

Примерный двухнедельный рацион питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций

Калининградской области

возрастная категория от 11 лет и старше

1 неделя 1 комплекс

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день (понедельник)															
Завтрак															
Макаронные изделияотварные с сыром	204	200	12,38	13,34	30,28	290,7	1220,94	0,08	0	86	2.6	16	46	10	1
Хлеб пшеничный		40	3.16	0,4	19,32	93,52	392,78	0,04	0	0	0.52	9,2	34,8	13,2	0,44
Булочка «Школьная»	428	60	5,01	1,92	26,91	145	606,68	0,09	0	0	1,32	13,3	46,1	19,4	0,88
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	651,84	0,03	1,47	20	0	158,67	132	29,33	2,4
Итого:			24.15	18,33	105,71	684,42	2872,24	0,232	1,47	106	4,44	197,13	259,6	71,93	4,72
Обед															
Салат из моркови и яблок с яйцом	65[2]	100	1,7	1,13	12,2	66,1	276,6	0,04	4,6	19,8	13,3	23,9	44,6	21,4	1,47

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп из овощей	99	250	1,6	5,0	9,2	95,3	390,73	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
Пюре картофельное	128	180	3,7	11,0	21,6	207,4	850,34	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23
Бефстроганов	250	100	15,2	23,1	5,1	290	1189	0,05	0,74	0	0	43,32	171,15	22,45	2,4
Компот из сушеных яблок	348	200	0,24	0,12	35,76	145,08	594,8	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Итого:			23,88	40,71	96,34	863,28	3545,01	0,41	117,08	79,8	14,36	174,26	439,08	117,24	7,72
2 день (вторник)															
Завтрак															
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	171	150	8,3	8,95	37,4	262,5	1098,3	0,2	0	37,5	0,47	24,7	197,2	43,9	4,4
Сосиска отварная	243	50	5,6	14,13	0,24	149	623,4	0,09	0	20,0	0,25	16,22	73,63	9,1	0,82
Фрукты (банан)	338	100	1,13	0,38	15,75	70,88	297,70	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	525,46	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,56	2
Итого:			18,81	24,13	79,39	607,49	2544,86	0,34	8,83	57,5	9,85	180,2	402,93	110,06	7,67
Обед															
Икра свекольная с луком	75[3]	100	1,2	7,1	11,1	111,5	457,15	0,02	31,54	0	5,25	30,96	35,52	17,03	1,32
Суп чечевичный	119[3]	250	5,9	7,5	17,8	160,7	658,87	0,16	9,85	0,99	5,25	32,36	113,05	31,27	2,91
Фрикадельки из курицы с маслом	297	100	14,32	12,5	4,8	161	660,1	0,82	0,85	51,1	0,25	59,3	629,8	373,04	1,02
Капуста тушеная свежая	321	180	3,72	5,82	16,97	135,18	565,59	0,04	30,9	0	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Кисель клюквенный	350	200	0,07	0,04	21,22	111,6	457,56	0	1,8	0	0	10,1	5,4	2,34	0,07
Хлеб ржаной		40	1,44	0,36	12,48	59,4	249,5	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Итого			26,65	32,06	84,37	739,38	3048,78	1,12	82,98	52,09	14,74	246,53	916,23	479,65	8,33
3 день (среда)															
Завтрак															
Пудинг из творога с абрикосовым джемом	222	200/20	25,02	17,28	50,5	458	1923,6	0,11	0,84	108	1,6	236,4	342	41,4	1,7
Фрукты (яблоко свежее)	338	100	0,3	0,3	7,35	33,3	139,86	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Чай с лимоном	377	200	0	0	9,87	41,6	174,72	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
Итого:			25,32	17,58	67,72	532,9	2238,18	0,13	10,47	108	1,75	263,7	373,45	60,42	5,48
Обед															
Салат овощной	46[2,3]	100	1,3	6,8	7,8	97,6	400,16	0,03	58	1,56	5	38,19	28,29	16,97	0,89
Рассольник ленинградский	96	250	2	5,1	12	107,3	439,93	0,09	8,38	0	0	29,15	56,73	24,18	0,93
Фрикадельки из минтая с маслом	203	100/10	10,8	7,9	7,5	143,6	588,76	0,09	0,47	53,27	0	39,04	147,33	32,51	0,89
Укропно-картофельное пюре	128[3]	180	4,7	6,7	26,2	186,1	763,01	0,20	30,61	3,12	0,00	146,9	136,62	59,77	3,85
Компот из сухофруктов	348	200	1,16	0,3	47,26	196,38	805,158	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого			21,4	27,16	113,24	790,38	3240,558	0,51	98,26	57,95	6,08	273,13	478,17	185,23	9,08
4 день (четверг)															
Завтрак															
Омлет	215	200	19,7	27,6	3,7	273,8	1149,9	0,08	0,28	339,73	0,75	120,43	265,60	20,27	2,92
Полоска песочная с повидлом	449	50	2,91	10,69	21,05	192	803,3	0,04	0,03	7	3,44	9,2	28,1	10,4	15,35
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,2	2,6	16	100,2	420,8	0,5	1,5	20	0	120	90	15	0,15
Фрукты (Апельсин)	341	100	0,96	0,21	9,2	40,5	170,1	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Итого:			26,77	41,1	49,95	606,5	2544,1	0,66	66,1	366,73	4,4	286,06	408,34	59,6	18,74
Обед															
Салат фасолевый с пассированной морковью в томатном соусе и семенами подсолнечника	75+197[3]	100	9,5	8,5	21,9	200,4	821,64	0,33	4,91	3,85	4,00	90,76	228,89	70,07	2,93
Щи из квашеной капусты	91	250	1,5	4,9	4,0	70,0	287	0,03	10,45	0,00	0,00	51,18	35,38	17,35	0,65
Пудинг из говядины отварной с рисом	283[3]	200	17,2	10,1	71,1	466,5	1912,65	0,5	1,77	0,95	2,25	81,55	527,09	165,32	3,97
Овощи натуральные соленые (огурцы) с растит. маслом	70	50	0,5	10,05	0,85	128,3	526,03	0,03	29,7	0	23,1	78,3	50,9	24	1

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Компот из облепихи с яблоками	344[3]	200	0,2	0,5	14,7	59,0	241,9	0,01	37,64	0,00	0,00	3,44	2,20	1,80	0,48
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Итого			30,34	34,41	125,03	983,6	4032,76	0,98	84,47	4,8	30,23	319,23	907,66	297,34	10,59
5 день (пятница)															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	173	200	7,91	12,45	35,83	288,5	1207,1	0,09	8,23	23,52	1,68	48,72	52,08	23,52	0,84
Чай с лимоном	377	200	0	0	9,87	41,6	174,72	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
Сыр российский порциями	15	30	6,96	8,85	-	108	451,8	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
Булочка янтарная	437	60	6	3,4	26,5	161	676,2	0,1	0,2	13	1,5	26,6	63	19	0,8
Итого:			20,87	24,7	72,2	599,1	2509,82	0,2	10,77	114,52	3,33	354,65	288,28	65,29	4,07
Обед															
Салат из моркови и яблок с растительным маслом и семенами подсолнечника	62[3]	100	1,4	8,9	9,8	122,4	501,84	0,04	57,29	3,93	5,00	35,89	45,94	32,88	1,25
Суп с макаронными изделиями, с мясом	111	250	6,29	5,2	12,1	85,8	877,81	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
Куриные котлеты с чечевицей	294[3]	100	11,5	2,6	1,4	214,1	967,6	0,00	0,01	0,30	0,00	0,00	367,11	424,9	11,45

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Картофель по-деревенски	146[3]	180	4,1	10,8	30,0	236,0	594,8	0,25	118,50	0,18	7,68	160,9	110,42	46,52	1,97
Компотиз яблок	348	200	0,16	0,16	27,88	114,6	469,8	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб ржаной		40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Итого			24,92	28,02	93,66	832,3	3655,39	0,47	184,95	4,83	12,49	251,67	647,05	551,02	27,95
6 день (суббота)															
Завтрак															
Пудинг из творога	497	200	27,8	19,2	40,2	400,32	1681,34	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
Фрукты (бананы)	338	100	1,13	0,38	15,75	70,88	297,7	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Чай с джемом	376	200	0	0	9,47	40	168	0,13	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого:			28,83	19,58	65,42	511,2	2147,04	0,27	7,86	108,27	1,74	253,6	381,53	82,83	4,2
Обед															
Салат из свеклы и яблок	54	100	1,1	6,1	10,9	103,9	425,99	0,02	6,44	0,00	0,00	29,27	31,81	16,83	1,48
Суп гороховый пюре	119[3]	250	8,0	8,5	26,5	216,3	886,83	0,30	5,52	0,90	5,25	52,39	132,99	44,06	2,51
Рисовая запеканка с треской	232	200	13,5	13,6	47,5	378,8	1553,08	0,32	1,29	0,08	0,00	132,72	382,86	106,3	1,91
Кисель из сушеных фруктов	354	200	0,24	0,12	35,76	145,08	243,54	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	351,78	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Итого			24,28	28,68	133,14	903,48	3461,22	0,72	93,25	0,98	6,31	236,58	617,28	186,95	7,74

1 неделя 2 комплекс

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецепту-ры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день (Понедельник)															
Завтрак															
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,2	2,6	16	100,2	420,8	0,5	1,5	20	0	120	90	15	0,15
Омлет	216	200	22,8	30,3	14,2	412	1730,4	0,05	0,1	116	0,31	41,4	89,6	6,77	1,07
Фрукты (банан)	338 (5*)	100	1,13	0,38	15,75	70,88	297,7	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Итог			27,13	33,28	45,95	583,08	2448,9	0,58	9,1	136	0,61	167,4	200,6	53,27	1,67
Обед															
Салат из картофеля с зеленым горошком, с добавлением семян подсолнечника	42[3]	100	3,4	9,1	8,3	126,9	351,78	0,08	25,60	0,00	3,80	39,66	78,11	42,74	1,03
Бульон рыбный с яйцом	80[3]	250	3,1	2,5	0,9	38,3	157,03	0,02	8,89	0,05	0,00	13,98	46,28	3,96	0,61
Бефстроганов	264	100	15,2	23,1	5,1	290	1189	0,05	0,74	0	0	43,32	171,15	22,45	2,4
Каша рассыпчатая гречневая	302	180	10,7	4,9	47,8	278,3	1141,03	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,0	6,01
Компот из сушеных яблок	348/1	200	0,33	0,02	28,32	118	483,8	0	0,3	0	0	24,98	11,56	6,32	0,9
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Итог			31,87	36,98	105,5	887,9	3640,39	0,41	16,37	0,05	0,88	143,07	576	236,36	12,96
2 день (Вторник)															
Завтрак															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецепту-ры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Какао со сгущенным молоком	383 (2*)	200	5,2	5,4	25,4	157,6	661,9	0,2	2,8	0,07	-	596,8	623,4	110,5	3,1
Каша вязкая молочнаяизовсяной крупы	173 (7*)	200	8,5	8,9	47,5	221,6	930,7	0,16	0,8	43,84	0,56	127,12	211,92	57,68	1,68
Булочка янтарная	437	60	6	3,4	26,5	161	676,2	0,1	0,2	13	1,5	26,6	63	19	0,8
Итог			19,7	17,7	99,4	540,2	2268,8	0,46	3,8	56,91	2,06	750,52	898,32	187,18	5,58
Обед															
Винегрет с сельдью	69[3]	100	5,3	10,0	10,3	152,9	626,89	0,05	37,13	0,00	4,38	31,36	28,77	29,32	0,97
Суп овощной	99	250	1,6	5,0	9,2	95,3	390,73	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
Биточки с рисом	281[3]	200	19,3	14,3	79,3	546,1	2239,01	0,51	0,65	0,03	2,22	71,24	522,47	165,79	4,19
Апельсиновый напиток с облепихой	346[3]	200	0,5	0,6	18,4	74,5	305,45	0,01	23,80	0,00	0,00	10,50	6,90	3,90	0,14
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Зефир		25	0,2	0	19,05	79	323,9	0	0	0	0	6,25	3	1,5	0,35
Итог			28,34	30,26	148,73	1007,2	4129,52	0,72	71,96	0,03	7,48	168,2	673,62	240,06	7,99
3 день (Среда)															
Завтрак															
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,2	2,6	16	100,2	420,8	0,5	1,5	20	0	120	90	15	0,15
Сосиски молочные отварные	243 (2*)	100	10,7	19,1	1,1	210,7	884,9	0,03	0	30	0,4	20	100	12	1,4

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецепту-ры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горошек зеленый консервированный	131 (2*)	75	2,7	1,5	8,0	57,9	243,2	0,07	10,98	7	0,26	41,94	80,24	24,95	0,82
Полоска песочная с повидлом	449	50	2,91	10,69	21,05	192	803,3	0,04	0,03	7	3,44	9,2	28,1	10,4	15,35
Итог			19,21	33,89	46,15	560,8	2352,2	0,64	12,51	64	4,1	191,14	298,34	62,35	17,72
Обед															
Салат из морской капусты	54[3]	100	1,4	3,6	8,5	72,9	298,89	0,07	10,68	0,86	2,50	26,00	49,32	56,85	4,42
Суп лапша домашняя	113	250	2,56	5,5	11,6	115,8	474,78	0,05	0,50	12,50	0,00	28,55	38,50	10,68	0,65
Котлеты картофельные с курицей	148 +294[2,3]	200	13,3	20,0	29,0	353,1	1447,71	0,20	22,22	0,06	7,50	33,02	175,95	37,79	2,23
Компот из ягод	342[3]	200	0,1	0,0	16,5	62,9	257,89	0,01	2,50	0,25	0,00	0,80	0,00	0,50	0,08
Булочка «К чаю»	442	50	7,87	1,75	19,43	125	523,0	0,09	0,27	12,0	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Итог			26,67	31,21	97,51	789,1	3245,81	0,5	36,17	25,67	11,48	242,77	459,07	156,22	9,7
4 день (Четверг)															
Завтрак															
Чай с сахаром	376 (1*)	200	0,13	0,02	15,2	62	260,4	0	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,3
Каша рисовая молочная с изюмом	177	200	5,8	10,3	45,7	252,0	1058,4	0,16	0,8	43,84	0,16	117,12	165,12	43,92	1,28
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	932,4	1,14	-	14,0	0,3	22,4	76,6	28,4	1,4
Сыр российский порциями	15	30	6,96	8,85	-	108	451,8	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
Итог			20,79	27,29	105,38	705	2703,0	1,31	1,01	135,84	0,61	414,62	394,52	84,22	3,28
Обед															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецепту-ры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат "Красно-белый"	45[2,3]	100	1,4	2,6	5,3	51,5	211,15	0,03	28,45	0,00	1,88	30,70	32,73	11,20	0,53
Рассольник	94	250	1,6	5,1	11,3	106,0	434,6	0,09	8,38	0,00	0,00	28,00	54,13	21,08	0,90
Рагу с фрикадельками из говядины и свинины	263+280[3]	200	11,5	8,8	20,5	211,8	868,38	0,27	26,75	0,00	1,82	28,86	174,09	42,65	2,42
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Булочка янтарная	437	60	6	3,4	26,5	161	676,2	0,1	0,2	13	1,5	26,6	63	19	0,8
Чай зеленый с лимоном	375	200	0,53	0	9,87	41,6	170,56	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
Итог			22,47	20,26	85,95	631,3	2604,43	0,57	66,48	13	6,08	143,49	365,35	125	8,34
5 день (Пятница)															
Завтрак															
Сырники с морковью	221 (1*)	200	19	22,2	33,1	415	1743	0,1	1	70	500	170	250	40	1
Полоска песочная с повидлом	449	50	2,91	10,69	21,05	192	803,3	0,04	0,03	7	3,44	9,2	28,1	10,4	15,35
Чай с молоком	378	200	1,5	1,4	15,9	108	453,6	0,1	1,3	10	0	126,6	92,8	15,4	0,4
Итог			23,41	34,29	70,05	715	2999,9	0,24	2,33	87	503,44	305,8	370,9	65,8	16,75
Обед															
Салат с печеными овощами "Оригинальный"	165[3]	100	1,5	4,4	10,4	88,2	361,62	0,07	11,34	2,85	3,13	36,37	49,69	27,20	1,07
Запеканка из икры трески	232[3]	200	12,9	9,2	17,9	213,6	875,76	0,29	21,22	9,78	4,13	61,23	198,76	49,96	1,57
Суп фасолевый	102[3]	250	7,4	6,5	36,6	726,1	2977,01	0,24	290,11	1,28	4,40	1980,7	1537,8	524,4	3,84
Ватрушка	410/2	70	7,8	7,1	42,2	263,69	1081,129	47,5	0,1	0	0,582	59,85	113,49	24,84	1,39
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Компот из яблок	342/1	200	0,16	0,16	27,88	114,6	469,86	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
Итог			31,2	27,72	147,46	1465,59	6008,919	48,19	323,67	13,91	13,122	2166,3	1967,38	650,42	10,38
6 день (Суббота)															
Завтрак															
Какао	382	200	4,1	3,5	17,6	118,6	498,1	0,2	2,8	0,1	-	596,8	623,4	110,5	3,1
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	183	200	8,66	12,37	33,5	280,9	1175,28	0,2	1,6	65,2	0,4	183,9	245,8	99,2	2,9
Бутерброд горячий с колбасой	8	60	6,67	8,47	14.98	163	681,9	0.11	0.25	17.0	0.43	15,7	52.3	59.35	26.72
Итог			19,43	24,34	66.08	562,5	2355,28	0,51	4,65	82,3	0,83	796,4	921,5	269,05	32,72
Обед															
Салат "Южный"	43[2,3]	100	1,7	5,1	10,8	94,4	387,04	0,05	13,27	4,32	3,75	47,51	51,94	31,74	1,15
Уха с фрикадельками	106[3]	250	8,8	5,3	0,8	93,6	383,76	0,06	12,12	0,05	2,50	22,54	129,08	16,75	0,75
Жаркое по-домашнему	259[3]	200	10,2	11,6	25,0	249,6	1023,36	0,20	31,09	0,03	3,05	30,89	155,16	41,31	2,23
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44.48	283	932,4	1,14	-	14,0	0,3	22,4	76,6	28,4	1,4
Хлеб	356	40	1,44	0,36	12,48	59,4	243,54	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Кисель лимонный		200	0,0	0,0	25,3	101,00	414,1	0,005	5	0	0.025	5	2,75	1,5	0.07
Итог			30,04	30,48	118,86	881,0	3384,2	1,535	61,48	18,4	10,51	142,34	478,73	138,5	7,16

2 неделя 1 комплекс

Наименование	№	Выход,	Пищевые вещества (г)	Энерг.	Энерг.	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

блюд	рецептуры[1]	г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	ценность, кДж	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
I день (понедельник)															
Завтрак															
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	173	200	6,1	4,0	28,2	208,2	871,3	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
Фрукты (яблоко свежее)	388	100	0,3	0,6	7,35	33,3	139,32	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Напиток кофейный на молоке	379	200	6,4	2,8	29,2	155,2	649,35	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
Бутерброд с маслом сливочным	1	60	4,36	9,89	16,89	118,9	497,47	0,034	0	40	0,75	8,4	22,5	4,2	0,35
Итого			17,16	17,29	81,64	515,6	2157,44	0,304	11,05	72	1,76	400,67	478,15	119,88	6,5
Обед															
Салат витаминный	48[2,3]	100	3,2	10,2	7,8	131,5	539,15	0,03	60,18	1,61	3,00	60,66	79,70	55,48	1,55
Суп картофельный с горохом и сухариками	102[3]	250	4,4	5,6	19,0	146,5	600,65	0,17	16,92	0,90	3,75	31,74	97,72	34,29	1,95
Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	280[3]	100	12,4	7,6	4,6	137,1	562,11	0,09	12,05	0,00	4,50	23,05	134,83	21,12	1,69
	331	60	0,9	1,9	3,6	35,54	145,71	0,013	0,95	13	0,04	14,4	12,73	3,22	0,12
Рис отварной	171	180	3,8	7,8	39,3	242,0	992,2	0,03	0,00	40,00	0,00	17,04	82,38	27,89	0,59
Компот из апельсинов	346	200	0,45	0,1	33,99	141,2	578,92	0,02	12	0	0	23,02	11,5	7,63	0,24
Ржано-пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,4	485,44	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			29,15	35,4	133,79	952,24	3904,18	0,453	102,1	55,76	12,44	186,41	515,86	178,13	8,39

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день (Вторник)															
Завтрак															
Суп вермишелевый молочный	111	200	5,8	5,1	37,4	226,5	947,7	0,05	0,42	18,70	0,26	157,84	133,50	19,94	0,42
Фрукты (бананы)	338	100	1,13	0	0,38	70,88	296,56	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Чай с лимоном	377	200	0,53	0	9,87	41,6	174,05	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
Булочка «К чаю»	442	50	7,87	1,75	19,43	125	523,0	0,09	0,27	12,0	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
Хлеб пшеничный		40	3,2	2,2	23,4	93,5	391,3	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого			18,53	9,05	90,48	557,48	2332,61	0,21	10,32	41,02	1,68	328,77	344,6	108,51	4,2
Обед															
Салат из морской капусты с морковью	40[3]	100	4,3	7,2	1,7	87,5	358,75	0,05	2,05	1,94	2,25	48,87	97,44	103,56	8,89
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	1,8	5,0	7,9	89,8	368,18	0,06	15,76	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
Котлеты куриные с яйцом и луком	296[3]	100	11,2	9,4	1,1	133,3	546,53	0,06	0,85	0,04	3,75	21,97	120,34	14,69	1,11
Пюре картофельное	128	200	3,7	11,0	21,6	207,4	850,34	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23
Компот из кураги	348	200	1,3	0,08	44,68	184,64	757,02	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86
Ржано-пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,4	485,44	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			26,3	34,88	102,48	821,04	3366,26	0,47	41,02	62,23	8,15	227,06	504,81	227,96	15,17
3 День (Среда)															
Завтрак															
Омлет паровой	215	200	19,7	27,6	3,7	273,8	1149,9	0,08	0,28	339,73	0,75	120,43	265,60	20,27	2,92

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Какао	382	200	4,1	3,5	17,6	118,6	498,1	0,2	2,8	0,1	-	596,8	623,4	110,5	3,1
Хлеб пшеничный		40	3,2	2,2	23,4	93,5	391,3	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	0,3	0,3	7,35	33,3	139,3	0.02	7,5	0	0,15	12	8.25	6,75	1,65
Итого			27,3	33,6	52,05	519,2	2178,6	0,34	10,58	339,83	1,42	738,43	935,02	150,72	8,11
Обед															
Салат из свеклы с сыром	50[3]	100	5,7	12,9	6,4	164,7	675,27	0.02	7,47	0,05	5,25	226,59	138.82	25,82	1,22
Суп картофельный с вермишелью	103[3]	250	1,9	5,3	11,9	104,2	427,22	0.08	11,25	0,45	3,75	16,04	44.53	16,96	0,68
Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	262[3]	60/40	6,6	4,4	1,0	70,3	288,23	0.15	2,62	0,73	2,25	17,74	9.70	88,35	0,14
	332	60/40	0,6	2,3	2,8	35	143,5	0.01	0,51	13,80	0	12,85	13,06	3,36	13,06
Каша гречневая рассыпчатая	171	180	10,7	4.9	47,8	278,3	1141.03	0.24	0.00	0,00	0,00	17,52	252.00	168,0	6,01
Компот из изюма	348	200	0.4	0,1	29,9	122,2	501,02	0.01	0	0	0	20,32	19.36	8,12	0,45
Ржано-пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,4	485.44	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			29,9	32,1	125,3	893,1	3661,71	0,61	21,85	15,28	12,4	327,56	574,47	339,1	23,81
4 День (Четверг)															
Завтрак															
Макароны отварные с сыром	204	200	13,5	15,9	34,1	344,4	1050,60	0.08	0	40	2,6	16	46	10	1
Напиток кофейный на молоке	379	200	3.6	2,8	29,2	155,2	649,35	0.03	1,47	20	0	158,67	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	116,9	489.11	0.05	0	0	0.65	11,5	43,5	16,5	0,55

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Фрукты (бананы)	338	100	1,13	0,38	15,75	70,88	296,56	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Итого			22,18	19,58	103,2	687,3	2824,95	0,24	9,97	60	3,55	347,17	357,5	104,8	4,57
Обед															
Салат витаминный	49[2,3]	100	1,5	5,1	6,1	76,4	313,24	0,04	55,72	1,08	3,75	37,40	29,87	14,35	0,62
Рассольник ленинградский	96	250	2,0	5,1	12,0	107,3	998,76	0,09	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
Филе куриное в ароматной панировке	228[3]	100	16,0	11,0	8,8	197,5	439,93	0,11	39,29	0,13	4,67	96,68	166,50	26,38	1,92
Рагу овощное	143[3]	180	2,4	8,2	14,8	144,6	809,75	0,10	31,89	2,07	6,00	41,98	62,81	27,09	1,05
Компот из яблок	348	200	0,16	0,16	27,88	114,6	592,86	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
Ржано-пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,4	469,86	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			26,06	31,76	95,08	758,8	3624,4	0,45	136,18	3,53	15,57	235,89	417,31	98,55	7,72
5 День (Пятница)															
Завтрак															
Каша пшенная рассыпчатая с молоком	171	200	7,54	4,64	30,98	193,3	808,9	0,16	1,04	19,2	0,1	127,52	144,12	32,03	0,48
Булочка «К чаю»	442	50	7,87	1,75	19,43	125	523,0	0,09	0,27	12,0	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,15	525,63	0,02	1,33	24,4	0,00	133,3	111,10	25,56	2,00
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	0,3	0,3	7,35	33,3	139,32	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого			19,49	7,36	83,76	476,75	1996,85	0,2	10,28	51,2	0,85	438,59	416,47	99,71	5,29
Обед															
Салат Жемчужина	40[3]	100	6,1	5,7	41,1	243,6	1019,2	0,10	2,42	2,20	3,75	39,09	208,20	35,12	1,32

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Борщ из свежей капусты с картофелем	82	250	1,8	4,9	10,9	103,8	425,58	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
Ломтики рыбные запеченные	230[3]	100	14,1	13,0	3,4	201,3	825,33	0,10	3,66	0,03	9,09	40,40	201,67	31,92	0,99
Картофель пюре с морковью	128[3]	200	2.9	3,0	21,8	128,8	528.08	0,16	25,20	3,62	0,00	36.04	89,85	42,11	1,36
Сок фруктовый		200	1	0,24	26,2	93,89	384.9	0	0	0	0	0	0	0	0
Ржано-пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,47	485.7	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			29.9	29,04	128,9	889,86	3140.71	0,51	41.74	6,1	13,99	181.76	651,32	163,78	7,15
6 День (Суббота)															
Завтрак															
Ленивые вареники с маслом	218	200	18.87	10,67	26,83	422	882,824	0,041	0,19	70,1	0,37	98.31	141,5	16,8	0,38
Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом	410	75	4.1	12,78	39.92	292	1221.728	0,06	0.08	78	0,84	15.4	41.2	16	1.04
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,49	40	167.36	0	0,27	0	0	13.6	22,13	11,73	2,13
Итого			19,5	23,45	73,24	643	2271.912	0,101	0,54	148,1	1,21	127,31	204,83	44,53	3,55
Обед															
Салат из красной фасоли	198[3]	100	15,5	6,5	38,0	271,5	1113.15	0,60	16.48	0,00	3,75	115.82	354,70	76,97	4,43
Суп крестьянский с крупой	98	250	1,5	4,9	6,1	76,3	312,83	0,04	9,88	0,00	0,00	35.88	33,58	14,18	0,58
Рулет с луком и яйцом	295*	100	7,01	5,83	18.25	133,34	546,69	0,09	7.0	18,7	1,7	36.25	95,21	15,43	1,53

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Капуста тушеная свежая	321	180	3,72	5,82	16,97	135,18	565,59	0,04	30,9	0	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,47	40	164	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Ржано-пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,47	485,7	0,1	0	0,25	1.15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			32,36	25,25	114,29	774,79	3187,96	0,87	64,53	18,95	9,71	258,17	674,87	184,2	12,37

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

2 неделя 2 комплекс

Наименование блюд	№ Рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день (понедельник)															
Завтрак															
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	6,6	10,4	26,1	224,2	276,3	0,1	0,9	22,0	0.072	184.48	20,48	147,52	1,5
Бутерброд горячий с колбасой	8	60	6,67	8,47	14,98	116,7	490,14	0,07	0,25	17,0	0	155,8	13,4	8,36	0,77
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,15	525,63	0,02	1,33	24,4	0,00	133,3	111,10	25,56	2,00
Фрукты (апельсины)	341	100	1,2	0,28	12	55,32	232,34	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Итого:			18,25	19,82	79,08	521,37	1524,41	0,23	66,77	63,2	0,28	510,01	169,62	195,37	4,59
Обед															
Морковный салат	62	100	1,2	0,1	11,5	81,7	334,97	0,06	3,36	0,00	0.00	25,76	52,76	36,05	0,66
Щи со сметаной	88[3]	250	1,8	4,5	7,5	77,4	317,34	0,04	31,78	1,53	2,84	57,03	46,83	17,15	0,67
Картофель отварной	125	180	3,5	6,8	24,0	180,0	738	0,19	24,72	34,29	0,00	23,42	93,48	34,83	1,39
Шницель рыбный	235[3]	100	12,4	1,0	6,4	84,7	347,27	0,10	12,42	0,02	0,00	29,06	180,05	30,17	1,27
Сок яблочный		200	1	0,2	20,2	86,6	355,06	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	486,465	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			23,7	13,05	94,45	629,05	2579,105	0,49	80,28	35,84	3,69	160,77	430,62	142,7	7,79
2 день (вторник)															
Завтрак															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ Рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка рисовая с яблоками	187	200	11,3	7,7	42,0	282,0	1184,4	0,04	14,20	58,4	0,06	38,54	192,88	34,88	1,90
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	-	108,0	638,652	0,01	0	78,0	0,02	21,9	39,4	154,3	1,04
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,8	29,2	155,2	649,35	0,03	1,47	20	0	158,67	132	29,33	2,4
Итого:			21,86	19,35	71,2	542,2	2472,4	0,08	15,67	156,4	0,08	219,11	364,28	218,51	5,34
Обед															
Винегрет с сельдью	69[3]	100	5,1	8,1	7,5	123,7	507,17	0,05	8,79	1,09	3,21	35,62	37,03	31,62	0,69
Суп лапша с зеленым горошком	112[3]	250	6,1	2,7	23,3	143,3	587,53	0,09	2,65	0,91	0,00	21,50	65,30	15,13	0,94
Рис припущенный с овощами	171+143[3]	180	3,3	6,0	20,0	151,6	621,56	0,14	5,04	1,66	0,00	34,93	130,19	47,28	1,08
Оладьи печеночные	282[3]	100	12,8	7,5	3,7	133,6	547,76	0,21	21,89	5,90	3,13	20,71	224,53	17,30	5,52
Напиток лимонный	732*	200	0,1	0,01	9,82	39,8	163,18	0,002	4,56	0	0,02	12,95	2,5	3,16	0,07
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	486,46	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			31,2	24,76	89,17	710,65	2913,61	0,572	42,93	9,56	7,01	137,21	652,33	130,98	9,3
3 день (среда)															
Завтрак															
Омлет натуральный	210	200	13,6	15,6	6,8	222	932,4	0,07	0,24	283,1	0,63	100,36	221,33	16,89	2,43

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ Рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Полоска песочная с повидлом	449	50	2,91	10,69	21,05	192	803,3	0,04	0,03	7	3,44	9,2	28,1	10,4	15,35
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	525,46	0,02	1,33	24,4	0.00	133,3	111,10	25,56	2,00
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	186,48	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого:			20,69	27,36	63,65	583,51	2447,64	0,3	9,1	253,6	1,26	254,86	368,78	59,6	21,43
Обед															
Салат с фасолью	197[3]	100	4,2	11,2	19,4	223,7	917,17	0,32	3,36	1,52	5,36	85,30	242,67	48,90	3,05
Томатный суп	111[3]	250	2,8	5,3	17,8	132,7	544,07	0,09	14,26	0,90	3,84	31,40	59,37	18,76	1,25
Каша гречневая	171	180	10,7	4,9	47,8	278,3	1141,03	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,0	6,01
Гуляш из куриного филе	289[3]	100	15,2	6,4	6,6	143,1	586,71	0,11	50,13	0,10	2,60	93,08	151,95	24,43	1,53
Компот из шиповника	388	200	0,4	0,27	17,2	72,8	298,48	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	486,465	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			37,1	28,52	133,65	969,25	3973,92	0,85	167,75	2,52	12,45	246,53	751,62	279,26	13,37
4 день (четверг)															
Завтрак															
Лапшевник с творогом	208	200	17,16	16,72	38,9	375,49	1571,05	0,09	0,34	90,83	2,67	132,1	204,1	25,69	1,22
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	410	36	2,23	1,49	22,06	111	464,4	0,04	0,04	9,0	0,43	7,8	21,4	8,7	0,54

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ Рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,8	29,2	155,2	649,35	0,03	1,47	20	0	158,67	132	29,33	2,4
Итого:			22.99	21,01	90,16	641,69	2684,8	0,16	1,85	119.83	3,1	298,57	357,5	63,72	4,16
Обед															
Икра морковная	55[3]	100	1,4	2,9	6,7	58,3	239,03	0,05	7,41	5,14	2,14	37,15	47,41	23,63	0,76
Щи из свежей капусты	87	250	1,8	4,9	5,9	80,0	334,7	0,04	17,1	0.00	2,4	50,1	38,8	18,75	0,67
Гречаники в соусе	268[3]	200	27,7	10,7	49,3	411,4	1686,74	0,37	9,13	0.04	3,54	149,41	491,02	255,28	10,39
	456**	60	0,75	1,95	1,64	26,39	108,19	0,01	0,06	0	0,06	14,27	12,73	3,19	0,12
Компот вишнево-яблочный	№ 342[3]	200	0.1	0,1	14.7	58.1	238,21	0,01	46,20	0,00	0,00	4,72	3.08	2,52	0,65
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118.65	486,46	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1.0
Итого:			35.55	21.0	106.09	752.84	3093,33	0.56	80,2	5.18	8.79	267.15	636.54	319,87	13.9
5 день (пятница)															
Завтрак															
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	173	200	4.9	3,2	29,6	166.6	699,7	0,18	1,66	25.60	0,69	177,28	252,32	63,52	1,68
Булочка «К чаю»	442	50	7,87	1,75	19,43	125	523,0	0,09	0,27	12.0	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
Масло сливочное		10	0,1	7,2	0,13	65,72	276,02	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,00	125.11	525,46	0,02	1,33	24.4	0,00	133,3	111.10	25,56	2.00
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	392,78	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ Рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	186,48	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого:			20,21	13,62	104.28	620,35	2603,44	0,36	10,9	77,6	2,06	499,98	562,47	144,4	6,93
Обед															
Салат витаминный	48[2,3]	100	3,2	10,2	7,8	131,5	539,15	0,03	60,18	1,61	3,00	60,66	79,70	55,48	1,55
Суп фасолевый	119	250	7,2	35,25	15,6	298,75	1249,97	0,06	1,00	0,00	0,00	74,38	184,33	42,28	2,30
Рагу из свинины	№ 256[3]	200	13,8	33,7	16,3	426,3	1747,83	0,55	19,20	1,80	4,50	28,35	198,26	48,41	2,38
Компот из изюма	348	200	0,4	0,1	29.9	122,2	501,02	0,01	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	486,465	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			28,4	79,7	94,45	1097,4	4524,43	1,38	80,38	3,41	8,15	195,21	525,15	170,79	7,68
День 6 (суббота)															
Завтрак															
Пудинг манный со сгущенным молоком	190	200	6,2	6,91	38.9	243	1020,60	0,05	0,21	33,9	0	112,38	111,99	17,72	0,68
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	932,4	1,14	-	14,0	0,3	22,4	76,6	28,4	1,4
Фрукты (апельсины)	341	100	0,96	0,21	8,68	40,5	170,10	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	651,84	0,03	1,47	22,4	0	158,67	132	29,33	2,4
Итого:			18,66	17,91	121,26	721,7	2774,94	1,26	65,97	70,3	0,51	329,88	345,23	89,38	4,8
Обед															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ Рецептуры[1]	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из моркови с сахаром	62	100	1,2	0,1	11,5	81,7	334,97	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,76	36,05	0,66
Борщ	81	250	1,6	4,9	8,6	91,3	374,33	0,03	10,93	0,00	0,00	52,53	46,10	23,13	1,10
Плов куриный из риса и чечевицы	№ 291[3]	200	23,3	26,4	25,0	430,3	1764,23	0,27	1,50	0,96	7,50	53,06	316,90	64,43	5,00
Компот яблочный	348	200	0,16	0,16	27,88	114,6	469,86	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	249,5	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого:			27,7	31,92	85,46	777,3	3192,89	0,45	16,69	0,96	8,38	159,53	483,36	147,55	9,27

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Возрастная категория от 7 до 11 лет
1 неделя 1 комплекс

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день (понедельник)															
Завтрак															
Макаронные изделия отварные с сыром	204	150	9,29	10,01	22,71	218,03	915,71	0,06	0,00	64,50	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	392,78	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Булочка «Школьная»	428	60	5,01	1,92	26,91	145	606,68	0,09	0	0	1,32	13,3	46,1	19,4	0,88
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	651,84	0,03	1,47	0	0	158,6	132,0	29,33	2,4
Итого:			21,06	15,0	98,14	611,75	2567,01	0,22	1,47	64,50	3,79	193,1	247,4	69,43	4,47
Обед															
Салат из моркови и яблок с яйцом	65[2]	80	1,36	0,9	9,76	52,88	221,28	0,03	3,68	15,84	10,64	19,12	35,68	17,12	1,18
Суп из овощей	99	200	1,28	4,00	7,36	76,24	312,58	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
Пюре картофельное	128	150	3,08	9,17	18,00	172,83	708,62	0,14	17,80	50,00	0,00	41,66	87,03	27,40	1,03
Бефстроганов	250	80	12,16	18,48	4,08	232,00	951,20	0,04	0,59	0,00	0,00	34,66	136,92	17,96	1,92
Компот из сушеных яблок	348	200	0,24	0,12	35,76	145,08	594,83	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб		50	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого:			19,56	36,21	86,32	761,07	3120,40	0,36	117,31	53,46	4,06	164,4	374,54	107,1	6,33
2 день (вторник)															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	171	150	8,3	8,95	37,4	262,5	1098,3	0,2	0	37,5	0,47	24,7	197,2	43,9	4,4
Сосиска отварная	243	50	5,6	14,13	0,24	149	623,4	0,09	0	20,0	0,25	16,22	73,63	9,1	0,82
Фрукты (банан)	338	100	1,13	0,38	15,75	70,88	297,70	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	525,46	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,56	2
Итого:			18,81	24,13	79,39	607,49	2544,86	0,34	8,83	57,5	9,85	180,2	402,93	110,06	7,67
Обед															
Икра свекольная с луком	75[3]	60	0,96	5,68	8,88	89,20	365,72	0,02	25,23	0,00	4,20	24,77	28,42	13,62	1,06
Суп чечевичный	119[3]	200	4,72	6,00	14,24	128,56	527,10	0,13	7,88	0,79	4,20	25,89	90,44	25,02	2,33
Фрикадельки из курицы с маслом	297	80	5,76	10,00	3,84	128,80	528,08	0,66	0,68	40,88	0,20	47,44	503,84	298,43	0,82
Капуста тушеная свежая	321	150	3,1	4,85	14,14	112,65	471,32	0,03	25,75	0	2,59	83,17	60,2	30,97	1,2
Кисель клюквенный	350	200	0,07	0,04	21,22	111,60	457,56	0,00	1,80	0,00	0,00	10,10	5,40	2,34	0,07
Хлеб ржаной		40	1,44	0,36	12,48	59,40	249,50	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			16,05	26,93	74,8	630,21	2599,28	0,92	61,34	41,67	12,07	205,37	751,5	389,18	7,04
3 день (среда)															
Завтрак															
Пудинг из творога с абрикосовым джемом	222	150	18,77	12,96	37,88	343,50	1442,70	0,08	0,63	81,00	1,20	177,3	256,50	31,05	1,28

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт. 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Фрукты (яблоко свежее)	338	100	0,30	0,30	7,35	33,30	139,86	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Чай с лимоном	377	200	0,00	0,00	9,87	41,60	174,72	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Итого:			25,3	17,82	50,89	380,23	1596,98	0,09	10,19	72,00	1,22	184,9	259,45	46,62	4,91
Обед															
Салат овощной	№ 46[2,3]	60	1,04	5,44	6,24	78,08	320,13	0,02	46,40	1,25	4,00	30,55	22,63	13,58	0,71
Рассольник ленинградский	96	200	1,60	4,08	9,60	85,84	351,94	0,07	6,70	0,00	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
Фрикадельки из минтая с маслом	203	80/5	8,64	6,32	6,00	114,88	471,01	0,07	0,38	42,62	0,00	31,23	117,86	26,01	0,71
Укропно-картофельное пюре	№ 128[3]	150	3,92	5,58	21,83	155,08	635,84	0,17	25,51	2,60	0,00	122,43	113,85	49,81	3,21
Компот из сухофруктов	348	200	1,16	0,30	47,26	196,38	805,16	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	249,5	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			17,80	22,08	103,41	689,66	2827,62	0,43	79,79	46,46	5,08	227,37	408,93	160,54	7,90
4 день (четверг)															
Завтрак															
Омлет	215	150	14,78	20,70	2,78	205,35	862,43	0,06	0,21	254,8	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
Полоска песочная с повидлом	449	50	2,91	10,69	21,05	192	803,3	0,04	0,03	7	3,44	9,2	28,1	10,4	15,35
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,20	2,60	16,00	100,20	420,80	0,50	1,50	20,00	0,00	120,0	90,00	15,00	0,15
Фрукты (Апельсин)	341	100	0,96	0,21	9,2	40,5	170,1	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Итого:			21,85	34,2	49,03	538,05	2256,63	0,64	66,03	281,8	4,21	255,95	341,94	54,53	18,01
Обед															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат фасолевый с пассированной морковью в томатном соусе и семенами подсолнечника	№ 75+197[3]	60	7,60	6,80	17,52	160,32	657,31	0,26	3,93	3,08	3,20	72,61	183,11	56,06	2,34
Щи из квашеной капусты	91	200	1,20	3,92	3,20	56,00	229,60	0,02	8,36	0,00	0,00	40,94	28,30	13,88	0,52
Пудинг из говядины отварной с рисом	283[3]	150	12,90	7,58	53,33	349,88	1434,49	0,38	1,33	0,71	1,69	61,16	395,32	123,99	2,98
Овощи натуральные соленые (огурцы) с раст. маслом	70	30	0,5	0,75	0,5	62,7	262,3	0,03	29,7	0,00	23,1	78,3	50,9	24,0	1,0
Компот из облепихи с яблоками	№ 344[3]	150	0,20	0,50	14,70	59,00	241,90	0,01	37,64	0,00	0,00	3,44	2,20	1,80	0,48
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			23,84	19,91	101,73	747,3	3069,14	0,78	80,96	3,79	28,87	270,45	723,03	238,53	8,88
5 день (пятница)															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	173	150	5,93	9,34	26,87	216,37	905,32	0,05	6,17	17,64	1,26	36,54	39,06	17,64	0,63
Чай с лимоном	377	200	0,00	0,00	9,87	41,60	174,72	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сыр российский порциями	15	30	6,96	8,85	-	108	451,8	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
Булочка янтарная	437	60	6	3,4	26,5	161	676,2	0,1	0,2	13	1,5	26,6	63	19	0,8
Итого:			18,89	21,59	63,24	526,97	2208,04	0,16	8,71	108,64	2,91	342,47	275,26	59,41	3,86
Обед															
Салат из моркови и яблок с растительным маслом и семенами подсолнечника	№ 62[3]	60	1,12	7,12	7,84	97,92	401,47	0,03	45,83	3,14	4,00	28,71	36,75	26,30	1,00
Суп с макаронными изделиями с мясом	111	200	5,03	4,16	9,68	68,64	702,2	0,07	6,6	0	0	21,36	44,78	18,22	0,7
Куриные котлеты с чечевицей	№ 294[3]	80	9,20	2,08	1,12	171,28	774,08	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	293,69	339,9	9,16
Картофель по-деревенски	№ 146[3]	150	3,42	9,00	25,00	196,67	495,69	0,21	98,75	0,15	6,40	134,16	92,02	38,77	1,64
Компот из яблок	348	200	0,16	0,16	27,88	114,60	469,86	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб ржаной		40	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			20,37	22,88	84,0	708,51	3086,84	0,4	152,09	3,53	8,28	215,94	534,84	447,13	15,01
6 день (суббота)															
Завтрак															
Пудинг из творога	497	150	20,85	14,40	30,15	300,24	1261,01	0,08	0,27	81,00	1,08	175,5	253,80	29,70	1,22
Фрукты (бананы)	338	75	1,13	0,38	15,75	70,88	297,70	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Чай с джемом	376	200	0	0	9,47	40	168,00	0,13	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого:			21,98	14,78	55,37	411,12	1726,71	0,24	7,77	81,27	1,38	195,1	296,93	72,93	3,80
Обед															
Салат из свеклы и яблок	54	60	0,30	1,32	7,74	43,82	183,56	0,01	2,78	0,00	0,59	10,19	10,78	5,87	0,58
Суп гороховый пюре	№119[3]	200	6,40	6,80	21,20	173,04	709,46	0,24	4,42	0,72	4,20	41,91	106,39	35,25	2,01
Рисовая запеканка с треской	№ 232[3]	200	10,13	10,20	35,63	284,10	1164,81	0,24	0,97	0,06	0,00	99,54	287,15	79,73	1,43
Кисель из сушеных фруктов	354	200	0,24	0,12	35,76	145,08	243,54	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	351,78	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			18,51	18,8	112,81	705,44	2653,15	0,57	88,17	0,78	5,85	173,84	473,94	140,61	5,86

1 неделя 2 комплекс

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день (Понедельник)															
Завтрак															
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,2	2,6	16	100,2	420,8	0,5	1,5	20	0	120	90	15	0,15
Омлет	216	150	17,1	22,7	10,65	309	1297,8	0,04	0,07	87	0,23	31,05	67,2	5,07	0,8
Фрукты (банан)	338 (5*)	100	1,13	0,38	15,75	70,88	297,7	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Итог			21,43	25,68	42,4	480,08	2016,3	0,57	9,07	107,0	0,53	157,05	178,2	51,57	1,4

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецепту-ры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
Салат из картофеля с зеленым горошком, с добавлением семян подсолнечника	№ 42[3]	60	2,72	7,28	6,64	101,52	281,42	0,06	20,48	0,00	3,04	31,73	62,49	34,19	0,82
Бульон рыбный с яйцом	№ 80[3]	200	2,00	1,60	0,96	26,30	110,21	0,16	25,20	200,0	5,20	15,54	341,60	101,6	5,04
Бефстроганов	264	80	10,24	12,08	5,44	171,70	719,39	0,05	0,97	27,20	0,76	24,94	120,58	16,88	1,64
Каша рассыпчатая гречневая	302	150	7,10	6,00	43,00	264,30	1107,41	0,22	0,00	17,20	0,65	53,70	252,62	194,2	60,43
Компот из сушеных яблок	348/1	200	0,33	0,02	28,32	118	483,8	0	0,3	0	0	24,98	11,56	6,32	0,9
Хлеб		25	0,9	0,30	10,00	49,53	207,51	0,05	0,00	0,00	0,35	11,75	39,25	12,25	0,98
Итог			23,29	27,28	94,36	731,35	2909,74	0,54	46,95	244,4	10,0	162,64	828,1	365,44	69,81
2 день (Вторник)															
Завтрак															
Какао со сгущенным молоком	383 (2*)	200	5,20	5,40	25,40	157,60	661,90	0,20	2,80	0,07	-	596,8	623,40	110,5	3,10
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	173 (7*)	150	4,79	5,01	26,72	155,81	654,41	0,11	0,56	30,83	0,40	89,39	149,01	40,56	1,19
Булочка янтарная	437	60	6,00	3,40	26,50	161,00	676,20	0,10	0,20	13,00	1,50	26,60	63,00	19,00	0,80
Итог			15,99	13,81	78,62	474,41	1992,51	0,41	3,56	43,90	1,90	712,79	835,41	170,06	5,09
Обед															
Винегрет с сельдью	№ 69[3]	60	3,18	6,00	6,18	91,74	376,13	0,03	22,28	0,00	2,63	18,82	17,26	17,59	0,58

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецепту-ры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп овощной	99	200	1,28	4,00	7,36	76,24	312,58	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
Биточки с рисом	№ 281[3]	150	14,48	10,73	59,48	409,58	1679,26	0,38	0,49	0,02	1,67	53,43	391,85	124,34	3,14
Апельсиновый напиток с облепихой	№ 346[3]	200	0,50	0,60	18,40	74,50	305,45	0,01	23,80	0,00	0.00	10,50	6,90	3,90	0,14
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Зефир		25	0,20	0,00	19,05	79,00	323,90	0,00	0,00	0,00	0.00	6,25	3,00	1,50	0,35
Итог			21,08	21,69	122,95	790,46	3240,87	0,56	54,87	0,02	5,17	130,88	521,64	182,73	6,40
3 день (Среда)															
Завтрак															
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,20	2,60	16,00	100,20	420,80	0,50	1,50	20,00	0.00	120,0	90,00	15,00	0,15
Сосиски молочные отварные	243 (2*)	80	8,56	15,28	0,88	168,56	707,92	0,02	0,00	24,00	0,32	16,00	80,00	9,60	1,12
Горошек зеленый консервированный	131 (2*)	50	1,8	1,0	5,36	38,8	162,9	0,05	7,36	4,69	0,17	28,09	53,76	16,72	0,55
Полоска песочная с повидлом	449	50	2,91	10,69	21,05	192	803,3	0,04	0,03	7	3,44	9,2	28,1	10,4	15,35
Итог			16,47	29,57	43,29	499,56	2094,92	0,61	8,89	55,69	3,93	173,29	251,86	51,72	17,17
Обед															
Салат из морской капусты	54[3]	60	0,84	2,16	5,10	43,74	179,33	0,04	6,41	0,52	1,50	15,60	29,59	34,11	2,65
Суп лапша домашняя	113	200	2,04	4,4	9,28	92,64	379,8	0,04	0,4	10,0	0,00	22,84	30,8	8,54	0,52
Котлеты картофельные с курицей	148+294[3]	150	9,98	15,00	21,75	264,83	1085,78	0,15	16,67	0,05	5,63	24,77	131,96	28,34	1,67

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011
2 - Приложение А
3 - Приложение Б

Наименование блюд	№ рецепту-ры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Компот из ягод	№ 342[3]	200	0,10	0,00	16,50	62,90	257,89	0,01	2,50	0,25	0.00	0,80	0,00	0,50	0,08
Булочка «К чаю»	442	50	7,87	1,75	19,43	125	523,0	0,09	0,27	12,0	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итог			22,27	23,67	84,54	648,51	2669,34	0,41	26,25	22,82	8,61	218,41	387,65	121,89	7,24
4 день (Четверг)															
Завтрак															
Чай с сахаром	376 (1*)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	260,40	0,00	0,00	0,00	0.00	11,10	2,80	1,40	0,30
Каша рисовая молочная с изюмом	177	150	3,48	6,18	27,42	151,20	635,04	0,10	0,48	26,30	0,10	70,27	99,07	26,35	0,77
Булочка ванильная	422	100	7,90	8,12	44,48	283,00	932,40	1,14	-	14,00	0,30	22,40	76,60	28,40	1,40
Сыр российский порциями	15	30	6,96	8,85	-	108	451,8	0,01	0,21	78,0	0.15	264,0	150,0	10,5	0,3
Итог			18,47	23,17	87,1	604,2	2279,64	1,25	0,69	118,3	0.55	367,77	328,47	66,65	2,77
Обед															
Салат "Красно-белый"	№ 45[2,3]	60	0,84	1,56	3,18	30,90	126,69	0,02	17,07	0.00	1.13	18,42	19,64	6,72	0,32
Рассольник	94	200	1,28	4,08	9,04	84,80	347,68	0,07	6,70	0,00	0,00	22,40	43,30	16,86	0,72
Рагу с фрикадельками из говядины и свинины	263+280[3]	150	8,63	6,60	15,38	158,85	651,29	0,20	20,06	0,00	1,37	21,65	130,57	31,99	1,82
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0.88	14,00	63,20	18,80	1,56
Булочка янтарная	437	60	6,00	3,40	26,50	161,00	676,20	0,10	0,20	13,00	1,50	26,60	63,00	19,00	0,80
Чай зеленый с лимоном	375	200	0,53	0,00	9,87	41,60	170,56	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецепту-ры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итог			18,72	16,0	76,45	536,55	2215,96	0,47	46,16	13,00	4,88	123,28	342,91	105,64	7,35
5 день (Пятница)															
Завтрак															
Сырники с морковью	221 (1*)	150	14,25	16,65	24,83	311,25	1307,25	0,08	0,75	52,50	375,0	127,5	187,50	30,00	0,75
Полоска песочная с повидлом	449	50	2,91	10,69	21,05	192,0	803,3	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	15,35
Чай с молоком	378	200	1,50	1,40	15,90	108,00	453,60	0,10	1,30	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,40
Итог			18,66	28,74	61,78	611,25	2564,15	0,22	2,08	69,5	378,44	263,3	308,4	55,8	16,5
Обед															
Салат с печеными овощами "Оригинальный"	№ 165[3]	60	0,90	2,64	6,24	52,92	216,97	0,04	6,80	1,71	1,88	21,82	29,81	16,32	0,64
Запеканка из икры трески	№ 232[3]	150	9,68	6,90	13,43	160,20	656,82	0,22	15,92	7,34	3,10	45,92	149,07	37,47	1,18
Суп фасолевый	№ 102[3]	200	5,92	5,20	29,28	580,88	2381,61	0,19	232,09	1,02	3,52	1584,6	1230,27	419,58	3,07
Ватрушка	410/2	70	7,80	7,10	42,20	263,69	1081,13	47,50	0,10	0,00	0,58	59,85	113,49	24,84	1,39
Хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Компот из яблок	342/1	200	0,16	0,16	27,88	114,60	469,86	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итог			25,90	22,36	131,51	1231,69	5049,93	48,04	255,81	10,07	9,96	1740,37	1590,25	522,15	8,79
6 день (Суббота)															
Завтрак															
Какао	382	200	4,10	3,50	17,60	118,60	498,10	0,20	2,80	0,10	0	596,8	623,40	110,5	3,10

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша жидкая молочная из гречневойкрупы с маслом	183	150	6,18	8,82	30,84	201,00	844,20	0,12	0,96	39,12	0,24	110,34	147,48	59,52	1,74
Бутерброд горячий с колбасой	8	60	6,67	8,47	14,98	163,0	681,9	0,11	0,25	17,0	0,43	15,7	52,3	59,35	26,72
Итог			16,95	20,79	63,42	482,6	2024,2	0,43	4,01	56,22	0,67	722,84	823,18	229,37	31,56
Обед															
Салат "Южный"	№ 43[2,3]	60	1,02	3,06	6,48	56,64	232,22	0,03	7,96	2,59	2,25	28,51	31,16	19,04	0,69
Уха с фрикадельками	№ 106[3]	200	7,04	4,24	0,64	74,88	307,01	0,05	9,70	0,04	2,00	18,03	103,26	13,40	0,60
Жаркое по-домашнему	№ 259[3]	150	7,65	8,70	18,75	187,20	767,52	0,15	23,32	0,02	2,29	23,17	116,37	30,98	1,67
Булочка ванильная	422	100	7,90	8,12	44,48	283,00	932,40	1,14	-	14,00	0,30	22,40	76,60	28,40	1,40
Хлеб	356	25	1,70	0,30	10,00	49,53	207,51	0,05	0,00	0,00	0,35	11,75	39,25	12,25	0,98
Кисель лимонный		200	0,00	0,00	25,30	101,00	414,10	0,01	5,00	0,00	0,03	5,00	2,75	1,50	0,08
Итог			25,31	24,42	105,65	752,25	2860,76	1,43	45,98	16,65	7,22	108,86	369,39	105,57	5,42

2 неделя 1 комплекс

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день (понедельник)															
Завтрак															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	173	150	5,72	3,75	26,40	195,23	816,82	0,21	1,95	30,00	0,81	207,75	295,69	74,63	1,97
Фрукты (яблоко свежее)	388	100	0,3	0,6	7,35	33,3	139,32	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Напиток кофейный на молоке	379	200	6,4	2,8	29,2	155,2	649,35	0,03	1,47	24,4	0	158,6	132	29,33	2,4
Бутерброд с маслом сливочным	1	60	4,36	9,89	16,89	118,9	497,47	0,034	0	40	0,75	8,4	22,5	4,2	0,35
Итого			16,78	17,04	79,84	502,63	2102,96	0,29	10,92	94,4	1,71	386,75	458,44	114,9	6,37
Обед															
Салат витаминный	48[2,3]	60	1,92	6,12	4,68	78,90	323,49	0,02	36,11	0,97	1,80	36,40	47,82	33,29	0,93
Суп картофельный с горохом и сухариками	№ 102[3]	200	3,52	4,48	15,20	117,20	480,52	0,14	13,54	0,72	3,00	25,39	78,18	27,43	1,56
Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	№ 280[3]	80	9,92	6,08	3,68	109,68	449,688	0,07	9,64	0,00	3,60	18,44	107,86	16,90	1,35
	331	40	0,60	1,27	2,40	23,69	97,129	0,01	0,63	8,67	0,03	9,60	8,49	2,15	0,08
Рис отварной	171	150	3,17	6,50	32,75	201,67	826,847	0,03	0,00	33,33	0,00	14,20	68,65	23,24	0,49
Компот из апельсинов	346	200	0,45	0,10	33,99	141,20	578,92	0,02	12,00	0,00	0,00	23,02	11,50	7,63	0,24
Ржано-пшеничный хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			21,02	24,91	105,18	731,74	502,25	0,36	3242,03	43,69	9,31	141,05	385,7	129,43	6,21
2 день (Вторник)															
Завтрак															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп вермишелевый молочный	111	150	4,35	3,83	28,05	169,88	710,78	0,04	0,32	14,03	0,20	118,38	100,13	14,96	0,32
Фрукты (бананы)	338	100	1,13	0,00	0,38	70,88	296,56	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
Чай с лимоном	377	200	0,53	0,00	9,87	41,60	174,05	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Булочка «К чаю»	442	50	7,87	1,75	19,43	125	523,0	0,09	0,27	12,0	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
Хлеб пшеничный		40	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			15,32	5,94	70,21	476,76	1947,93	0,24	10,22	26,03	1,98	294,11	339,63	109,13	5,22
Обед															
Салат из морской капусты с морковью	40[3]	60	2,58	4,32	1,02	52,50	215,25	0,03	1,23	1,16	1,35	29,32	58,46	62,14	5,33
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,44	4,00	6,32	71,84	294,544	0,05	12,61	0,00	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
Котлеты куриные с яйцом и луком	296[3]	80	8,96	7,52	0,88	106,64	437,224	0,05	0,68	0,03	3,00	17,58	96,27	11,75	0,89
Пюре картофельное	128	150	3,08	9,17	18,00	172,83	708,603	0,14	17,80	50,00	0,00	41,66	87,03	27,40	1,03
Компот из кураги	348	200	1,30	0,08	44,68	184,64	757,024	0,03	1,00	0,00	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
Ржано-пшеничный хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	243,54	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
			18,8	25,45	83,38	647,85	2656,19	0,38	33,32	51,19	46,23	182,44	380,76	163,99	10,33
3 День (Среда)															
Завтрак															
Омлет паровой	215	150	14,78	20,70	2,78	205,35	862,43	0,06	0,21	254,8	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Какао	382	200	4,10	3,50	17,60	118,60	498,10	0,20	2,80	0,10	0	596,8	623,40	110,5	3,10
Хлеб пшеничный		50	3,95	5,00	24,15	116,90	489,11	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Фрукты (яблоки свежие)	338	75	0,30	0,30	7,35	33,30	139,33	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Итого			23,13	29,5	51,88	474,15	1988,97	0,33	10,51	254,9	1,36	710,62	874,35	148,95	7,49
Обед															
Салат из свеклы с сыром	50[3]	60	3,42	7,74	3,84	98,82	405,16	0,01	4,48	0,03	3,15	135,95	83,29	15,49	0,73
Суп картофельный с вермишелью	103[3]	200	1,52	4,24	9,52	83,36	341,78	0,06	9,00	0,36	3,00	12,83	35,62	13,57	0,54
Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	262[3]	80	4,40	2,93	0,67	46,87	192,15	0,10	1,75	0,49	1,50	11,83	6,47	58,90	0,09
	332		0,30	1,15	1,40	17,50	71,75	0,01	0,26	6,90	0,00	6,43	6,53	1,68	6,53
Каша гречневая рассыпчатая	171	150	8,92	4,08	39,83	231,92	950,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,0	5,01
Компот из изюма	348	200	0,4	0,1	29,9	122,2	501,02	0,01	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
Ржано-пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,4	485,44	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			22,96	22,45	110,66	719,06	2948,16	0,49	15,48	8,03	8,80	218,46	458,27	266,26	15,61
4 День (Четверг)															
Завтрак															
Макаронные изделия отварные с сыром	204	150	9,29	10,01	22,71	218,03	915,71	0,06	0,00	64,50	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,60	2,80	29,20	155,20	649,35	0,03	1,47	24,4	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт. 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	116,90	489,11	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Фрукты (бананы)	338	100	1,13	0,38	15,75	70,88	296,56	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
Итого			17,97	13,69	91,81	561,01	2350,73	0,17	8,97	88,9	2,90	188,17	231,00	84,83	4,15
Обед															
Салат витаминный	49[2,3]	60	0,9	3,06	3,66	45,84	187,9	0,02	33,43	0,65	2,25	22,44	17,92	8,61	0,37
Рассольник Ленинградский	96	200	1,60	4,08	9,60	85,84	799,01	0,07	6,70	0,00	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
Филе куриное в ароматной панировке	228[3]	80	12,80	8,80	7,04	158,00	351,94	0,09	31,43	0,10	3,74	77,34	133,20	21,10	1,54
Рагу овощное	143[3]	150	2,00	8,20	14,80	144,60	809,75	0,10	31,89	2,07	6,00	41,98	62,81	27,09	1,05
Компот из яблок	348	200	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16
Ржано-пшеничный хлеб		50	4,00	2,20	25,50	118,40	469,86	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого			21,46	26,5	60,76	552,84	2618,62	0,54	103,61	3,23	13,30	181,74	356,47	104,8	6,11
5 День (Пятница)															
Завтрак															
Каша пшенная рассыпчатая с молоком	171	150	5,65	3,48	23,23	144,9	606,67	0,12	0,78	14,4	0,07	95,6	108,09	24,02	0,36
Булочка «К чаю»	442	50	7,87	1,75	19,43	125	523,0	0,09	0,27	12,0	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	525,46	0,02	1,33	24,4	0,00	133,3	111,10	25,56	2,00
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	0,30	0,30	7,35	33,30	139,32	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Итого			17,6	6,2	76,01	428,31	1794,45	0,18	10,02	26,4	0,82	406,7	380,44	91,7	5,17

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
Салат Жемчужина	40[3]	60	3,66	3,42	24,66	146,16	0,00	0,26	1,45	1,32	2,25	23,45	124,92	21,07	0,79
Борщ из свежей капусты с картофелем	82	200	1,44	3,92	8,72	83,04	340,46	0,04	8,54	0,00	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
Ломтики рыбные запеченные	230[3]	80	11,28	13,00	3,40	201,30	825,33	0,10	3,66	0,03	9,09	40,40	201,67	31,92	0,99
Картофель пюре с морковью	128[3]	150	2,42	2,50	18,17	107,33	440,07	0,13	21,00	3,02	0,00	30,03	74,88	35,09	1,13
Сок фруктовый		200	1,00	0,24	26,20	93,89	384,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ржано-пшеничный хлеб		50	4,00	2,20	25,50	118,47	485,73	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого			23,8	25,28	106,65	750,19	2476,54	0,43	34,65	4,62	12,49	150,16	542,15	137,48	6,14
6 День (Суббота)															
Завтрак															
Ленивые вареники с маслом	218	150	14,15	8,00	20,12	316,50	662,12	0,03	0,14	52,58	0,28	73,73	106,13	12,60	0,29
Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом	410	75	4,1	12,78	39,92	292	1221,728	0,06	0,08	78	0,84	15,4	41,2	16	1,04
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,49	40	167,36	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого			18,78	20,78	69,53	648,50	2051,21	0,09	0,49	130,58	1,12	102,73	169,46	40,33	3,46
Обед															
Салат из красной фасоли	198[3]	60	9,30	3,90	22,80	162,90	667,89	0,36	9,89	0,00	2,25	69,49	212,82	46,18	2,66

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры[1]	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп крестьянский с крупой	98	250	1,20	3,92	4,88	61,04	250,26	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
Рулет с луком и яйцом	295*	230	10,52	8,75	27,37	200,01	820,04	0.14	10,58	28,13	2,55	54,41	142.82	23,15	2,30
Капуста тушеная свежая	321	150	3,12	4,9	14,25	113,55	475,09	0,03	25,95	0	2,61	83,84	60,69	31,22	1,22
Чай с сахаром	376	200	0,53	0,00	9,47	40,00	164,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Ржано-пшеничный хлеб		25	1,70	0,30	10,00	49,53	207,51	0,05	0,00	0,00	0,35	11,75	39,25	12,25	0,98
Итого			26,37	21,77	88,77	627,03	2584,79	0,61	54,59	28,13	7,78	261,79	504,57	135,87	9,75

2 неделя 2 комплекс

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 первый (понедельник)															
Завтрак															
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	150	4.95	7.80	19.58	168.15	207.23	0.08	0.68	0.00	0,05	138.36	15.36	110.64	1.13
Бутерброд горячий с колбасой	8	60	6,67	8,47	14,98	116,70	490,14	0,07	0,25	0,00	0,00	155,8	13,40	8,36	0,77
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,15	525,63	0,02	1,33	24,4	0	133,3	111,1	25,56	2,0
Фрукты (Апельсины)	341	100	3,78	0,67	26.00	125,15	525,63	0,02	1,33	0,00	0,00	133,3	111,10	25,56	2,00
Итого:			16,60	17,22	72,56	465,32	1455,34	0,21	66,55	0,00	0,26	463,89	164,50	158,49	4,22
Обед															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт. 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Морковный салат	62	60	0,72	0,06	6,90	49,02	200,98	0,04	2,02	0,00	0,00	15,46	31,66	21,63	0,40
Щи со сметаной	88[3]	200	1,44	3,60	6,00	61,92	253,87	0,03	25,42	1,22	2,27	45,62	37,46	13,72	0,54
Картофель отварной	125	150	2,92	5,67	20,00	150,00	615,00	0,16	20,60	28,58	0,00	19,52	77,90	29,03	1,16
Шницель рыбный	235[3]	80	9,92	0,80	5,12	67,76	277,82	0,08	9,94	0,02	0,00	23,25	144,04	24,14	1,02
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,20	86,60	355,06	0,02	8,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб		50	3,80	0,45	24,85	118,65	486,47	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого:			19,80	10,78	83,07	533,95	2189,20	0,41	65,98	29,82	3,12	129,34	348,56	113,01	6,91
2 день (вторник)															
Завтрак															
Запеканка рисовая с яблоками	187	150	9,33	5,32	34,97	235,00	987,00	0,03	11,83	0,00	0,05	32,11	160,73	29,07	1,58
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	108,0	638,65	0,01	0	78,0	0,02	21,9	39,4	154,3	1,04
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,8	29,2	155,2	649,3	0,03	1,47	24,4	0	158,6	132	29,33	2,4
Итого:			19,89	16,97	64,17	498,2	2274,95	0,07	13,3	102,4	0,37	218,6	353,13	244,2	5,47
Обед															
Винегрет с сельдью	69[3]	60	3,06	4,86	4,50	74,22	304,30	0,03	5,27	0,65	1,93	21,37	22,22	18,97	0,41
Суп лапша с зеленым горошком	112[3]	200	4,88	2,16	18,64	114,64	470,02	0,07	2,12	0,73	0,00	17,20	52,24	12,10	0,75
Рис припущенный с овощами	171+143[3]	150	2,75	5,00	16,67	126,33	517,97	0,12	4,20	1,38	0,00	29,11	108,49	39,40	0,90
Оладьи печеночные	282[3]	80	10,24	6,00	2,96	106,88	438,21	0,17	17,51	4,72	2,50	16,57	179,62	13,84	4,42
Напиток лимонный	732*	200	0,10	0,01	9,82	39,80	163,18	0,00	4,56	0,00	0,02	12,95	2,50	3,16	0,07

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Хлеб		50	3,80	0,45	24,85	118,65	486,47	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого:			24,83	18,48	77,44	580,52	2380,15	0,47	33,66	7,48	5,10	108,7	408,57	103,97	7,55
3 день (среда)															
Завтрак															
Омлет натуральный	210	150	10,20	11,70	5,10	166,50	699,30	0,05	0,18	212,35	0,47	75,27	166,00	12,67	1,82
Полоска песочная с повидлом	449	50	2,91	10,69	21,05	192	803,3	0,04	0,03	7	3,44	9,2	28,1	10,4	15,35
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	525,46	0,02	1,33	20,0	0,00	133,3	111,10	25,56	2,00
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	186,48	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Итого:			17,29	23,46	61,95	528,01	2214,54	0,13	9,04	235,35	4,06	229,77	313,45	55,38	20,83
Обед															
Салат с фасолью	197[3]	60	2,52	6,72	11,64	134,22	550,30	0,19	2,02	0,91	3,22	51,18	145,60	29,34	1,83
Томатный суп	111[3]	200	2,24	4,24	14,24	106,16	435,26	0,07	11,41	0,72	3,07	25,12	47,50	15,01	1,00
Каша гречневая	171	150	8,92	4,08	39,83	231,92	950,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,0	5,01
Гуляш из куриного филе	289[3]	80	12,16	5,12	5,28	114,48	469,37	0,09	40,10	0,08	2,08	74,46	121,56	19,54	1,22
Компот из шиповника	388	200	0,40	0,27	17,20	72,80	298,48	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
Хлеб		25	1,70	0,30	10,00	49,53	207,51	0,05	0,00	0,00	0,35	11,75	39,25	12,25	0,98
Итого:			27,94	20,73	98,19	709,11	2911,78	0,61	153,53	1,71	8,72	184,84	566,04	218,8	10,57
4 день (четверг)															
Завтрак															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Лапшевник с творогом	208	150	12,87	12,54	29,17	281,61	1178,3	0,07	0,25	68,12	2,0	99,07	153,1	19,27	0,92
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	410	36	2,23	1,49	22,06	111	464,4	0,04	0,04	9,0	0,43	7,8	21,4	8,7	0,54
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,8	29,2	155,2	649,35	0,03	1,47	20	0	158,67	132	29,33	2,4
Итого:			18,7	16,83	80,43	547,81	2292,05	0,14	1,76	97,12	2,43	265,54	306,5	57,3	3,86
Обед															
Икра морковная	75[3]	60	0,84	1,74	4,02	34,98	143,42	0,03	4,45	3,08	1,28	22,29	28,45	14,18	0,46
Щи из свежей капусты	87	200	1,44	3,92	4,72	64,0	267,76	0,03	13,68	0,00	1,92	40,1	31,04	15,0	0,54
Гречаники в соусе	268[3]	150	22,16	8,56	39,44	329,12	1349,39	0,30	7,30	0,03	2,83	119,53	392,82	204,22	8,31
	456**	57,4	0,75	1,95	1,64	26,39	110,57	0,01	0,06	0	0,06	14,27	12,73	3,19	0,12
Компот вишнево-яблочный	342[3]	200	0,37	0,04	14,12	58,33	244,40	0	3,25	0	0,07	14,95	5,7	6,46	3,37
Хлеб		25	1,70	0,30	10,00	49,53	207,51	0,05	0,00	0,00	0,35	11,75	39,25	12,25	0,98
Итого:			27,26	16,51	73,94	562,35	2323,05	0,42	28,74	3,11	6,51	222,89	509,99	255,3	13,78
5 день (пятница)															
Завтрак															
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	173	150	3,68	2,40	22,20	124,95	524,78	0,14	1,25	19,20	0,52	132,96	189,24	47,64	1,26
Булочка «К чаю»	442	50	7,87	1,75	19,43	125	523,0	0,09	0,27	12,0	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
Масло сливочное		10	0,10	7,20	0,13	65,72	276,02	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	525,46	0,02	1,33	24,4	0,00	133,3	111,10	25,56	2,00

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	392,78	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукты (Яблоки свежие)	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	186,48	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Итого:			18,99	12,82	96,88	578,7	2428,52	0,31	10,35	95,6	1,89	430,26	478,49	124,75	6,11
Обед															
Салат витаминный	48[2,3]	60	1,92	6,12	4,68	78,90	323,49	0,02	36,11	0,97	1,80	36,40	47,82	33,29	0,93
Суп фасолевый	119	200	5,76	18,56	12,48	239,44	1101,70	0,05	0,80	0,00	0,00	59,50	147,46	33,82	1,84
Рагу из свинины	№ 256[3]	150	10,35	25,28	12,23	319,73	1310,87	0,41	14,40	1,35	3,38	21,26	148,70	36,31	1,79
Компот из изюма	348	200	0,40	0,10	29,90	122,20	501,02	0,01	0,00	0,00	0,00	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб		25	1,70	0,30	10,00	49,53	207,51	0,05	0,00	0,00	0,35	11,75	39,25	12,25	0,98
Итого:			20,13	50,36	69,29	809,08	3444,59	0,54	51,31	2,32	5,53	149,2	402,5	123,8	5,99
День 6 (суббота)															
Завтрак															
Пудинг манный со сгущенным молоком	190	150	4,65	5,18	29,18	182,25	765,45	0,04	0,16	25,43	0,00	84,29	83,99	13,29	0,51
Булочка ванильная	422	100	7,90	8,12	44,48	283,00	932,40	1,14	0	14,00	0,30	22,40	76,60	28,40	1,40
Фрукты (Апельсины)	341	75	0,96	0,21	8,68	40,50	170,10	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	651,84	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
Итого:			17,11	16,18	111,54	660,95	2519,79	1,25	65,92	39,43	0,51	301,79	317,23	84,95	4,63
Обед															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из моркови с сахаром	62	60	0,72	0,06	6,9	49,02	200,982	0,036	2,016	0	0	15,45	31,656	21,63	0,396
Борщ	81	200	1,28	3,92	6,88	73,04	299,464	0,024	8,744	0	0	42,024	36,88	18,50	0,88
Плов куриный из риса и чечевицы	№ 291[3]	150	17,47	19,8	18,75	322,725	1323,1725	0,2025	1,125	0,72	5,625	39,79	237,67	48,32	3,75
Компот яблочный	348	200	0,16	0,16	27,88	114,6	469,86	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	249,5	0,08	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,56
Итого			21,07	24,30	72,89	618,79	2542,98	0,35	12,79	0,72	6,51	125,4	373,81	112,4	7,54

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Приложение А

Сезонная замена салатов из сырых овощей урожая прошлого года с 1 марта

Неделя, комплекс,	№ ТТК	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя 1 комплекс, 3 день	ТТК 6	Салат овощной	Салат из квашеной капусты
1 неделя 2 комплекс, 4 день	ТТК 24	Салат «Красно-белый»	Салат из моркови и яблок с яйцом
1 неделя 2 комплекс, 6 день	ТТК 30	Салат «Южный»	Икра овощная
2 неделя, 1 комплекс, 1 день 2 неделя, 2 комплекс, 2 день	ТТК 33	Салат витаминный	Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком
2 неделя, 1 комплекс, 6 день	ТТК 45	Салат витаминный	Салат из соленых огурцов с луком
1 неделя, 1 комплекс, 1 день	ТТК 60	Салат с редькой	Салат из моркови с черносливом

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

Приложение Б

Таблица соответствие разработанных рецептур рецептурам из Сборника технических нормативов – Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.: Дели принт, 2011

Разработанные ТТК	№ рецептур по Сборнику[1]	Разработанные ТТК	№ рецептур по Сборнику[1]	Разработанные ТТК	№ рецептур по Сборнику[1]
ТТК 1	291	ТТК 21	342	ТТК 41	143
ТТК 2	75	ТТК 22	54	ТТК 42	198
ТТК 3	119	ТТК 23	263+280	ТТК 43	230
ТТК 4	294	ТТК 24	45	ТТК 44	128
ТТК 5	146	ТТК 25	232	ТТК 45	49
ТТК 6	46	ТТК 26	102	ТТК 46	88
ТТК 7	128	ТТК 27	165	ТТК 47	253
ТТК 8	62	ТТК 28	106	ТТК 48	69
ТТК 9	344	ТТК 29	259	ТТК 49	112
ТТК 10	75+197	ТТК 30	43	ТТК 50	282
ТТК 11	232	ТТК 31	102	ТТК 51	197
ТТК 12	42	ТТК 32	280	ТТК 52	111
ТТК 13	119	ТТК 33	48	ТТК 53	171+143

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б

ТТК 14	283	ТТК 34	40	ТТК 54	289
ТТК 15	305	ТТК 35	296	ТТК 55	55
ТТК 16	80	ТТК 36	50	ТТК 56	268
ТТК 17	281	ТТК 37	103	ТТК 57	342
ТТК 18	69	ТТК 38	262	ТТК 58	49
ТТК 19	346	ТТК 39	40	ТТК 59	256
ТТК 20	148+294	ТТК 40	228	ТТК 60	43

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:Дели принт, 2011
2 – Приложение А
3 – Приложение Б