

Утверждаю:

Директор МОУ

«Центр образования № 10»

М.И. Волкова

Приказ № 500 от 01.09.2023г.



## Примерное десятидневное меню

горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 12 лет и старше  
в МОУ «Центр образования № 10» г. Богородицка  
на 2023-2024 учебный год

г. Богородицк, 2023 г.

Сезон: осенний-зимний

День: Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные											
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
2																						
	<b>День N 1 - завтрак:</b>																					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горшком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	0,07	0,29	129,8	2,28	1,47	281	167	99	19	164	1,6	33,4	17,6			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0			
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0			
	<b>итого</b>	<b>425</b>	<b>15,3</b>	<b>13,5</b>	<b>31,9</b>	<b>311,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,309</b>	<b>130,1</b>	<b>2,37</b>	<b>1,51</b>	<b>282</b>	<b>188</b>	<b>103,5</b>	<b>22,81</b>	<b>171,2</b>	<b>2,3</b>	<b>33,4</b>	<b>17,6</b>			
	<b>День N 1 - обед:</b>																					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	10,2	10,3	143	0,03	0,03	202,5	0,68	38	141	271	46	16	31	0	16,3	0,3			
54-24с-2020	Суп картофельный с макарон изд	250	6	2,75	15,5	126,1	0,08	0,06	151,75	1,78	7,5	144	495	18,75	25	70	1,25	24,8	0,25			
54-11м-2020	Плов из отварного мяса	280	21,28	21,56	54,04	496,16	0,098	0,14	379,82	8,25	1	386	372	26,6	61,6	268,8	3,08	54,2	10,36			
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	108	2	4	0	0	0			
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0			
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002			
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>34,58</b>	<b>35,21</b>	<b>126,24</b>	<b>976,16</b>	<b>0,208</b>	<b>0,239</b>	<b>749,07</b>	<b>10,8</b>	<b>46,5</b>	<b>672</b>	<b>1139</b>	<b>199,4</b>	<b>104,6</b>	<b>373,9</b>	<b>4,332</b>	<b>95,2</b>	<b>10,91</b>			
	<b>День N 1 - полдник:</b>																					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,06	0,04	10	0,8	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6			
Пром.	Ватрушка творожная	100	16,4	20,6	30	371,4	0,06	0,18	90,58	2,48	0	204	96	110	18	160	0	31	20,2			
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>17,4</b>	<b>20,8</b>	<b>50,2</b>	<b>458</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>100,58</b>	<b>3,28</b>	<b>20</b>	<b>256</b>	<b>652</b>	<b>142</b>	<b>36</b>	<b>182</b>	<b>4,4</b>	<b>35</b>	<b>20,8</b>			
	<b>итого всего</b>	<b>1615</b>	<b>67,28</b>	<b>69,51</b>	<b>208,34</b>	<b>1745,36</b>	<b>0,398</b>	<b>0,768</b>	<b>979,76</b>	<b>16,4</b>	<b>68,01</b>	<b>1210</b>	<b>1978</b>	<b>444,9</b>	<b>163,4</b>	<b>727,1</b>	<b>11,03</b>	<b>164</b>	<b>49,31</b>			

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

Сезон: осенний-зимний

День: Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2																			
<b>День N 2 - завтрак:</b>																			
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4125	5,85	39,375	236	0,06	0,03	20,65	1,33	0	168	60,8	119	7,8	46	1	23,4	0,11
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,88	3,8	6,1	110,88	0,07	0,1	295,33	2,03	0	196	272	43,3	28,8	172,2	0	111	17,7
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1	2	30	66	5	8	1	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
<b>итого</b>		<b>510</b>	<b>21,893</b>	<b>10,05</b>	<b>66,775</b>	<b>445,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,149</b>	<b>316,36</b>	<b>3,46</b>	<b>1</b>	<b>365</b>	<b>363</b>	<b>228,3</b>	<b>41,61</b>	<b>226,2</b>	<b>2</b>	<b>134</b>	<b>17,81</b>
<b>День N 2 - обед:</b>																			
54-5з-2020	Салат из свежих помид и огурцов	100	1	5,2	3	62,5	0,03	0,03	107,3	0,46	18,3	135	221	28,3	16,66	30	0	15,5	0,3
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,17	0,07	121,48	2,09	5	119	479	33	36	101	1	19,9	2,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,36	22,27	167,28	0,14	0,13	28,5	2,36	12	182	703	46,8	33,6	95,6	1,1	32	0,9
54-2м-2020	Гуляш	100	17	16,5	3,8	232	0,04	0,1	25,46	6,23	1,1	121	322	55	22	165,5	2,2	17	0,22
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0,19	80	2	8	82	3	3	1	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>35,1</b>	<b>34,66</b>	<b>91,07</b>	<b>823,48</b>	<b>0,39</b>	<b>0,389</b>	<b>380,78</b>	<b>11,3</b>	<b>116,4</b>	<b>559</b>	<b>1733</b>	<b>245,1</b>	<b>111,3</b>	<b>395,2</b>	<b>5,302</b>	<b>84,4</b>	<b>3,822</b>
<b>День N 2 - полдник:</b>																			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0,6	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266	0,16	0,06	0	3		279	132	21	32	86	2	3	0
<b>итого</b>		<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>2,4</b>	<b>78,8</b>	<b>371,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>434</b>	<b>3,6</b>	<b>8</b>	<b>283</b>	<b>622</b>	<b>61</b>	<b>52</b>	<b>122</b>	<b>2,4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>итого всего</b>		<b>1700</b>	<b>65,693</b>	<b>47,11</b>	<b>236,645</b>	<b>1641,06</b>	<b>0,72</b>	<b>0,678</b>	<b>1131,1</b>	<b>18,4</b>	<b>125,4</b>	<b>1208</b>	<b>2718</b>	<b>534,4</b>	<b>204,9</b>	<b>743,4</b>	<b>9,702</b>	<b>222</b>	<b>21,63</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

День: Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2																			
<b>День N 3 - завтрак:</b>																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	2,53	1	339	216	143	49	186	1	51,6	3,1
54-23гн-2020	Чай с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0,91	1	38	184	149	30	106	1	9	1,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>14,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>432,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,289</b>	<b>54,923</b>	<b>3,44</b>	<b>2</b>	<b>377</b>	<b>400</b>	<b>292</b>	<b>79,01</b>	<b>292</b>	<b>2</b>	<b>60,6</b>	<b>4,9</b>
<b>День N 3 - обед:</b>																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,12	9	6,6	111,8	0,02	0,01	121,47	0,52	1,25	335	213	22,5	16,25	35	0	13,1	0,25
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,02	0,04	131,19	0,61	13	123	230	46	16	39	0	19	0,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,48	9	16,32	160	0,08	0,096	371,28	1,7	13,2	203	514	75,6	34,8	82,8	0	32,9	0,72
54-8м-2020	Тефтели паровые	100	13,66	11,88	8,33	195	0,05	0,08	8,1	4,95	1,1	172	247	25	18,8	140	1,1	18,4	0,77
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0,48	0	3	285	90	18	25	1	0	0
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
<b>итого</b>		<b>900</b>	<b>30,06</b>	<b>37,78</b>	<b>84,45</b>	<b>798,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,265</b>	<b>702</b>	<b>8,26</b>	<b>28,55</b>	<b>836</b>	<b>1488</b>	<b>259,1</b>	<b>103,9</b>	<b>321,9</b>	<b>2,102</b>	<b>83,4</b>	<b>2,042</b>
<b>День N 3 - полдник:</b>																			
Пром.	Ацидофилин 3,2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6	0,08	0,32	44	1,6	1,6	106	290	240	30	196	0,2	18	4
Пром.	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1	0,07	0,06	45,1	0,76	0	168	78	25	10	61	1	2,7	4,7
<b>итого</b>		<b>300</b>	<b>12,1</b>	<b>16,3</b>	<b>60</b>	<b>434,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>89,1</b>	<b>2,36</b>	<b>1,6</b>	<b>274</b>	<b>368</b>	<b>265</b>	<b>40</b>	<b>257</b>	<b>1,2</b>	<b>20,7</b>	<b>8,7</b>
<b>итого всего</b>		<b>1630</b>	<b>56,76</b>	<b>67,38</b>	<b>207,95</b>	<b>1665,2</b>	<b>0,54</b>	<b>0,934</b>	<b>846,03</b>	<b>14,1</b>	<b>32,15</b>	<b>1487</b>	<b>2256</b>	<b>816,1</b>	<b>222,9</b>	<b>870,9</b>	<b>5,302</b>	<b>165</b>	<b>15,64</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

Сезон: осенний-зимний

День: четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2																			
<b>День N 4 - завтрак:</b>																			
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	34,9	332,8	0,13	0,3	1565	4,46	2,6	233	361	186	66,6	265,3	1,33	37,8	23,86
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,17	17,25	1,1	1	49	221	168	34	130	1	11,7	2,3
Пром.	Батон йодированный	30	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0,3	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0	0	0,009	0	0	0,03	0,07	0,06	0,006	0,04	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>27,7</b>	<b>17,6</b>	<b>66</b>	<b>533,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,5</b>	<b>1592,3</b>	<b>5,86</b>	<b>41,6</b>	<b>294</b>	<b>737</b>	<b>389,1</b>	<b>111,6</b>	<b>412,3</b>	<b>2,43</b>	<b>49,8</b>	<b>26,26</b>
<b>День N 4 - обед:</b>																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	10,2	10,3	143	0,03	0,03	202,5	0,68	38	141	271	46	16	31	0	16,3	0,3
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой(перлов	250	6,3	7,25	13,5	144,5	0,05	0,037	129,1	1	7,5	120	250	35	18,75	63,75	0	19	3,5
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	0,1	161,7	8,77	2	321	421	83	120	258	1	43,7	30,2
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0,1	2	8	92	58	3	4	1	0,8	0,1
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>830</b>	<b>43,3</b>	<b>27,15</b>	<b>96,8</b>	<b>805,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,186</b>	<b>494,5</b>	<b>10,6</b>	<b>49,5</b>	<b>590</b>	<b>1034</b>	<b>222</b>	<b>157,8</b>	<b>356,9</b>	<b>2,002</b>	<b>79,8</b>	<b>34,1</b>
<b>День N 4 - полдник:</b>																			
Пром.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	0,06	0,34	44	1,6	1,4	100	292	240	28	190	0,2	18	4
Пром.	Печенье	100	7,6	9,6	74,3	415,6	0	0	0,13	0	0	0,1	0,1	0,03	0,003	0,06	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>14,6</b>	<b>82,3</b>	<b>515,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>44,13</b>	<b>1,6</b>	<b>1,4</b>	<b>100</b>	<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190,1</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
	<b>итого всего</b>	<b>1580</b>	<b>84,4</b>	<b>59,35</b>	<b>245,1</b>	<b>1854,6</b>	<b>0,48</b>	<b>1,026</b>	<b>2130,9</b>	<b>18</b>	<b>92,5</b>	<b>985</b>	<b>2063</b>	<b>851,1</b>	<b>297,4</b>	<b>959,3</b>	<b>4,632</b>	<b>148</b>	<b>64,36</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

Сезон: осенний-зимний

День: Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2																				
<b>День N 5 - завтрак:</b>																				
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	5,9	39,36	236,1	0,07	0,036	22	1,42	0	179	64,8	127,2	8,4	49,2	1,2	25	0,12	
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,6	0,066	0,077	6,3	5,32	0	211	230	33,3	63,3	143,3	1,1	17,1	18,44	
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1	2	30	66	5	8	1	0	0	
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0	
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>28,86</b>	<b>10,7</b>	<b>78,86</b>	<b>527,6</b>	<b>0,136</b>	<b>0,132</b>	<b>28,683</b>	<b>6,84</b>	<b>1</b>	<b>392</b>	<b>325</b>	<b>226,5</b>	<b>76,71</b>	<b>200,5</b>	<b>3,3</b>	<b>42,1</b>	<b>18,56</b>	
<b>День N 5 - обед:</b>																				
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	0,03	0,04	901,5	0,71	2	11	220	24	32	37	0	2,3	0	
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,13	0,1	145,43	2,75	10	138	727	87	42	167	1	94,1	11,1	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	0,09	0,18	22,03	7,5	27	275	652	100	45	221	3	40,6	2,2	
54-4х2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0,1	0	18	138	76	7	22	1	0,2	0,1	
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002	
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0	
<b>итого</b>		<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>	<b>0,27</b>	<b>0,339</b>	<b>1069,7</b>	<b>11,1</b>	<b>39</b>	<b>442</b>	<b>1737</b>	<b>287</b>	<b>126</b>	<b>447,1</b>	<b>5,002</b>	<b>137</b>	<b>13,4</b>	
<b>День N 5 - полдник:</b>																				
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	0,06	0	0,05	0	0	0	0	10	7	38	0,6	0	0	
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	1,6	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	
<b>итого</b>		<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>19</b>	<b>64,4</b>	<b>483,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>44,05</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>100</b>	<b>292</b>	<b>258</b>	<b>35</b>	<b>222</b>	<b>0,8</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	
<b>итого всего</b>		<b>1680</b>	<b>80,66</b>	<b>52,4</b>	<b>248,16</b>	<b>1786,7</b>	<b>0,506</b>	<b>0,731</b>	<b>1142,4</b>	<b>19,5</b>	<b>40,6</b>	<b>934</b>	<b>2354</b>	<b>771,5</b>	<b>237,7</b>	<b>869,6</b>	<b>9,102</b>	<b>197</b>	<b>33,96</b>	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда

№ рецепта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>2</b>																			
<b>День N 6 - завтрак:</b>																			
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	33,73	4	421	0,09	0,6	295,3	3,88	0	592	256	477	34,6	442,6	2,6	53,2	37,86
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0	1	21	66	4	7	1	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>430</b>	<b>27,9</b>	<b>34,03</b>	<b>25,1</b>	<b>519</b>	<b>0,09</b>	<b>0,619</b>	<b>295,6</b>	<b>3,97</b>	<b>0</b>	<b>593</b>	<b>277</b>	<b>543</b>	<b>38,61</b>	<b>449,6</b>	<b>3,6</b>	<b>53,2</b>	<b>37,86</b>
<b>День N 6 - обед:</b>																			
54-8з-2020	Салат из белокочан капусты с морковью	100	1,6	10,2	9,6	135,83	0,03	0,03	202,5	0,68	38,3	141	271	46,6	16,6	31,6	0	16,3	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,06	0,06	129,92	1,41	6	246	420	26	24	65	1	20,8	0,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,68	7,8	42,6	270,96	0,21	0,036	25,5	2,59	0	182	125	60	50,4	145,2	1,2	27,1	1,8
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,7	0,077	0,077	30,57	8,9	3,3	213	381	132	111	220	2,9	29	29
54-5соус-202	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	0	7,23	0,05	0	4	12	5	0	5	0	0,7	0,1
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0,13	3	11	124	64	5	6	1	1	0,1
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>940</b>	<b>53,28</b>	<b>30,4</b>	<b>110,1</b>	<b>926,19</b>	<b>0,387</b>	<b>0,222</b>	<b>397,3</b>	<b>13,8</b>	<b>50,6</b>	<b>798</b>	<b>1333</b>	<b>333,6</b>	<b>207</b>	<b>472,9</b>	<b>6,102</b>	<b>94,9</b>	<b>32,2</b>
<b>День N 6 - полдник:</b>																			
54-4в-2020	Кекс Столичный	100	5,4	16,7	47,9	363,6	0,07	0,09	84,5	0,82	0	85	183	29	12	73	0	7,3	5,6
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44	1,6	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	4
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>23,1</b>	<b>57,3</b>	<b>482</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>128,5</b>	<b>2,42</b>	<b>2,6</b>	<b>185</b>	<b>475</b>	<b>269</b>	<b>40</b>	<b>253</b>	<b>0,2</b>	<b>25,3</b>	<b>9,6</b>
	<b>итого всего</b>	<b>1670</b>	<b>92,38</b>	<b>87,53</b>	<b>192,5</b>	<b>1927,19</b>	<b>0,627</b>	<b>1,231</b>	<b>821,41</b>	<b>20,2</b>	<b>53,2</b>	<b>1576</b>	<b>2085</b>	<b>1146</b>	<b>285,6</b>	<b>1176</b>	<b>9,902</b>	<b>173</b>	<b>79,66</b>

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День вторник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда

№ рецепта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2																			
<b>День N 7- завтрак:</b>																			
54-25Лк-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,15	26,38	1,58	1	342	170	149	27	134	0	51	6,2
54-23гн-2020	Чай с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0,91	1	38	184	149	30	106	1	9	1,8
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>440</b>	<b>12,4</b>	<b>8,7</b>	<b>59,5</b>	<b>365,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,289</b>	<b>39,673</b>	<b>2,49</b>	<b>2</b>	<b>380</b>	<b>354</b>	<b>298</b>	<b>57,01</b>	<b>240</b>	<b>1</b>	<b>60</b>	<b>8</b>
<b>День N 7 - обед:</b>																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,02	0,01	97,18	0,42	1	268	170	17	13	28	0	10,5	0,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,02	0,04	131,19	0,61	13	123	230	46	16	39	0	19	0,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4	0,17	0,14	10	2,74	13,2	203	830	75,6	39,6	129,6	1,2	37	1,8
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,4	8,5	112,6	0,066	0,066	19,5	1,97	0	229	246	30	24,4	167,7	0	126	18,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0,48	0	3	285	90	18	25	1	0	0
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>900</b>	<b>32,5</b>	<b>25,8</b>	<b>100,2</b>	<b>764,5</b>	<b>0,286</b>	<b>0,295</b>	<b>327,83</b>	<b>6,22</b>	<b>27,2</b>	<b>826</b>	<b>1762</b>	<b>258,6</b>	<b>111</b>	<b>389,4</b>	<b>2,202</b>	<b>192</b>	<b>21</b>
<b>День N 7 - полдник:</b>																			
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0,06	19	6	71	65	6	11	0	0,2	0,2
54-9в-2020	Булочка школьная	100	8,5	3	56,75	287,75	0,1	0,05	6,75	1,05	0	345	95	30	12,5	67,5	0	48	4,25
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>3,1</b>	<b>68,95</b>	<b>338,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>9,2</b>	<b>1,11</b>	<b>19</b>	<b>351</b>	<b>166</b>	<b>95</b>	<b>18,5</b>	<b>78,5</b>	<b>0</b>	<b>48,2</b>	<b>4,45</b>
	<b>итого всего</b>	<b>1640</b>	<b>53,6</b>	<b>37,6</b>	<b>228,65</b>	<b>1468,35</b>	<b>0,476</b>	<b>0,644</b>	<b>376,71</b>	<b>9,82</b>	<b>48,2</b>	<b>1557</b>	<b>2282</b>	<b>651,6</b>	<b>186,5</b>	<b>707,9</b>	<b>3,202</b>	<b>300</b>	<b>33,45</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда

№ рецепта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P						
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
2																					
<b>День N 8 - завтрак:</b>																					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,6	14,3	28,8	401,7	0,08	0,4	68,14	6,5	0	241	212	297,3	42,6	388	0	38,5	52		
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	0	0,01	0,67	0,03	0	2	7	10	1	4	0	0,5	0,1		
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0,03	0	0	10	0	0	16	9	11	2,2	0	0		
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0		
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>42,5</b>	<b>15,1</b>	<b>54,2</b>	<b>522,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,449</b>	<b>68,813</b>	<b>6,53</b>	<b>10</b>	<b>243</b>	<b>219</b>	<b>323,3</b>	<b>52,61</b>	<b>403</b>	<b>2,2</b>	<b>39</b>	<b>52,1</b>		
<b>День N 8 - обед:</b>																					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,013	0,026	0,9	0,12	2,66	105	181	26,6	14,6	28	1,3	16	0,53		
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,07	121,48	2,09	5	119	479	33	36	101	1	19,9	2,4		
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,5	43,08	280,44	0,25	0,14	23	4,78	0	180	264	55,2	144	217,2	4,8	26,8	4,32		
54-21м-2020	Тефтели с рисом	100	14,4	14,6	8,1	221,88	0,044	0,11	1,84	5,39	0	211	244	25,5	22,2	154,4	2,2	29,8	1,5		
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0,07	24	7	87	62	8	9	0	0,3	0,3		
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002		
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0		
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>38,44</b>	<b>30,9</b>	<b>112,48</b>	<b>882,52</b>	<b>0,487</b>	<b>0,365</b>	<b>150,28</b>	<b>12,5</b>	<b>31,66</b>	<b>623</b>	<b>1255</b>	<b>202,3</b>	<b>224,8</b>	<b>509,7</b>	<b>9,302</b>	<b>92,7</b>	<b>9,052</b>		
<b>День N 8 - полдник:</b>																					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0,6	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0		
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266	0,16	0,06	0	3	0	279	132	21	32	86	2	3	0		
<b>итого</b>		<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>2,4</b>	<b>78,8</b>	<b>371,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>434</b>	<b>3,6</b>	<b>8</b>	<b>283</b>	<b>622</b>	<b>61</b>	<b>52</b>	<b>122</b>	<b>2,4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>		
<b>итого всего</b>		<b>1640</b>	<b>89,64</b>	<b>48,4</b>	<b>245,48</b>	<b>1776,42</b>	<b>0,767</b>	<b>0,954</b>	<b>653,1</b>	<b>22,6</b>	<b>49,66</b>	<b>1149</b>	<b>2096</b>	<b>586,6</b>	<b>329,4</b>	<b>1035</b>	<b>13,9</b>	<b>135</b>	<b>61,15</b>		

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2																			
<b>День N 9 - завтрак:</b>																			
54-3г+2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	0,06	0,06	38,15	1,22	0	273	65	177	12	113	1	23,5	2,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
Пром.	Чай с ахаром	200	1	0,2	20,2	86,6	0,06	0,04	10	0,8	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>12,4</b>	<b>8,2</b>	<b>67,4</b>	<b>393,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,109</b>	<b>48,153</b>	<b>2,02</b>	<b>20</b>	<b>325</b>	<b>621</b>	<b>209</b>	<b>30,01</b>	<b>135</b>	<b>5,4</b>	<b>27,5</b>	<b>2,8</b>
<b>День N 9 - обед:</b>																			
54-5з-2020	Салат из свежих помид и огурцов	100	1	5,2	3	62,5	0,03	0,03	107,3	0,46	18,3	135	221	28,3	16,66	30	0	15,5	0,3
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,13	0,1	145,43	2,75	10	138	727	87	42	167	1	94,1	11,1
54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	0,1	0,22	123,76	9,65	35	366	892	102	59	278	4	53,8	0,9
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0,6	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>43,3</b>	<b>35,4</b>	<b>89,2</b>	<b>848,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,439</b>	<b>810,49</b>	<b>13,5</b>	<b>71,3</b>	<b>643</b>	<b>2330</b>	<b>257,3</b>	<b>137,7</b>	<b>511,1</b>	<b>5,402</b>	<b>163</b>	<b>12,3</b>
<b>День N 9 - полдник:</b>																			
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	1,6	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	0,06	0	0,05	0	0	0	0	10	7	38	0,6	0	0
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>19</b>	<b>64,4</b>	<b>483,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>44,05</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>100</b>	<b>292</b>	<b>258</b>	<b>35</b>	<b>222</b>	<b>0,8</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
	<b>итого всего</b>	<b>1550</b>	<b>69,5</b>	<b>62,6</b>	<b>221</b>	<b>1725,5</b>	<b>0,52</b>	<b>0,808</b>	<b>902,7</b>	<b>17,1</b>	<b>91,9</b>	<b>1069</b>	<b>3243</b>	<b>724,3</b>	<b>202,7</b>	<b>868,1</b>	<b>11,6</b>	<b>209</b>	<b>17,1</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

Сезон: осенний-зимний

День: пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2																			
<b>День N 10 - завтрак:</b>																			
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,48	9	16,32	160	0,08	0,096	371,28	1,7	13,2	203	514	75,6	34,8	82,8	0	32,9	0,72
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,6	0,066	0,077	6,3	5,32	0	211	230	33,3	63,3	143,3	1,1	17,1	18,44
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1	2	30	66	5	8	1	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
<b>итого</b>		<b>510</b>	<b>25,18</b>	<b>13,7</b>	<b>50,92</b>	<b>427,7</b>	<b>0,146</b>	<b>0,192</b>	<b>377,96</b>	<b>7,12</b>	<b>14,2</b>	<b>416</b>	<b>774</b>	<b>174,9</b>	<b>103,1</b>	<b>234,1</b>	<b>2,1</b>	<b>50</b>	<b>19,16</b>
<b>День N 10 - обед:</b>																			
54-2з-2020	Оругец в нарезке	100	0,83	0,16	2,5	14,1	0,03	0,03	10	0,2	10	8,3	142	23	13	41,6	0	3	0,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и карт со сметан	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0,74	9	134	331	41	24	53	0	21,4	0,3
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,2	5,76	42	236,1	0,036	0,036	22	1,65	0	184	54	105,6	27,6	84	0	24,8	8,4
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,4	11,33	15,5	234,3	0,21	1,47	4203	9,08	11	202	241	22	20	268,8	4,4	25,2	33,5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0,19	80	2	8	82	3	3	1	0	0
Пром.	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0,2	0,1	0,015	0,021	0,07	0,002	0	0,002
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0,009	0,003	0	0	0,17	0,04	0,008	0,005	0,03	0	0	0
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>33,33</b>	<b>25,25</b>	<b>114,4</b>	<b>817,8</b>	<b>0,326</b>	<b>1,645</b>	<b>4501,4</b>	<b>11,9</b>	<b>110</b>	<b>530</b>	<b>776</b>	<b>273,6</b>	<b>87,63</b>	<b>450,5</b>	<b>5,402</b>	<b>74,4</b>	<b>42,5</b>
<b>День N 10 - полдник:</b>																			
54-1в-2020	Ватрушка творожная	100	16,4	20,6	30	371,4	0,06	0,18	90,58	2,48	0	204	96	110	18	160	0	31	20,2
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	13,2	0,52	22	2	268	34	26	16	0,6	0	0
<b>итого</b>		<b>300</b>	<b>17</b>	<b>20,8</b>	<b>53,6</b>	<b>470</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>103,78</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>206</b>	<b>364</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>176</b>	<b>0,6</b>	<b>31</b>	<b>20,2</b>
<b>итого всего</b>		<b>1700</b>	<b>75,51</b>	<b>59,75</b>	<b>218,92</b>	<b>1715,5</b>	<b>0,652</b>	<b>2,057</b>	<b>4983,1</b>	<b>22</b>	<b>146,2</b>	<b>1152</b>	<b>1913</b>	<b>592,5</b>	<b>234,7</b>	<b>860,6</b>	<b>8,102</b>	<b>155</b>	<b>81,86</b>

Наименование сборника рецептов: 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

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 10", Волкова Марина Ивановна, Директор

09.11.23 10:08 (MSK)

Сертификат 2B1AD7A26E5472806E54556824CAC248