

Сборник рецептов 1981г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецепт.		7-11 лет	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК														
572	Сосиска отварная	100	4,4	4,58	0	63	0	0	0	0	32,85	152,13	19,92	0,42
753	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,94	3,8	28,48	202,97	0,07	0	2,5	0	12,7	85,35	19,35	1,5
Т 33	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	56	0,14	20	0	0	211,48	96,35	9,35	0,48
	ИТОГО		16,14	15,18	57,78	468,97	0,24	20,9	2,5	0	257,4	334,66	49,65	2,49
ОБЕД														
Т 32	Огурец свежий	60	0,36	0	1,35	6,75	0,013	4,5	0	0	9,75	18,9	6,3	0,4
197	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом птицы	200/10/10	5,41	5,3	7,05	104,21	0,005	5	0	0	116,8	178,16	13,19	0,56
671	Котлета из мяса птицы	80	9,25	12,75	3,45	132,7	0,062	0,5	0,035	0	47,05	54,9	8,5	0,38
744	Каша гречневая с маслом	150/10	5,9	5,6	43,8	237	0,067	0	0	0	121,2	220,9	29	1,9
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	30,2	129,8	0,15	28	0	0	36	22	18	0,06
	ИТОГО		24,22	24,4	100,1	697,96	0,35	38	0,035	0	330,89	495,07	75,25	3,63
	ВСЕГО		40,36	39,58	157,88	1166,93	0,59	58,9	2,535	0	588,29	829,73	124,9	6,12
ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК														
467	Омлет натуральный с маслом	140/5	7,08	6,8	20,35	186,9	0,05	10	0,17	0	195,1	15,5	19,7	1,2
Т 33	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1025	Какао с молоком	200	3,3	3,2	25,6	140	0,16	2	0	0	29	330,2	29,8	1,2
	ИТОГО		16,08	16,8	60,25	473,9	0,24	12,9	0,17	0	224,47	346,53	50,53	2,49
ОБЕД														
Т 32	Помидор свежий	60	0,27	0	1,89	11,25	0,02	7,5	0	0	17,25	31,5	10,5	0,67
243	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	200/10	7,49	7,05	4,53	120,94	0,154	10,5	0	0	233	306,76	35,69	0,5
668/824	Тефтели из мяса говядины	60/50	9,36	14,08	11,53	169,71	0,082	0,5	0	0	47,05	54,9	8,5	0,68
753	Макаронные изделия отварные	150	5,76	3,68	27,6	202,4	0,06	0	2,4	0	21,3	102	18,7	1,4
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	28	144	0	20	0	0	12,2	0	1,8	0,6
	ИТОГО		25,98	25,56	87,8	735,8	0,369	38,5	2,4	0	330,89	495,37	75,45	4,18
	ВСЕГО		42,06	42,36	148,05	1209,7	0,609	51,4	2,57	0	555,36	841,9	125,98	6,67

ДЕНЬ 3														
ЗАВТРАК														
411	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	12,76	13,08	24	362	0,1	0,2	0	0	197,3	10	25,51	1,2
	- Хлеб ржаной	30	0,84	0,25	5,4	26,4	0,02	0	0	0	0,04	0,1	0,13	0,17
1011	Чай с сахаром, с молоком	200	2,8	2,6	30,5	136	0,12	1,8	0	0	23,2	321,6	25,1	1,1
	ИТОГО		16,4	15,93	59,9	524,4	0,24	2	0	0	220,54	331,7	50,74	2,47
ОБЕД														
81	Салат из свежей капусты	60	0,72	0,18	2,97	40,5	0,013	11,25	0	0	19,17	13,7	7,29	0,4
219	Суп картофельный с рисом, с мясом птицы	200/10	5,02	4,2	10,92	99,6	0,185	5,25	0	0	240,5	286	36	0,6
598	Бефстроганов	75/50	11,9	14	23	218,8	0,08	0,165	0	0	20,5	145	7,5	1,8
759	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	20,1	136,3	0,01	0,196	0	0	21,5	23,6	5,6	0,1
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
932	Компот из кураги	200	0,99	0	28,17	114,12	0,02	27,32	0	0	29,15	26,28	18,9	0,63
	ИТОГО		24,83	24,33	99,41	696,82	0,361	44,181	0	0	330,91	494,79	75,55	3,86
	ВСЕГО		41,23	40,26	159,31	1221,22	0,601	46,181	0	0	551,45	826,49	126,29	6,33
ДЕНЬ 4														
ЗАВТРАК														
499	Запеканка творожная со сгущ. молоком	160/30	15,16	16,05	45,82	486,38	0,1	0,43	12	0	229,85	235,56	40,6	2,17
1009	Чай	200	0,1	0	15	56	0,14	20	0	0	211,48	96,35	9,35	0,48
	ИТОГО		15,26	16,05	60,82	542,38	0,24	20,43	12	0	441,33	331,91	49,95	2,65
ОБЕД														
T 32	Помидор свежий	60	0,27	0	1,89	11,25	0,02	7,5	0	0	17,25	31,5	10,5	0,67
176	Борщ из свежей капусты со сметаной, с мясом птицы	200/10/10	5,48	14,39	12,57	241,59	0,155	1,25	0	0	160,5	192	30	1,6
642	Плов с мясом птицы	150/50	15,94	6,43	37,98	281,76	0,086	3	0	0	60	246	34	2
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
932	Компот с изюмом	200	0,33	0	34,1	130	0,05	20	0	0	93,85	25,8	8,5	0,6
	ИТОГО		24,82	21,57	100,79	752,1	0,364	31,75	0	0	331,69	495,51	83,26	5,2
	ВСЕГО		40,08	37,62	161,61	1294,48	0,604	52,18	12	0	773,02	827,42	133,21	7,85
ДЕНЬ 5														
ЗАВТРАК														
547/857	Тефтели рыбные	60/50	10,18	9,66	3,89	170,26	0,103	0,5	0	0	163,8	285	26,36	2,05
759	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	20,1	136,3	0,01	0,196	0	0	21,5	23,6	5,6	0,1
	- Хлеб пшеничный	30	1,01	0,27	6,56	31,5	0,03	0	0	0	0,05	0,12	0,15	0,19
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	30,2	129,8	0,15	28	0	0	36	22	18	0,06
	ИТОГО		15,09	15,13	60,75	467,86	0,293	28,696	0	0	221,35	330,72	50,11	2,4
ОБЕД														
T 32	Огурец свежий	60	0,36	0	1,35	6,75	0,013	4,5	0	0	9,75	18,9	6,3	0,4

219	Суп рыбный с крупой перловой	200/25	2,5	6,1	8,02	68,29	0,142	0,37	0	0	278,7	232	33,1	0,32
632	Гуляш из говядины	50/50	9,59	10,99	20,69	132,86	0,07	1,85	0	0	17,86	159,5	14,74	2
753	Макаронные изделия отварные	150	5,94	3,8	28,48	202,97	0,07	0	2,5	0	12,7	85,35	19,35	1,5
	Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	28	144	0	20	0	0	12,2	0	1,8	0,6
	ИТОГО		21,49	21,64	100,79	642,37	0,348	26,72	2,5	0	331,3	495,96	75,55	5,15
	ВСЕГО		36,58	36,77	161,54	1110,23	0,641	55,416	2,5	0	552,65	826,68	125,66	7,55

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

T 32	Огурец свежий	60	0,36	0	1,35	6,75	0,013	4,5	0	0	9,75	18,9	6,3	0,4
642	Плов с мясом птицы	150/50	15,94	6,43	37,98	281,76	0,086	3	0	0	60	246	34	2
T33	Хлеб ржаной с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	56	0,14	20	0	0	211,48	96,35	9,35	0,48
	ИТОГО		22,1	13,23	68,63	491,51	0,269	28,4	0	0	281,6	362,08	50,68	2,97

ОБЕД

T 32	Овощи свежие нарезка	30/30	0,315	0	1,62	9	0,017	6	0	0	13,5	25,2	8,4	0,535
207	Рассольник домашний со сметаной, с мясом птицы	200/10/10	4,24	5,46	16,78	113,06	0,11	4,2	0	0	233,1	370,4	35,7	1,2
672	Оладьи из печени	80	10,1	11,38	16,8	250	0,118	0,2	0	0	26,3	52,9	27	11,78
759	Пюре картофельное с маслом	150/10	3,4	5,2	20,1	136,3	0,01	0,196	0	0	21,5	23,6	5,6	0,1
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	30,2	129,8	0,15	28	0	0	36	22	18	0,06
	ИТОГО		21,355	22,79	99,75	725,66	0,458	38,596	0	0	330,49	494,31	94,96	14,005
	ВСЕГО		43,455	36,02	168,38	1217,17	0,727	66,996	0	0	612,09	856,39	145,64	16,975

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

411	Каша молочная манная с маслом	200/10	11,06	9,55	30,75	296	0,01	0,2	0	0	99,5	40,1	23,52	1,4
T 33	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1010	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	0	15	58,2	0,22	25	0	0	235,65	330,76	32	1
	ИТОГО		16,86	16,35	60,05	501,2	0,26	26,1	0	0	335,52	371,69	56,55	2,49

ОБЕД

T 32	Овощи свежие нарезка	30/30	0,315	0	1,62	9	0,017	6	0	0	13,5	25,2	8,4	0,535
217	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	200/10/10	5,54	5,6	15,48	117,64	0,16	3,5	0	0	139,6	348,09	35,29	2
668/824	Тефтели из мяса говядины	60/50	9,36	14,08	11,53	169,71	0,082	0,5	0	0	47,05	54,9	8,5	0,68
747	Рис отварной	150	3,92	4,75	24	215,6	0,13	0	0	0	36,8	36,8	3,7	0,35
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33

932	Компот с изюмом	200	0,33	0	34,1	130	0,05	20	0	0	93,85	25,8	8,5	0,6
	ИТОГО		22,265	25,18	100,98	729,45	0,492	30	0	0	330,89	491	64,65	4,495
	ВСЕГО		39,125	41,53	161,03	1230,65	0,752	56,1	0	0	666,41	862,69	121,2	6,985

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

671	Биточки из мяса птицы	80	6,25	8,75	2,45	152,7	0,082	0,5	0,035	0	147,05	54,9	8,5	0,68
753	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,94	3,8	28,48	202,97	0,07	0	2,5	0	12,7	85,35	19,35	1,5
	- Хлеб ржаной	30	0,84	0,25	5,4	26,4	0,02	0	0	0	0,04	0,1	0,13	0,17
1025	Какао с молоком	200	3,3	3,2	25,6	140	0,16	2	0	0	29	330,2	29,8	1,2
	ИТОГО		16,33	16	61,93	522,07	0,332	2,5	2,535	0	188,79	470,55	57,78	3,55

ОБЕД

T 32	Огурец свежий	60	0,36	0	1,35	6,75	0,013	4,5	0	0	9,75	18,9	6,3	0,4
208	Рассольник ленинградский с крупной перловой со сметаной, с мясом птицы	200/10/10	5,96	10,02	10,96	242,38	0,114	5	0	0	136,45	375,22	49,09	0,86
533	Рыба запеченая с картофелем по русски	200	10,69	9,68	50,05	265,9	0,1	0,2	0	0	112,5	127,7	28,4	1,24
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0	20	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		20,81	20,45	100,01	696,53	0,28	29,7	0	0	258,79	522,03	84,05	2,83
	ВСЕГО		37,14	36,45	161,94	1218,6	0,612	32,2	2,535	0	447,58	992,58	141,83	6,38

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

T 32	Помидор свежий	60	0,27	0	1,89	11,25	0,02	7,5	0	0	17,25	31,5	10,5	0,67
541	Котлета рыбная	80	8,18	7,66	8,89	170,26	0,103	0,5	0	0	24,8	67	34,36	1,85
759	Пиюре картофельное с маслом	150/10	3,4	5,2	20,1	136,3	0,01	0,196	0	0	21,5	23,6	5,6	0,1
	- Хлеб пшеничный	30	1,01	0,27	6,56	31,5	0,03	0	0	0	0,05	0,12	0,15	0,19
1010	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	0	15	58,2	0,22	25	0	0	235,65	330,76	32	1
	ИТОГО		12,96	13,13	52,44	407,51	0,383	33,196	0	0	299,25	452,98	82,61	3,81

ОБЕД

235/1106	Суп- лапша домашняя с картофелем, с мясом птицы	200/10	11,42	10,2	30,5	272	0,042	0,37	0	0	178,7	232	17,1	0,32
773	Капуста тушеная с колбасными изделиями	150/50	11,25	14,4	27,55	243	0,51	17,5	0	0	139,5	283,3	43,7	1,92
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	28	144	0	20	0	0	12,2	0	1,8	0,6
	ИТОГО		25,77	25,35	100,3	746,5	0,605	37,87	0	0	330,49	515,51	62,86	3,17
	ВСЕГО		38,73	38,48	152,74	1154,01	0,988	71,066	0	0	629,74	968,49	145,47	6,98

ДЕНЬ 10														
ЗАВТРАК														
411	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	10,76	10,08	31,05	342	0,01	0,2	0	0	109,3	140	23,51	1,4
Т 33	Хлеб ржаной с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	56	0,14	20	0	0	211,48	96,35	9,35	0,48
	ИТОГО		16,56	16,88	60,35	545	0,18	21,1	0	0	321,15	237,18	33,89	1,97
ОБЕД														
Т 32	Огурец свежий	60	0,36	0	1,35	6,75	0,013	4,5	0	0	9,75	18,9	6,3	0,4
221/184	Суп картоф. с фрикадельками из мяса птицы	200/17	10,21	12,39	11,63	77,38	0,019	12,5	0	0	137,8	195,26	18,13	0,74
732	Котлета из говядины	80	5,35	8,6	14,3	232	0,082	0,5	0,035	0	133,65	146,2	25,69	0,32
753	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,94	3,8	28,48	208,97	0,07	0	2,5	-	22,7	105,35	19,35	1,5
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	30,2	129,8	0,3	28	0	0	36	22	18	0,06
	ИТОГО		25,16	25,54	100,21	742,4	0,537	45,5	2,535	0	339,99	487,92	87,73	3,35
	ВСЕГО		41,72	42,42	160,56	1287,4	0,717	66,6	2,535	0	661,14	725,1	121,62	5,32
ДЕНЬ 11														
ЗАВТРАК														
344	Свекла тушенная	60	1,5	6	1,5	72,5	0,035	3	0	0	1,16	1,95	0,62	0,27
668/824	Тефтели из мяса говядины	60/50	7,36	5,08	5,53	109,71	0,082	0,5	0	0	77,05	114,9	20,5	0,68
744	Каша гречневая	150	5,8	5,5	23,1	233,2	0,067	0	0	0	141,2	220,9	29	1,9
	- Хлеб пшеничный	30	1,01	0,27	6,56	31,5	0,03	0	0	0	0,05	0,12	0,15	0,19
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0	20	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		16,67	16,85	60,09	540,91	0,214	23,5	0	0	219,46	337,87	50,27	3,04
ОБЕД														
Т 32	Огурец свежий	60	0,36	0	1,35	6,75	0,013	4,5	0	0	9,75	18,9	6,3	0,4
216	Суп крестьянский с крупой перловой, с мясом птицы	200/10	5,62	7,56	10,7	111,4	0,06	12,26	0	0	207,39	315,86	24,15	0,12
585	Бифштекс рубленный из мяса птицы	106	11,05	11,1	22	215,16	0,049	0,41	0,032	0	47,7	119,8	28	1,6
747	Рис отварной с маслом	150/10	3,9	4,8	24,1	216,8	0,13	0	0	0	37	15,6	3,7	0,35
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
932	Компот из кураги	200	0,99	0	28,17	114,12	0,02	27,32	0	-	29,15	26,28	18,9	0,63
	ИТОГО		24,72	24,21	100,57	751,73	0,325	44,49	0,032	0	331,08	496,65	81,31	3,43
	ВСЕГО		41,39	41,06	160,66	1292,64	0,539	67,99	0,032	0	550,54	834,52	131,58	6,47
ДЕНЬ 12														
ЗАВТРАК														
773	Капуста тушеная с мясом птицы	150/50	11,25	14,4	20,55	293	0,51	17,5	0	0	139,5	293,3	43,7	1,92

	- Хлеб ржаной	30	0,84	0,25	5,4	26,4	0,02	0	0	0	0,04	0,1	0,13	0,17
932	Компот с яблоком	200	0,33	0	34,1	130	0,05	20	0	0	93,85	25,8	8,5	0,6
	ИТОГО		12,42	14,65	60,95	449,4	0,58	37,5	0	0	233,39	319,2	52,33	2,69
ОБЕД														
Г 32	Помидор свежий	60	0,27	0	1,89	11,25	0,02	7,5	0	0	17,25	31,5	10,5	0,67
176	Борщ из свежей капусты со сметаной, с мясом птицы	200/10/10	5,48	14,39	12,57	241,59	0,155	1,25	0	0	160,5	192	30	1,6
631	Жаркое по – домашнему (мясо говядина)	150/50	14,19	10,29	43,93	263,66	0,14	10,86	0	0	140,06	271,9	45,38	1,55
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	28	144	0	20	0	0	12,2	0	1,8	0,6
	ИТОГО		23,04	25,43	100,64	748	0,368	39,61	0	0	330,1	495,61	87,94	4,75
	ВСЕГО		35,46	40,08	160,69	1197,4	0,948	77,11	0	0	563,49	814,81	140,27	7,44
	Общее значение		477,33	472,63	1914,39	14600,43	8,328	702,139	24,707	0	7151,76	10206,8	1583,65	91,07
	среднее значение		39,78	39,39	159,53	1216,7	0,69	58,51	2,06	0	595,98	850,57	131,98	7,59

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" п. 6.8 двухразовое горячее питание завтрак и обед.

Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений МР 2.4.0179-20.

п. 2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.

п. 2.4. Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток.

Калькулятор Николаева Г.В.