

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Ставропольскому краю
в г. Невинномысске

в г. Невинномысск

И. М. У.

«20» _____ 20 09

Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №23»

Директор ИКООУ «Спец
(коррекционная) обще
школа-интернат №23»

А.А. А.А.

« 23 » 20

2024/25 учебный год

сборнику рецептур блюда*	Наименование блюда	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	з/п ккл	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ №1													
	Завтрак													
№183 Могильный/Туте льян	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10/10	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
№377 Могильный/Туте льян	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
№2	Бутерброды с джемом или повидлом	5/20/30	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	2-й завтрак													
№338 Могильный/Туте льян	Фрукты по сезону (груша)	200	0,72	0,28	304,6	114	0,00	8,60	2,00	0,20	18,00	24,00	14,00	0,40
	ИТОГО:	797	23,40	20,02	418,27	822,09	0,36	10,73	2,15	7,84	280,22	434,30	177,08	7,80
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	0,60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48
№102 Могильный/Туте льян	Суп картофельный с бобовыми	250	11,05	5,33	17,25	162	0,17	1	0	1	85,5	328	51,5	2,78
№291 Могильный/Туте льян	Плов из птицы	90/160	18,01	8,95	36,45	298,66	0,15	6,53	28	0	36,09	189,33	53,93	1,87
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
№389 Могильный/Туте льян	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО:	810	40,13	15,97	125,81	991,82	0,57	16,53	28,00	2,54	188,29	758,93	194,23	10,21
	Подник													

№382 Могильный/Ту теляна	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
№218 Могильный/Ту	Вареники лепивые	100/20	12,03	12,23	68,73	433,00	0,23	1,46	30,20	0,00	180,58	216,90	53,07	2,29
	ИТОГО:		15,81	12,90	94,73	558,11	0,27	1,46	30,20	0,52	189,78	251,70	66,27	2,73
	Ужин													
№256 Могильный/Ту	Мясо (говядина) тушеное в соусе	100/50	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	0,00	0,66	21,23	159,35	23,06	2,45
№171 Могильный/Ту	Каша перловая рассыпчатая	150/10	9	11,3	39,97	297,58	0,2	0,00	0,00	0,00	17,00	213,00	140,00	5,01
№75 Могильный/Ту	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,8	185,3	0,02	5,67	0,00	0,00	59,20	60,90	30,10	1,69
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,38	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
ПР	Хлеб ржаной	80	4,74	0,91	35,63	374,08	0,16	0,00	0,00	0,69	23,20	160,00	58,40	1,60
№349 Могильный/Ту	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30
	ИТОГО:	660	36,57	30,47	154,18	1325,14	0,49	65,25	0,00	2,33	157,83	668,85	288,36	74,71
	Ужин 2													
п/п	Кисломолочный продукт (кефир 02,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
п/п	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,00	19,50	0,39	12,30	26,10	4,50	0,30
	ИТОГО:	230	8,35	8,39	28,91	230,35	0,11	1,40	59,50	0,39	252,30	206,10	32,50	0,50
	ИТОГО 2 дня:		124,26	87,75	821,90	3927,51	1,80	95,37	119,85	13,62	1068,42	2319,88	758,44	95,95
							Витамины, мг					Минеральные в-ва		

Примерное 10-дневное меню для школьного питания обучающихся 1-4 классов. Возрастная категория с 7 до 11 лет (6-ти разное)

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл	Витамины, мг			Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ №2													
	Завтрак													
№ 204 Могильный/Туте лянь	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	86,40	1,95	221,40	151,56	15,24	0,92
	Икра кабачковая	80	0,72	2,82	4,63	46,8	0,03	4,27	0,00	1,60	58,67	33,33	10,27	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
№380 Могильный/Туте лянь	Кофейный напиток с молоком стуженым	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
№1 Могильный/Туте лянь	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26
	2-й завтрак													
№338 Могильный/Туте лянь	Фрукты по сезону (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО:	880	20,11	26,03	108,12	747,60	0,23	25,91	126,40	4,83	486,94	394,09	87,80	9,71
	Обед													
№82 Могильный/Туте лянь	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	9,93	7,58	13,91	164,55	0,07	8,75	5,01	2,75	73,81	265,75	36,50	2,03
№198 Могильный/Туте лянь	Рыба тушенная в томате с овощами	100/50	15,16	3,66	1,88	101,16	0,10	1,50	18,50	1,85	36,00	221,16	35,66	0,68
№ 312 Могильный/Туте лянь	Пюре картофельное	150/10	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
№349 Могильный/Туте лянь	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
	ИТОГО:	810	39,16	15,34	129,57	992,70	1,57	73,40	56,66	5,99	210,16	796,86	193,36	69,15
	Подник													

№385 Могильный/Гуте Льян	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,06	2,00	0,04	0,00	242,00	182,06	28,00	0,20
№421 Могильный/Гуте Льян	Булочка слобная	100	7,76	16,24	47,10	262,00	0,14	0,00	26,00	0,00	22,00	74,00	29,00	1,38
	ИТОГО:	250	13,36	21,24	56,50	366,00	0,20	2,00	26,04	0,00	264,00	256,06	57,00	1,58
	Ужин													
№290 Могильный/Гуте Льян	Птица тушеная в соусе	100/50	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
№304 Могильный/Гуте Льян	Рис отварной	150/5	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
п/п	Овоща по сезону (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,38	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
ПР	Хлеб ржаной	80	4,74	0,91	35,63	374,08	0,16	0,00	0,00	0,69	23,20	160,00	58,40	1,60
пп	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО:	660	26,13	15,76	125,28	954,23	0,32	10,10	49,00	2,66	97,94	395,70	126,28	13,28
	Ужин 2													
п/п	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
п/п	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,00	19,50	0,39	12,30	26,10	4,50	0,30
	ИТОГО:	230	8,35	8,39	29,31	232,35	0,07	1,60	59,50	0,39	260,30	210,10	32,50	0,50
	ИТОГО 2 дня:		107,11	86,76	448,78	3292,88	2,39	113,01	317,60	13,87	1319,34	2052,81	496,94	94,22
№ ТК по		Всего					Витамины, мг					Минеральные в-ва		

№ ТК по сборнику рецептур блюда*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	з/п ккл	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ №3													
	Завтрак													
№211 Могильный/Ту телян	Омлет с сыром	120	11,77	16,56	2,3	205,34	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
п/п	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,2	0,12	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
№1 Могильный/Ту телян	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26
№379 Могильный/Ту теляна	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	2-й завтрак													
№338 Могильный/Ту телян	Фрукты по сезону (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	ИТОГО:	670	26,31	28,23	109,11	798,74	0,35	31,68	334,82	2,44	301,19	504,40	164,49	8,08
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36
№104 Могильный/Ту телян	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	15,65	5,28	3,02	144,93	0,22	0,45	5,00	1,58	131,43	131,43	37,80	2,02
№268 Могильный/Ту телян	Биточки (говядина)	100/5	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,17	18,48	0,59	43,14	188,80	55,78	2,80
№171 Могильный/Ту телян	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0,00	40,00	0,00	26,39	210,35	140,52	4,73
п/п	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
п/п	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
№342 Могильный/Ту телян	Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
	ИТОГО:	905	51,99	40,80	151,85	1386,19	0,75	60,02	63,48	3,21	263,06	763,58	328,60	72,13
	Полдник													

№389 Могильный/Ту тельян	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№424 Могильный/Ту тельян	Булочка "Свердловская"	100	7,28	13,96	43,92	318,00	0,12	0,00	4,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30
	ИТОГО:	300	8,28	14,16	64,12	404,60	0,14	4,00	4,00	0,20	33,80	84,00	35,40	4,10
№425 Могильный/Ту	Ужин													
№310 Могильный/Ту длан	Биточки рыбные	100/5	9,94	8,78	5,97	149,00	0,08	0,51	0,01	1,85	48,87	168,62	38,16	6,98
№310 Могильный/Ту длан	Картофель отварной	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,92	26,70	0,86
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,38	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
п/п	Хлеб ржаной	80	4,74	0,91	35,63	374,08	0,16	0,00	0,00	0,69	23,20	160,00	58,40	1,60
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48
№377 Могильный/Ту тельян	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	ИТОГО:	632	23,63	12,72	101,28	831,49	1,49	11,39	33,16	3,77	153,45	498,94	158,63	12,71
	Ужин 2													
п/п	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
п/п	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,00	19,50	0,39	12,30	26,10	4,50	0,30
	ИТОГО:	230	8,35	8,39	29,31	232,35	0,07	1,60	59,50	0,39	260,30	210,10	32,50	0,50
	ИТОГО 3 дня:		118,56	104,30	455,67	3653,37	2,80	108,69	494,96	10,01	1011,80	2061,02	719,62	97,52

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг			Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ №4														
Завтрак														
№ 182 Могильный/Туте лянь	Каша молочная жидкая рисовая	200/10/10	5,1	10,72	43,4	291	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,37	1,63
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
№382 Могильный/Туте лянь	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
№3 Могильный/Туте лянь	Бутерброды с сыром	5/15/30	5,95	11,93	14,62	189,60	0,04	0,11	79,00	0,56	141,30	104,10	1,97	1,64
2-й завтрак														
№338 Могильный/Туте лянь	Фрукты по сезону (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО:	770	18,00	24,42	118,11	764,65	0,66	22,49	168,50	2,37	304,78	347,00	76,44	8,44
Обед														
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48
№101 Могильный/Туте лянь	Суп картофельный с крупой	250/10	8,25	7,11	14,74	152,65	0,07	10,00	5,01	0,04	63,55	258,33	31,50	1,28
№295 Могильный/Туте лянь	Котлеты рубленные из птицы	100/10	15,38	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	0,20	55,54	98,32	20,80	1,42
№ 309 Могильный/Туте лянь	Макаронные изделия отварные	150/10	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
№349 Могильный/Туте лянь	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
	ИТОГО:	890	39,72	45,78	153,35	1359,81	0,47	70,44	96,41	3,43	193,19	624,15	154,30	69,03

[illegible]

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг			Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 5													
	Завтрак													
№222 Мотильный/Туте Льен	Пудинг из творога (запеченный)	200/40	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62
№378 Мотильный/Туте Льен	Чай с молоком	150/50/15	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,60	0,00	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80
№1 Мотильный/Туте Льен	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	2-й завтрак													
№338 Мотильный/Туте Льен	Фрукты по сезону (груша)	200	0,72	0,28	304,6	114	0,00	8,60	2,00	0,20	18,00	24,00	14,00	0,40
	ИТОГО:	730	31,98	26,96	386,29	806,32	0,19	9,56	150,00	2,52	334,20	467,60	80,56	4,41
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36
№108 Мотильный/Туте Льен	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17
№235 Мотильный/Туте Льен	Шницель рыбный	100/5	13,42	7,97	9,44	163,23	0,09	0,55	52,12	0,72	56,27	173,62	26,13	33,41
№312 Мотильный/Туте Льен	Пюре картофельное	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
№342 Мотильный/Туте Льен	Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
	ИТОГО:	865	31,00	16,54	118,67	940,03	1,60	75,45	106,32	2,17	203,02	580,79	181,08	98,38

Подлинник																				
№389 Могильный/Ту льян	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80						
№429 Могильный/Ту льян	Булочка "Веснушка"	45	3,51	2,75	21,51	125,10	0,06	0,01	2,70	0,00	10,17	35,28	13,68	0,66						
	ИТОГО:	250	4,51	2,95	41,71	211,70	0,08	4,01	2,70	0,20	24,17	49,28	21,68	3,46						
	Ужин																			
№268 Могильный/Ту тельян	Котлета (говядина)	100	12,33	6,78	11	288,33	0,10	0,33	5,83	1,16	43,16	175,00	33,33	2,34						
№171 Могильный/Ту льян	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0,00	40,00	0,00	36,09	156,47	36,66	2,65						
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48						
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,38	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66						
ПР	Хлеб ржаной	80	4,74	0,91	35,63	374,08	0,16	0,00	0,00	0,69	23,20	160,00	58,40	1,60						
№379 Могильный/Ту льяна	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40						
	ИТОГО:	620	32,85	19,07	146,57	1234,69	0,51	6,80	45,83	2,93	288,92	693,67	180,82	10,13						
	Ужин 2																			
п/п	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20						
п/п	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,00	19,50	0,39	12,30	26,10	4,50	0,30						
	ИТОГО:	230	8,35	8,39	29,31	232,35	0,07	1,60	59,50	0,39	260,30	210,10	32,50	0,50						
	ИТОГО 5 дня:		108,69	73,91	722,55	3425,09	2,45	97,42	364,35	8,21	1110,61	2001,44	496,64	116,88						
	ИТОГО за 1 неделю:		558,90	458,41	2 890,96	17 798,48	11,08	525,86	1 621,18	54,86	5 479,94	10 140,96	2 893,90	494,59						
	*Сборник рецентур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А.																			

*Сборник рецептов на прокуцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А.

Примерное 10-дневное меню для школьного питания обучающихся 1-4 классов (6-ти разовое). Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ № 6													
	Завтрак													
№211 Мотильный/Ту телян	Омлет с сыром	120	11,77	16,56	2,3	205,34	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
п/п	Кукуруза сахарная (консервированная)	100	2,2	0,4	11,2	58	0,02	4,80	2,00	0,03	42,00	41,00	13,00	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
№379 Мотильный/Ту ляна	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
№1 Мотильный/Ту телян	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26
	2-й завтрак													
№338 Мотильный/Ту телян	Фрукты по сезону (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	ИТОГО:	710	25,41	28,43	113,81	816,54	0,25	26,48	336,82	2,27	323,19	483,40	156,49	7,75
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36
№88 Мотильный/Ту ляна	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
№256 Мотильный/Ту ляна	Мясо тушеное (говядина)	100/50	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	0,00	0,50	21,23	159,35	23,06	2,45
№171 Мотильный/Ту ляна	Каша перловая	150/5	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0,00	40,00	0,00	31,72	161,27	21,10	0,95
№349 Мотильный/Ту ляна	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
	ИТОГО:	880	32,63	31,92	138,25	1146,74	0,39	78,06	40,00	4,12	149,03	601,05	160,86	69,81

п/п	Подшик	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№222	Сок фруктовый	200	18,12	14,18	46,42	386,00	0,08	0,60	70,00	0,84	256,80	279,60	35,60	0,98
Могильный/Ту	Пудинг из творога (запеченный)	150/20												
тельян														
	ИТОГО:	340	19,12	14,38	66,62	472,60	0,10	4,60	70,00	1,04	270,80	293,60	43,60	3,78
	Ужин													
№294	Котлета рубленная из птицы	100/5	16,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Могильный/Ту														
№126	Картофель отварной с луком	172	3,52	7,92	23,62	189,21	0,17	24,42	0,00	0,20	30,97	103,76	35,32	1,50
Могильный/Ту														
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,38	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
ПР	Хлеб ржаной	80	4,74	0,91	35,63	374,08	0,16	0,00	0,00	0,69	23,20	160,00	58,40	1,60
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Могильный/Ту														
тельян														
п/п	Сыр Российский (50%)	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	ИТОГО:	697	37,29	31,98	113,30	1106,66	0,51	31,96	98,00	2,50	405,30	603,16	165,59	8,87
	Ужин 2													
п/п	Кисломопочный продукт (кефир 02,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
п/п	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,00	19,50	0,39	12,30	26,10	4,50	0,30
	ИТОГО:	230	8,35	8,39	28,91	230,35	0,11	1,40	59,50	0,39	252,30	206,10	32,50	0,50
	ИТОГО 6 дня:		122,80	115,10	460,89	3772,89	1,36	142,50	604,32	10,32	1400,62	2187,31	559,04	90,71

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккл	Витамины, мг			Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ №7													
	Завтрак													
№220 Мотильный/Туте льнян	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,82	33,00	0,85	163,00	136,87	26,67	0,65
№2 мотильный/Туте льнян	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
№382 Мотильный/Туте льнян	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	2-й завтрак													
№338 Мотильный/Туте льнян	Фрукты по сезону (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО:	750	26,20	19,16	138,16	828,40	0,38	20,82	33,15	7,61	427,09	436,77	110,68	7,56
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48
№101 Мотильный/Туте льнян	Суп картофельный с крупой	250/10	8,25	7,11	14,74	152,65	0,07	10,00	5,01	0,04	63,55	258,33	31,50	1,28
№233 Мотильный/Туте льнян	Рыба запеченная под молочным соусом	330	34,88	22,5	10,5	384	0,11	0,38	166,88	6,38	292,88	456,38	58,13	1,88
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
шп	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО:	900	54,20	31,30	97,35	1067,81	0,43	19,38	171,89	7,96	423,13	956,31	178,43	8,72

[illegible]

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Э/и ккл	Витамины, мг			Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ №8													
	Завтрак													
№182 Могильный/Гуте лянь	Каша жидкая молочная пшеница	200/20	7,51	11,72	47,03	325,00	0,19	1,17	58,00	0,50	138,40	184,37	47,60	1,26
№3 Могильный/Гуте лянь	Бутерброды с сыром	5/15/30	5,95	11,93	14,62	189,60	0,04	0,11	79,00	0,56	141,30	104,10	1,97	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
№ 377 Могильный/Гуте лянь	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	2-й завтрак													
п/п	Фрукты по сезону (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	ИТОГО:	792	19,36	24,95	128,01	818,34	0,34	23,41	177,00	2,25	317,93	393,77	155,74	6,56
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36
№82 Могильный/Гуте лянь	Борщ с капустой и картофелем	250/10	9,93	7,58	13,91	164,55	0,07	8,75	5,01	2,75	73,81	265,75	36,50	2,03
№289 Могильный/Гуте лянь	Рагу из птицы	100/75	12,81	10,65	15,2	208	0,09	11,70	21,00	0,00	28,59	138,10	36,00	1,83
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	30	1,78	0,34	13,36	140,28	0,06	0,00	0,00	0,26	8,70	60,00	21,90	0,60
№349 Могильный/Гуте лянь	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	63,30
	ИТОГО:	870	18,55	8,90	90,75	594,77	0,32	79,85	26,01	4,05	152,90	556,85	137,80	68,64
№382 Могильный/Гуте ляня	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

[illegible]

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	э/и ккл	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 9													
	Завтрак													
№ 181 Могильный/Туте льнян	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/20	6,11	0,72	42,36	291	0,08	1,17	58,00	0,00	134,07	118,19	20,30	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
№379 Могильный/Туте льнян	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
№62 Могильный/Туте льнян	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	2-й завтрак													
№338 Могильный/Туте льнян	Фрукты по сезону (клубника)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	0,20	117,60	2,20	0,60	32,00	48,00	26,00	0,80
	ИТОГО:	770	27,20	16,93	161,52	974,69	0,51	120,24	60,35	6,44	547,63	541,29	128,44	5,77
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,00	25,00	8,40	0,36
№103 Могильный/Туте льнян	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	8,40	6,16	15,70	167,50	0,05	0,95	5,00	0,37	44,50	239,08	20,75	1,05
№244 Могильный/Туте льнян	Плов из отварной говядины	100/150	11	12,6	8,8	193	0,058	2,56	186,80	4,20	22,04	126,40	19,70	1,68
№349 Могильный/Туте льнян	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
	ИТОГО:	810	30,39	20,53	119,15	977,76	0,35	62,91	191,80	5,81	128,64	598,48	134,95	68,31
	Полдник													
№424 Могильный/Туте льнян	Булочка "Свердловская"	100	7,28	13,96	43,92	318,00	0,12	0,00	4,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30

[illegible]

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	з/а ккл	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 10													
	Завтрак													
№223 Могильный/Гуте льян	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	14,61	11,05	28,00	270,00	0,06	0,47	65,00	0,00	195,58	215,15	26,55	0,64
№382 Могильный/Гуте льян	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
№1 Могильный/Гуте льян	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	2-й завтрак													
№338 Могильный/Гуте льян	Фрукты по сезону (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО:	730	24,03	20,32	102,71	689,91	0,21	20,47	105,00	1,80	252,98	327,15	72,71	7,07
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,60	0,10	2,30	16,80	0,03	5,00	0,00	0,30	14,00	18,00	3,30	0,48
№106 Могильный/Гуте льян	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
№284 Могильный/Гуте льян	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	100/180/5	33,28	41,78	39,6	650	0,25	4,78	20,00	0,08	42,45	283,15	106,15	3,83
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
ПР	Хлеб ржаной	70	4,15	0,79	31,17	327,32	0,14	0,00	0,00	0,00	20,30	140,00	51,10	1,40
№389 Могильный/Гуте льян	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО:	920	52,80	51,75	124,84	1341,94	0,61	20,66	35,00	2,50	140,80	700,45	241,00	10,64

[illegible]