

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБОУ РД «РД РДООЦКД»



Н.А. Амадзиева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для детей с 12 лет - до 17 лет

Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики
Дагестан «Республиканский детский оздоровительно-образовательный
центр круглогодичного действия»

2022г.

1 день понедельник-первая неделя, сезон осенне-зимний

С 11 -17лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецептура	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Яйцо вареное	139	1шт	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша гречневая вязкая на молоке	104	300/5	246	7,94	8,21	35,13	122,4	4,41		0,22	0,23	0,50
Какао с молоком	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,45	24,85	10	49				
Сыр голландский	366	10	38	2,35	3,09	0	34,9	19,5		0,01	0,01	
Масло сливочное	365	10	66	10,98	16,66	7,78	400,37	50,88		0,2	0,58	1,10
Итого			679	33,92	19,75	7,78	410,57	752,89		0,28	0,63	1,07
II завтрак 11.30												
Чай с молоком	295	200	67,16	1,0,5	1,2	13,34	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Батон к завтраку		50	105	1,4	0,8	23,3	10	49				
Фрукты (яблоко)		200	126	0,6		0,10	48	33				18,60
Итого			298,16	3,2	2,0	36,74	48	33				18,60
Обед 13.30												
Салат из моркови	9	100	136,8	1,14	10,08	10,38	12,42	0,33		0,024	0,03	1,03
Суп картофельный с макаронными издел.	47	300	134	3,5	3,05	250,26	10,95	0,67		0,06	0,04	5,28
Котлеты из говядины	189	70/50	176,75	10,68	11,72	5,74	21,3	0,86		0,04	0,07	0,04
Картофельное пюре	241	100	106,97	2,3	4,04	15,53	28,53	0,83		0,09	0,08	8,35
Капуста тушеная	235	100	87,16	2,62	3,23	13,45	61,56	0,91		0,04	0,04	19,77
Компот из кураги витаминизирован. «С»	280	200	91,98	0,33	0	0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		70	96,5	1,9	0,2	12,2	14,5	100				
Хлеб пшеничный		100	214	2,3	0,3	24,9	10	49				

Хлеб пшеничный йодированный		100	214	2,3	0,3	24,9	10	49				
Итого			1049,43	24,77	27,63	101,04	230,19	154,04		0,29	0,34	35,27
Полдник 16.00												
Чай с лимоном сахаром	294	200	61.62	0.07	0.01	15.31	2,86	0,73				1,12
Пудинг с творогом с рисом молочным соусом	152	150/50	251.68	21.96	5.38	28.83	49,8	0,92		0,02	0,08	0,27
Итого			313.3	22.03	5.39	44.14	52,66	1,65		0,02	0,08	1,39
Ужин 19.00												
Салат свекольный с изюмом (отварн.свекла)	25	100	161,46	1,45	10,06	16,28	14,64	0,055		0,01	0,01	0,40
Рыба тушеная в томате с овощами	172	70/70	160	14.52	8.03	7.51	19,64	0,68		0,10	0,10	0,85
Перловка рассыпчатая	227	200/5	175,87	5,82	3.62	3000	6,20	0,49		0,04	0,015	
Сок персиковый с мякотью	293	200	120	0,8		28,40	38	26				
Хлеб пшеничный		50	113	3.8	0.45	24.85	10	49				
Хлеб «Дарницкий»		50	107	2.3	0.3	24.9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	112	6.38	8.18	112.52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			949,33	33,13	31,18	222,09	314,44	176,92		0,19	0,39	1,81
ИТОГО:			3288	117,04	118	463	1055,86	438,5		0,78	1,44	58,14

2 день вторник-неделя первая, сезон осенне-зимний период

С 11-17лет												
Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту -ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Каша боярская пшеничная с изюмом	103	300/5	331,5	9,8	13,94	44,73	122,4	3,41		0,22	0,23	0,50
Кофейный напиток	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71	105,86	0,11		0,03	0,12	0,52
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Масло сливочное крестьянское	365	10	66	0,13	7,25	0,09				0,03	0,03	
Итого			628	16,6	24,78	89,33	402	52,61		0,29	0,53	1,06
II завтрак 11.30 Конф												
Фрукты (апельсин)		200	81	1,5		15	62,4	42,5				
Кисель фруктовый	274	200	116,19	1,36		29,02	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Батон к завтраку		50	105	1,4	0,8	23,3	10	49				
Итого			302,19	4,26	0,8	67,32	115,6	42,58		0,01	0,06	0,26
Обед 13.30												
Икра свекольная (отварн.)	422	100	122,3	1,9	5,06	12,29	18,28	0,69		0,01	0,2	0,24
Щи из свежей капусты с Картофелем	63	300	129,39	2,5	7,59	12,76	29,99	0,65		0,04	0,03	7,21
Гуляш из отварной говядины	180	70/50	331,53	21,68	24,21	6,74	9,09	2,28		0,02	0,08	0,41
Макароны отварные	227	200	281,46	7,36	7,06	47,1	6,20	0,49		0,04	0,15	
Компот из урюка витаминизирован. «С»	283	200	91,98	0,33		0,26	0,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб пшеничный йодированный		100	226	2,3	0,4	24,9	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		70	107	3,8	0,3	24,8	14,5	100				
Итого			1288	39,87	45,16	128,98	158,99	154,55		0,15	0,36	8,66

Полдник 16.00												
Чай с лимоном сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12
Дучмаки с творогом	189	60	225	9,8	11,8	19,6	66,26	0,57		0,04	0,13	0,04
Итого			286,61	10,5	11,9	34,91	69,12	1,03		0,04	0,13	1,16
Ужин 19.00												
Салат из свежей капусты с морковью до 1.03.	4	100	70,02	0,84	5,06	5,37	20,71	0,54		0,02	0,02	3,78
Котлеты рыбные	161	75	85,93	10,36	1,93	6,79	25,02	0,67		0,06	0,06	0,08
Капуста тушеная	235	100	87,16	2,62	3,23	13,45	61,56	0,91		0,04	0,04	19,77
Картофельное пюре	241	1	106,97	2,13	4,04	15,53	28,53	0,83		0,09	0,08	8,35
Сок персиковый с мякотью	293	200	120	0,8		28,4	38	26				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,7	0,45		10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	4,85	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	112	6,38	8,18	112,52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			737,66	22,37	18,51	105,05	14,5	100				
ИТОГО			3241	99,6	100,35	425,54	198,32	177,95		0,21	0,2	31,98

3 день среда-неделя первая, сезон осенне-зимний

501

С 11-17лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,	Рецепту-ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Яйцо вареное	139	1шт	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша манная жидкая с изюмом	105	300/5	385,21	10,86	10,85	61,11	158,48	0,49		0,07	0,15	0,22
Какао с молоком	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	7,6	0,9	49,7	20	92				
Масло сливочное Крестьянское	365 360	10	66 30	0,13 2,35	7,25 2,5	0,09 0	30,2	1,9		0,03 0,1	0,03 0,01	
Итого			780	27,44	27,53	137,02	391,75	93,47		0,15	0,54	0,79
2 завтрак 11.30												
Фрукты (яблоко)		200	126	0,6		30,10	48	33				18,60
Чай с молоком	295	200	67,16	1,05	1,2	13,04	0,40	0,04				
Печенье		30	105	1,4	0,8	23,3						
Итого			298,16	3,3	2	66,7	48,40	33,04				18,60
Обед 13.30												
Салат витаминный	2	100	85,16	0,68	6,08	6,92	20,71	0,54		0,02	0,02	1,46
Борщ из свежей капусты с картофелем	37	300	133,33	2,28	7,99	12,97	29,63	0,78		0,03	0,04	6,36
Плов из отварной птицы	211	210	747,09	37,2	45,33	41,05	18,16	1,52		0,05	0,09	0,52
Витаминизированный напиток «Валетек»	425	200	60	0	0	15,8				0,30	0,38	0,11
Хлеб ржаной «Дарницкий»		70	107	4,6	0,6	24,9	14,5	100				
Хлеб пшеничный йодированный		100	226	3,8	0,4	24,8	10	49				
Итого			1358	48,56	60,4	126,44	158,41	153,26		0,14	0,23	9,14
Полдник 16.00												

Чай с лимоном сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12
Пудинг творожный запечённый с молочным соусом	153	150/50	330,81	24,26	8,31	39,75	134,68	0,76		0,03	0,18	0,04
Итого			392,43	24,33	8,32	55,06	137,54	1,49		0,03	0,18	1,16
Ужин 19.00												
Сельдь с луком	35	100	108	5,10	2,66	11,74						
Запеканка с капустой с мясом	182	240	410,83	15,24	18,51	13,53	24,73	3,52		0,12	0,14	3,02
Сок яблочный с мякотью	293	200	100	0,8	0	23,4	16	18				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,7	0,45	24,9	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	112,52	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			950	32,74	28,36	106,55	276,69	170,72		0,16	0,41	3,58
ИТОГО			3778,16	116,37	121,09	591,2	1012,79	451,19		0,48	1,36	33,57

Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12
Запеканка из творога со сгущенным молоком	141	150	342,23	29,22	12,11	29,10	276	0,83		0,08	0,41	0,56
Итого			429,48	32,01	14,66	42,37	278,86	1,56		0,08	0,41	1,68
Ужин 19.00												
Салат из белокочанной капусты с яблоками	6	100	121,40	1,08	10,20	6,32	28,69	0,68		0,04	0,06	3,01
Плов из отварной говядины	193	200	418,37	14,33	10,69	33,71	9,66	0,67		0,03	0,03	0,7
Сок абрикосовый с мякотью	293	200	120	0,8		28,4	38	26				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	112,52	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			991,77	27,91	27,44	124,3	72,16	175,67		0,03	0,03	0,7
ИТОГО			3447	115,66	115,01	402,8	623,74	171,99		0,29	0,71	20,38

5 день пятница неделя-первая, сезон осенне-зимний

С 11-17 лет

Сборник технологических рецептов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту-ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Угле в.	Са	Fe		В1	В2	С

Завтрак 8.00												
Яйцо вареное	139	1 штук	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша рисовая молочная жидкая	114	300/5	210,13	5,12	6,62	32,6 1	122,01	0,41		0,05	0,14	0,22
Какао с молоком	269	200	153,92	3,77	3,93	25,9 5	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Масло сливочное крестьянское	365	10	66	0,13	7,25	0,09				0,03	0,03	
Итого			605	17,9	22,79	83,7 3	375,28	50,39		0,13	0,45	0,79
2 завтрак 11.30												
Фрукты (яблоко)		200	138	1,2	0	33,9	48	90		0,27	0,27	18,6
Чай с сахаром	299	200	45	-	-	11,2 8	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Печенье юбилейное		30	73	3,8	0,45	24,8 5						
Итого			256	5	0,45	69,9 8	101,2	90,08		0,28	0,33	18,32
Обед 13.00												
Салат из свежей капусты с яблоком до 01.03.	6	100	121	2,22	11,02	3,4	25,3	0,65		0,018	0,018	11,28
Суп картофельный с бобовыми	45	300	118,54	2,8	4,66	13,0 5	25,13	1,52		0,19	0,08	5,68
Бефстроганов из отварной говядины	176	70/50	325,69	21,72	25,11	3,85	15,61	1,56		0,04	0,08	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	219	200	175,87	5,82	3,62	30	53,01	3,97		0,15	0,11	0,85
Компот из кураги витаминизирован. «С»	280	200	91,98	0,33		0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной и Пшеничный		70	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				

Итого			1052	38,98	45,11	98,5	189,18	158,14		0,43	0,36	18,67
Полдник 16.00												
Чай с лимоном сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,3 1	2,86	0,73				1,12
Шанежки с картофелем	340	60	227,60	7,14	4,36	39,4 9	22	0,3		0,02	0,03	0,01
Итого			287,22	7,21	4,37	54,8	24,86	0,13		0,02	0,02	1,13
Ужин 19.00												
Салат из моркови до 01.03.	9	100	136,80	1,14	10,08	10,3 8	12,42	0,33		0,024	0,03	1,03
Картофель отварной	239	200	242,64	4,18	9,38	36,2 8	17,75	1,56		0,12	0,09	1,70
Рыба в сметанном соусе	171	70/70	205,32	15,42	13,47	5,61	12,20	0,40		0,10	0,08	0,19
Сок яблочный с мякотью	293	200	94	1	0	23,4	10	49				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8						
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	112,52	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			756	44,9	51	118, 61	282,13	169,09		0,22	0,44	5,55
ИТОГО			2956	112	113	440	972,65	467,83		1,08	1,08	44,46

Сосиски запеченные в тесте	336	100	239	9,2	11,3	24,6	13,04	0,88		0,01	0,05	
Итого			300	9,08	11,81	45,61	15,9	1,61		0,01	0,05	1,12
Ужин 19.00												
Салат из моркови и яблок	11	100	76,87	0,54	6,01	1,94	10,97	0,47		0,018	0,024	1,26
Рыба тушеная с картофелем по-русски	169	190	203,09	15,11	6,49	21,06	19,64	0,68		0,10	0,10	0,85
Сок яблочный с мякотью	147	200	100	0,8	0	23,4	16	18				
Хлеб пшеничный йодированный	215	50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	112,52	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			721	28	19,6	108	282,57	168,35		0,15	0,39	2,67
ИТОГО			3174	107	115,17	403	888,72	375,8		0,67	1,22	17,39

7 день воскресенье-неделя первая, сезон осенне-зимний

С 11-17лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецептура	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Омлет с кашей	134	155	137,08	6,24	8,8	8,23	63,68	2,56		0,02	0,24	0,02
Какао с молоком	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Колбаса вареная	363	30	157,5	9	13,5	0	34,9	19,5		0,01	0,01	
Итого			560	22,84	26,63	65,76	320,04	71,26		0,07	0,25	0,58
2 завтрак 11.30												
Сок яблочный	293	200	100	0,8		23,4	16	18				
Печенье «юбилейное»		30	135,8	2	5,5	16,4						
Фрукты		200	114	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60	
Итого			335,8	2,8	5,5	39,8	16	18				
Обед 13.30												
Сельдь с гарниром	34	100	131,25	2,94	5,86	16,69						
Суп-лапша домашняя	181	300	391,49	22,54	11,13	1,96	15,02	2,04		0,03	0,09	0,45
Жаркое по домашнему	181	220	334,08	4,54	17,33	22,13	21,35	3,04		0,1	0,12	2,61
Компот из смеси сухофруктов	280	200	91,98	0,33		0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		70	107	2,3	0,3	24,9	10	49				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	14,5	100				
Итого			1167	34,56	35,88	89,04	140,19	155,52		0,17	0,29	3,86
Полдник 16.00												
Кисель фруктовый	274	200	116	1,36		29,02	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Блины с маслом	304	150/10	476,49	11,3	17,65	86,10	19,16	0,94		0,07	0,04	
Итого			592	12,66	17,65	65,79	72,3	156,54		0,25	0,39	4,12
Ужин 19.00												
Салат Винегрет овощной (овощи вареные)	1	100	129,26	1,26	10,14	8,32	15,47	10,9		0,03	0,024	7,61
Плов из отварной курицы	211	180	447,09	31,84	45	41,14	18,16	1,52		0,05	0,09	0,52
Чай с сахаром	207	200	65,60	2,1	1,92	9,98	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26

Хлеб пшеничный йодированный	50	113	3,8	0,3	24,8	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Итого		905	41,3	48,3	99,82	11,33	161,5		0,09	0,17	8,39
ИТОГО		3559	114,16	123,96	385,7	767,96	652,84		0,85	1,37	35,55

8 день понедельник-неделя вторая, сезон осенне-зимний

С 11-17лет

Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецептура	Выход	Энергет. Ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Яйцо вареное	139	1 шт.	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша пуховая гречневая на молоке с яйцом	111	300/5	339,41	11,7	12,29	45,41	122,4	3,41		0,22	0,23	0,50
Чай с молоком сахаром	297	200	65,6	2,1	1,92	9,98	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	20	92				
Масло сливочное крестьянское	365	10	66	0,13	7,25	0,09				0,03	0,03	
Итого			646	22,1	46,14	86,37	227,41	96,27		0,27	0,44	0,77
2 завтрак 11.30												
Фрукты (апельсин)		200	138	1,2	0	33,9	75	51		0,60	0,60	
Какао с молоком	269	200	153	3,77	3,93	25,95	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			396	7,45	5,84	66,6	296,46	51,20		0,64	0,87	0,56
Батон к завтраку		50	105	1,4	0,8	23,3	10	49				
Обед 13.30												
Салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	65,81	0,98	5,13	4,54	23,4	0,42		0,02	0,04	7,74
Суп картофельный с клецками	46	300	189,55	3	2,63	13,47	10,23	0,61		0,06	0,04	5,28
Запеканка картофельная с мясом	185	205	400,75	25,53	24,78	18,43	21,07	2,52		0,11	0,12	2,98
Компот из смеси сухофруктов	283	200	113,79	0,56		27,89	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		70	120	4,6	0,6	49,8	29	200				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Итого			1147,51	34,3	28,44	104,89	164,63	253,99		0,23	0,28	16,8
Полдник 16.00												
Кисель фруктовый	274	200	116,19	1,36	-	29,02	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Булочки «Бернушка»	307	60	100,30	4,41	4,41	15,30	0,21	0,10		0,04	0,02	

Итого			315	6	4,41	77	62,41	0,57		0,05	0,08	0,26
Ужин 19.00												
Салат витаминный	2	100	141,94	1,14	10,14	11,54	2,71	0,54		0,12	0,018	2,30
Рыба тушеная в сметанном соусе	171	70/50	205,32	15,42	13,47	5,61	19,64	0,68		0,10	0,10	0,85
Перловая каша рассыпчатая	196	200	109,4	3,72	11,13	23,58	58,25	1,31		0,05	0,05	0,85
Сок персиковый с мякотью	293	200	120	0,8		28,4	38	26				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	112,52	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			907	32,3	37,35	122,7	152,77	177,31		0,27	0,16	4
ИТОГО			3213	112,2	116,28	412,23	894,34	579,34		1,46	1,83	22,39

9 день вторник-неделя вторая, сезон осенне-зимний

С 11-17лет

Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту -ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Каша овсяная из геркулеса молочная	109	300/5	207	6,33	8,9	25,49	139,22	1,17		0,13	0,16	0,23
Чай с молоком сахаром	298	200	80	1,4	1,6	15,8	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Масло сливочное крестьянское	365	10	66	0,13	7,25	0,09				0,03	0,03	
Итого			466	11,66	18	66	212,42	99,25		0,17	0,25	0,49
2 завтрак 11.30												
Фрукты (банан)		200	114	0,9	0	8,4	15	51				
Кофейный напиток	298	200	87,6	2,79	2,55	13,27	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Батон к завтраку		50	140	4	2,7	27,6	10	49				
Итого			341	7,69	5,55	49,27	68,2	51,08		0,01	0,06	0,26
Обед 13.30												
Салат из свежих помидоров	22	100	56,66	0,50	5,08	2,30	8,48	0,38		0,02	0,01	4,14
Свекольник	43	300	124,9	2,21	7,6	12,06	21,63	0,77		0,03	0,04	6,36
Гречневая каша рассыпчатая	219	200	351,74	8,73	5,43	45,0						
Котлеты из говядины	189	70/50	176,75	10,68	11,7	5,74	28	1,19		0,16	0,14	
Компот из кураги с витамином «С»	283	200	113,79	0,33		0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		70	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Хлеб пшеничный йодированный		100	226	3,8	0,4	24,8	10	49				
Итого			1009	27,05	27,9	111	198,07	156,75		0,4	0,38	12,15
Полдник 16.00												
Чай с сахаром	298	200	87,6	2,79	2,55	13,27	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Шоколад молочный	238	60	119	2,41	1,12	21,4	28,11	0,70		0,01	0,05	0,01

Итого			205	29,19	8,55	49,27	81,31	0,78		0,08	0,13	0,27
Ужин 19.00												
Салат витаминный	2	100	141,94	1,14	10,14	11,54	20,71	0,54		0,12	0,018	2,30
Голубцы ленивые	176	70/50	217	21,85	14,4	0,21	15,29	0,51		0,01	0,04	0,59
Картофельное пюре	241	200	160,45	3,19	6,06	23,29	35,67	1,04		0,12	0,10	10,44
Сок яблочный с мякотью		200	94	1	0	23,4	16	18				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	29	200				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Кефир 20.00	245	200	112,52	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			944	38,03	37,68	89,6	108,26	219,87		0,25	0,15	13,33
ИТОГО			3182	114,03	117	408,38	668	527,73		0,91	0,97	47,23

10 день среда-неделя вторая, сезон осенне-зимний

С 11-17 лет												
Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецептура	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Яйцо вареное		шт.	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша «Дружба»	102	300/5	241,11	6,55	8,3	35,09	127,10	0,80		0,12	0,16	0,26
Чай с сахаром	299	200	48	0,1		12	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Сыр «Голландский»	365	10	38	2,35	3,09	0	34,9	19,5		0,01	0,1	
Итого			503	22,46	16,39	72,17	247,01	70,16		0,15	0,35	0,80
2 завтрак 11.30												
Фрукты (апельсин)		200	114	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60	
Какао с молоком	269	200	153,9	3,77	3,93	25,95	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Батон к завтраку		50	105	1,4	1,6	15,8						
Итого			372	6,07	5,5	50,12	286,46	51,20		0,64	0,87	0,56
Обед 13.30												
Салат из свежих огурцов	16	100	103	0,84	10,08	3	23,4	0,42		0,02	0,04	7,74
Рассольник домашний	42	300	179,68	6,02	12,3	33,38	25,02	0,74		0,06	0,05	8,41
Овощное рагу с мясом	89	200	262	15,2	16,5	13,1	36,44	2,42		0,06	0,11	8,52
Витаминизированный напиток «Валетек»	425	200	60	0	0	15,8						
Хлеб ржаной «Дарницкий»		70	214	4,6	0,6	49,8	29	200				
Хлеб пшеничный йодированный		100	226	3,6	0,4	24,8	10	49				
Итого			975	30,26	28,11	130	194,79	254,02		0,18	0,28	25,47
Полдник 16.00												
Компот из сухофруктов	283	200	113,79	0,56		2,55	27,89	0,08		0,01	0,06	0,26
Пудинг творожный запеченный с соусом	153	150/50	330,81	21,26	8,31	39,75	12,15	0,84		0,05	0,03	0,82

Ужин	19.00												
Салат из свежих помидоров	22	100	113,9	1,0	10,16	4,6							
Картофельное пюре с морковью	242	200	164,6	4,05	14,6	14,73	100,6	1,49		0,05	0,15	11,92	
Рыба тушеная в томате с овощами	172	70/50	160,29	14,2	8,03	7,51	1,47	0,45		0,06	0,06	0,63	
Сок абрикосовый с мякотью	293	200	120	0,8	0	28,4	38	26		0,01	0,04		
Хлеб пшеничный йодированный		50	226	7,6	0,9	49,7	20	92					
Хлеб ржаной «Дарницкий».		50	107	2,3	0,3	24,9	29	200					
Кефир	20.00	251	200	112,52	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20	0,04	0,27	0,56	
Итого				1041	35,3	48,44	130,5	187,6	319,49	0,05	0,15	119,2	
ИТОГО				3141	117	112,46	472	850,58	695,15	1,04	1,73	146,3	

11 день четверг-неделя вторая, сезон осенне-зимний

С 11-17 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту -ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Яйцо вареное	139	40	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша пшеничная молочная жидкая	108	300/5	365	7,4	35,28							
Какао с молоком	269	200	65,6	2,1	1,92	9,98	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Масло сливочное, крестьянское порционное	365	10	66	0,13	7,25	0,09						
Итого			559	23,2	15,48	10,35	253,27	49,27		0,05	0,39	0,57
2 завтрак 11.30												
Фрукты (апельсин)		200	114	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60	
Чай с молоком	297	200	65,6	2,1	1,92	9,98	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Батон к завтраку		50	105	1,4	0,8	23,3	10	49				
Итого			294	2,3	2,4	47,5	128,2	51,08		0,61	0,66	0,26
Обед 13.00												
Салат из свежих огурцов и помидоров	18	100	65,81	0,98	5,13	4,54	24,	14,13		0,03	0,03	10,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	47	300	174	10,56	3,28	5,36	7,04	0,25		0,03	0,02	0,74
Пюре гороховое	130	200	328,18	23,06	5,12	50,84	43,2	187,49		0,61	0,18	5,76
Пудинг из говядины	194	75	210	17,25	14,93	1,78	25,59	0,63		0,04	0,07	0,02
Витаминный напиток «Валетек»	425	200	60	0,56	0	27,89	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	107	2,3	0,3	24,8	18	200					
Хлеб пшеничный йодированный	50	113	3,8	0,4	24,8	10	49					
Итого			784,22	53,41	69,76	90,41	420	24,04		0,78	0,4	18,42
Полдник 16.00												
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				

Итого			797,08	24,41	32,91	94,3	453,26	2,77		0,13	0,28	1,37
Полдник 16.00												
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				
Блины с маслом	304	150/5	476,49	8	5,66	52,5	19,16	0,94		0,07	0,04	
Итого			639	22,54	7,14	75,16	60,99	1,45		0,03	0,08	1,34
Ужин 19.00												
Салат из свежих помидор и огурцов	18	100	126,08	1,32	10,08	7,68	21	1,2		0,02	0,02	0,88
Рыба припущенная в молоке	165	95	81,36	9,33	2,78	4,77	10,63	0,40		0,05	0,06	0,05
Каша пшеничная рассыпчатая	221	200	160,77	4,38	4,28	26,09	83,08	3,62		0,14	0,09	1,3
Сок персиковый с мякотью	293	200	120	0,8	0	28,4	38	26		0,01	0,04	
Хлеб пшеничный йодированный		50	226	7,6	0,9	49,7	20	92				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	214	4,6	0,6	49,7	23	200				
Кефир 20.00	200	112,52	5,6	6,38	8,18	211,46	2,20	0,04		0,27	0,56	
Итого			659,44	27,53	24,27	121,32	446,91	31,04		0,47	0,75	2,33
ИТОГО			3030	114,42	122,43	388,64	936	88,44		0,87	1,8	7,1

12 день пятница-неделя вторая, сезон осенне-зимний

13-17 лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту -ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Каша рисовая вязкая с морковью	113	300/5	249,92	5,48	6,4	42,55						
Кофейный напиток	287	200	89,32	1,4	1,6	17,35	105,86	0,11		0,03	0,12	0,52
Хлеб пшеничный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Масло крестьянское	365	10	66	0,13	7,25	49,7	20	98		0,03	0,03	
Итого			518,92	10,81	15,65	134,4	221,4	49,2		0,07	0,30	0,56
2 завтрак 11.30												
Батон к завтраку		50										
Фрукты (апельсин)		200	114	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60	
Молоко кипяченое		200	87,6	2,79	2,55	13,27	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Итого			201,6	2,88	2,55	21,67	128,2	51,08		0,61	0,66	0,26
Обед 13.00												
Салат из свежих помидор	22	100	113	1,	10,16	4,60	25,78	18,16		0,05	0,04	
Суп крестьянский с пшеном	51	300	168	2,7	7,58	15,8	28,6	0,03		0,03	0,03	6,01

Шанежки с яблоками	338	60	118,9	2,41	1,42	23,4	12,15	0,84		0,05	0,03	0,82
Итого			180,52	2,48	1,43	38,71	15,01	1,57		0,05	0,03	1,94
Ужин 19.00												
Салат из свеклы с яблоками	29	100	89	1,1	5,16	12,29	18,35	0,63		0,01	0,01	0,45
Бефстроганов из отварной говядины	176	70/50	325	21,7	25,1	3,8	18,2	1,8		0,05	0,09	0,07
Картофельное пюре	241	200	212	4	8	31	28,5	0,8		0,09	0,09	8,35
Сок персиковый с мякотью	293	200	100	0,8	28,4	38	26	0,01		0,04		
Хлеб пшеничный йодированный	100	226	7,6	0,8	24,8	20						
Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	107	4,6	0,6	24,8	18	200	-				
Кефир 20.00	245	200	112,5	5,6	6,38	8,18	226,46	0,20		0,04	0,27	0,53
Итого			850	35,6	80,46	206,74	275,46	221		0,08	0,27	0,53
ИТОГО			2800	125,34	106,36	428,8	908,52	322,08		0,74	1,32	136

1.08

13 день суббота-неделя вторая, сезон осенне-зимний

11-17 лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту-ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Яйцо вареное	139	40	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша гречневая вязкая на молоке	108	300/5	365	12,1	14	52,9						
Какао с молоком	269	200	153	3,77	3,93	25,95	211	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Масло крестьянское	365	10	66	0,13	7,25	0,09						
Итого			760	24,88	30,18	103,93	252,81	49,98		0,07	0,41	0,57
2 завтрак 11.30												
Фрукты (апельсин)		250	114	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60	
Чай с молоком	269	200	87,6	2,79	2,55	13,27	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Итого			201,6	2,88	2,55	21,67	128,2	51,08		0,61	0,66	0,26
Обед 13.00												
Салат из свеклы с черносливом	25	100	161,46	1,42	10,06	19,28	19,2	1,05		0,02	0,02	0,80
Суп бульон из курицы	38	300	30	5	1							
Тефтели из говядины в молочном соусе	210	70/30	217,83	12,60	14,60	12,34	12,34	1,06		0,04	0,07	0,47
Картофель отварной в масле	239	200	242,64	4,09	8,62	36,28	61,81	1,56		0,53	0,05	1,13
Компот из сухофруктов с витамином «С»	283	200	91,98	0,33		0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80

Шницель из говядины	189	70/5	176,75	10,68	11,72	5,75	17,75	0,72		0,03	0,06	0,03
Макаронные изделия с овощами	227	200	281,46	7,36	7,06	47,1	11,16	0,87		0,07	0,027	
Компот из сухофруктов с витамином «С»	255	200	91,98	0,33		0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		70	94	4,6	0,6	24,8	18	200				
Хлеб пшеничный йодированный		100	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Итого			1240	30,44	34,42	110	148	1,9		0,11	0,38	7,37
Полдник 16.00												
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				
Сырники творожные запеченые	155	200	340,36	28,67	7,48	39,59						
Итого			401,9	28,74	7,49	54,9	137,11	163,99		5,44	0,35	0,31
Ужин 19.00												
Салат винегрет овощной	1	100	129,26	1,26	10,04	8,32	15,4	10,9		0,03	0,02	7,61
Биточки рыбные	161	75	85,93	10,36	1,93	6,79	0,84	0,08		0,08	0,11	
Рис припущенный	226	200	286,70	5,0	7,2	50,36	5,47	0,51		0,02	0,02	
Сок абрикосовый с мякотью	293	200	120	0,8	28,4	38	26	0,01		0,04		
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49		0,04	0,27	0,56
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	4,6	0,6	49,7	23	200				
Кефир 20.00	245	200	112	6,38	8,18	112,52	211,46	20		0,04	0,27	0,56
Итого			952	32,5	56,77	288,47	45,6	78,18		0,18	0,67	7,46
ИТОГО			3312	105,3	105,7	583	384,2	405,71		1,85	1,80	23,31

14 день воскресенье-неделя вторая, сезон осенне-зимний

С 11-17 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту -ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Са	Fe		В1	В2	С
Омлет с морковью	136	155/5	118,48	6,08	9,04	3,20	72,02	2,34		0,08	0,26	0,34
Завтрак 8.00												
Колбаса вареная	363	30	157,5	9	13,5		12	0,51		0,07	0,06	
Кофейный напиток	287	200	89,2	1,4	1,6	17,3	211	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный		100	113	3,8	0,4	24,8						
Масло сливочное	365	10	60	0,13	7,25	0,09						
Итого			603,83	25,43	28,46	64,22	341,63	4,1		0,23	0,63	1,58
2 завтрак 11.30												
Чай с молоком	295	200	67,16	1,05	1,2	13,04	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Фрукты (банан)		200	138	1,2	0	23,4	48	90		0,27	0,27	18,6
Итого			232,32	2,93	9,65	40,64	63,2	49,08		0,01	0,06	0,26
Обед 13.00												
Сельдь с гарниром	34	60	108,85	3,06	7,59	7,04	9,04	6,49		0,03	0,08	0,03
Суп ланша домашняя	56	300	131,25	2,94	5,86	16,69	18,78	2,55		0,04	0,11	0,56
Жаркое по домашнему с мясом	181	220	334,08	21,16	34,2	24,65	21,35	3,04		0,10	0,12	2,61
Компот из сухофруктов с витамином «С»	283	200	113,79	0,56	0	27,89	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		100	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Хлеб пшеничный йодированный		50	214	4,6	0,3		2	200				

Хлеб ржаной «Дарницкий»		70	190	4,6	0,6	24,8	18	200				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Итого			1044,98	31,84	35,28	117,7	111,8	210		119,93	1,44	0,08
Полдник 16.00												
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12
Пирожки печеные с капустой	335	60	134	3,9	4,4	19,5	20,47	0,60		0,05	0,04	1,05
Итого			230,9	4,71	5,6	28,9	15,31	286		0,7	0,73	1,12
Ужин 19.00												
Салат из свежих огурцов	16	100	103,89	1,60	5,26	12,68						
Рыба запеченная с картофелем по- русски	169	240	421,3	5,24	19,18	56,93	21,92	0,96		0,07	0,05	1,76
Сок абрикосовый с мякотью	293	200	36	0,8	28,4	38	26	0,01		0,04		
Хлеб пшеничный йодированный		100	113	7,6	0,9	49,7	20	92				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	4,6	0,6	49,7	23	200				
Кефир 20.00	245	200	112,5	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			891,52	19,34	50,97	191,74	257	221		0,08	0,27	0,56
ИТОГО			3126,6	98,44	112,03	463,2	908,52	808,08		0,74	1,32	136