

Утверждено

Директор МОУ «СОШ с.Б.Ивановка имени Героя Советского Союза
В.Д.Коннова»

С.Ю.Галета



МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Большая Ивановка имени Героя Советского Союза В.Д. Коннова »

Категории довольствующихся: учащиеся 7-11 лет

Используемая литература: «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,

учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних,

нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»,

ООО Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика
Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2018, составитель профессор Перевалов А.Д., доцент Талешкина Н.В.

День – Понедельник
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Мг	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,04	0,1	0,1	124,25	30,06	0,44	226
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,14	0	22,1	7,8	1,01	267
Батон пшеничный	30	1,63	0,22	12,54	58,8	1,63	0,03	0	5	3,5	0,3	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	4,2	0,62	457
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	9	2,21	82
Итого:	570	12,53	11,92	59,54	394,4	1,72	0,27	7,1	172,55	54,56	4,58	
Обед (12-17 лет)												
Суп из овощей с фасолью	250	5,5	4,5	20,2	149	0,10	0,10	6,6	15,02	22,85	0,96	143
Плов из отварной курицы	250	25	21,2	35,2	416,2	0,06		1,8	43,7	45	207,5	375
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	0,05	0,03	5,1	29	25	1,1	9
Итого:	900	38,85	37	96,1	946,7	1,19	0,2	14,67	119,45	133,58	212,57	
Итого:	14700	51,38	48,92	155,64	1341,1	2,91	0,47	21,72	292	188,14	217,15	

День – второй
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Мг	Fe	
Застрпак (7-11 лет)												
Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07			18,32	11,82	1,44	256
Птица в соусе с томатом	100	13,6	14	2,4	193	0,03	0,2	0,8	22,4	16	1,1	367
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,02	0,04	0,16	20,1	14,4	0,69	495
Итого:	550	25,4	15,1	86,52	648,8	0,23	0,27	0,96	72,32	60,22	3,51	
Обед (12-17 лет)												
Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	0,08	0,06	4,60	13,85	17,67	0,76	64
Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07			18,32	11,82	1,44	256
Птица в соусе томатном	100	13,6	14	2,4	193	0,04	0,09	0,8	22,4	16	1,1	367
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	0,09	27,8	44	17	0,6	4
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Компот из плодов или ягод сушеных с С-	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309

витаминизацией																				
Итого:	950	33,65	28,6	137,62	1031,3	1,22	0,46	33,36	162,24	124,19	7,9									
Итого:	1500	59,05	43,7	224,14	1680,1	1,45	0,73	34,32	234,56	184,41	11,41									

День – третий

Неделя – первая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Мг	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Кнедли из птицы с рисом	100	14	11	5	175	0,05	0,11	0	20	17	1,16	371
Пюре картофельное	150	3,2	6	9,1	102	0,16		5	51	32,8	1,16	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	5	0,67	459
Итого:	500	21,3	17,5	48,2	435	0,32	0,14	6	90,4	72,8	3,27	
Обед (12-17 лет)												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58
Пюре картофельное	150	3,2	6	9,1	102	0,16		5	51	32,8	1,16	377
Котлеты из птицы	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,11	0,86	39,6	18,8	1,39	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Икра кабачковая консервированная	100	3,9	2,9	26	138	0,04	0,02	0,02	11,84	6,05	0,42	
Итого:	950	32,57	27,3	110,3	829,3	1,312	0,273	15,95	177,81	125,76	7,26	

Итого:

1500

53,87

44,8

158,5

1264,3

1,632

0,413

21,95

268,21

198,56

10,53

День – четвертый

Неделя – первая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные элементы(мг)			№ репе птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Мг	Fe		
Завтрак (7-11 лет)													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,32	23,5	179,7	0,09	0,19	1,1	203,3	25,4	0,6	140	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28		
Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37	64	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	45	3,4	0	0,02	484	
Итого:	535	17,85	15,82	73	452,7	0,23	0,28	46,2	425	57,3	58,5		
Обед (12-17 лет)													
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55	
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	377,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183	
Курница в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	0,3	2,3	34	90	1	405	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5	
Чай с сахаром с С-витаминами	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300	
Кужуруза	100	3,9	4,3	26,2	120,5	0,04	0,04	0,02	13,48	5,29	0,45	289	

консервированная																			
Итого:	990	38,43	31,67	135,4	1041,99	1,44	0,64	39,33	136	331,54	11,2								
Итого:	1540	56,28	47,49	208,4	1494,69	1,67	0,92	85,53	561	388,84	69,7								

День – пятый

Неделя - первая

Сезон – осеннее - зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные элементы(мг)					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Мг	Fe	Ca	Мг	Fe		
Застрак (7-11 лет)																
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	337,99	0	0,07	0	16,65	138,6	0,8				202	
Котлета из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,11	0,86	39,6	18,8	1,39				372	
Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,01	0,01	0,53	3,5	2,9	0,14				420	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28					
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	5	0,67				459	
Итого:	580	31,59	21,1	96,1	705,59	0,18	0,22	2,39	79,15	183,3	3,28					
Обед (12-17 лет)																
Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7	15,74	24,01	0,92				63	
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0				227	
Котлета из птицы	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,11	0,86	39,6	18,8	1,39				372	
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20				248	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95				1,6	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1				1,5	
Чай с сахаром с С-витаминами	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03				300	
Салат из белокочанной	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39				3	

капусты с морковью и яблоками																				
Итого:	950	35,57	22,15	138,87	930,51	13,162	9,783	35,45	95,24	93,17	5,88									
Итого:	1530	67,16	43,25	234,97	1636,1	13,342	10,003	37,84	174,39	276,47	9,16									

День – шестой

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Мг	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша рисовая молочная жидкая	250	7	8,5	40,75	267,5	0,08	0,17	1,9	184,3	39,5	0,21	234
Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37	64
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	4,2	0,62	457
Итого:	515	16,08	17,94	74,71	525,3	0,22	0,26	2	407,7	75,6	1,48	
Обед (12-17 лет)												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Плов из отварной курицы	250	25	21,2	35,2	416,2	0,06		1,8	43,7	45	207,5	375
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	18,6	74	0,3	0,34	20	0,4	0,7	0,1	
Горошек консервированный	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13	
Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,2	160,5	0,04	0,04	0,02	13,48	5,29	0,45	289

«Свердловская»																			
Итого:	950	39,85	39,4	137,1	1074,2	1,48	0,55	38,41	160,6	131,71	212,86								
Итого:	1475	55,93	57,34	211,81	1599,5	1,7	0,81	40,41	568,3	207,31	214,34								

День – седьмой
Неделя – вторая
Сезон осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)				№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Мг	Fe		
Завтрак (7-11 лет)													
Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07			18,32	11,82	1,44		256
Биточки из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,11	0,86	39,6	18,8	1,39		372
Хлеб пшеничный припущенный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28		
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	86	0,02	0,34	20	14	8	1,8		501
Итого:	550	27,62	10,8	92,92	640,6	0,27	0,48	20,86	83,42	56,62	4,91		
Обед (12-17 лет)													
Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7	15,74	24,01	0,92		63
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04		183
Биточки из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,11	0,86	39,6	18,8	1,39		372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95		1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1		1,5
Напиток из плодов шиповника с С-витаминами	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	35	12,22	3,23	0,64		319

Салат из свежеты, морской капусты и раст. маслом	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39	29
Итого:	950	39,91	22,75	158,34	1069,09	1,52	0,46	43,14	122,82	268,29	12,33	
Итого:	1500	67,53	33,55	251,26	1709,69	1,79	0,94	64,0	247,82	324,91	17,24	

День – девятый

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Мг	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,8	209	0,03	0,07	0	6,9	26,1	0,02	205
Котлета «Школьная»	90	13,5	9,9	11,6	189,9	0,07	0,07	0,29	44,1	18,9	1,25	347
Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,01	0,01	0,53	3,5	2,9	0,14	420
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,02	0,04	0,16	20,1	14,4	0,69	495
Итого:	520	21,87	17,4	95,5	627,9	0,24	0,22	0,98	86,1	80,3	2,38	
Обед (12-17 лет)												
Рассольник «Ленинградский»	250	2,4	5	15,7	123	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86	56
Гюле гороховое	200/7	20,1	7,7	47,2	364	0,69	0,14	0	112,39	101,65	6,61	178
Биточки рубленые из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,13	35	110,37	26,97	0,88	306

Белокочанной и свеклы																				
Итого:	880	38,25	23,9	135,3	888,5	1,24	0,35	12,11	131,15	137,25	7,7									
Итого:	1395	57,23	44,77	209,16	1448,1	1,58	0,7	21,44	634,65	248,85	12,21									

День – десятый

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe		
Завтрак (7-11 лет)													
Запеканка из творога	150/50	31,6	9,2	25,3	310	0,12	0,43	0,6	275,2	38,4	1,11		279
Соус молочный сладкий													406
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28		
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	45	3,4	0	0,02		484
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	9	2,21		82
Итого:	550	35,8	10	74,7	532	0,26	0,46	52,6	306,2	65,4	3,62		
Обед (12-17 лет)													
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08		58
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68		187
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113	0,02	0,02	1,55	9,71	11,61	0,34		80
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95		1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1		1,5
Компот из плодов или ягод сушеных с С-	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73		309

