

Разработано: И.О. Председателя Совета ПО «Первомайское»
Султанов А.К.
« » по «Первомайское» 2022 г.



Примерное 12-ти дневное меню
(для детей от 7 до 11 лет)

для общеобразовательных учреждений Первомайского района

- Составлено на основании:
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012 г.
 - сборник рецептов для продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.
 - сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015г.
 - рецептура блюд для детских учреждений (под редакцией Плотниковой Т.В. 2011 г.)

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

1-день Завтрак

2	Бургерброд повидлом	40	1,76	2,8	20,24	113,44	0,032	0,072	14,56	0	16,56	7,2	4	0,4
120	Суп молочный с макаронными изделиями	230	5,07	4,37	16,53	227,4		0,76				149,96	24,55	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	16,58	69,18	0,03	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	500	9,15	8,16	68,35	470,02	0,062	0,862	14,56	0,32	25,36	187,76	34,15	1,6

1-день Обед

39	Винегрет	60	0,78	6,06	4,98	75,06		3,18				12,84	10,8	0,44
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,49	148,01		9,6	-	-		24,36	25,12	0,96
321	Капуста тушеная	150	3,93	4,8	20,17	130,7		51,16				86,2	29,7	1,36
ТУ	Биточки рыбные	90	7,86	6,23	10,81	129,38	0,052	0,57	13,28		0,97	44,4	16,4	56,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	780	20,11	21,16	99,96	705,0	0,162	64,57	13,28	0,43	25,77	182,04	89,02	61,83

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

2-день Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,65	11,14	102	0,02	0	30	0	16,387	6,3	3,17	0,27
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	153,3	0,06	0	0	1,95	34,5	12	7,5	0,75
260	Гуляш из мяса птицы	90	13,86	5,76	3,33	120,6	0,09	1,35	16,65	1,7	32,4	199,04	32,09	0,61
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	16,58	69,18	0,03	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	500	22,99	19,9	74,55	505,08	0,2	1,38	46,65	3,97	92,087	247,94	48,36	2,23

2-день Обед

62	Салат из моркови	60	0,72	0,06	6,84	49,0	0,03	1,7	0	0	26,38	12,9	18,03	0,31
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,04	0,04	0,04	0	0	43,7	39,8	20,8	0,9
259	Жаркое по – домашнему из мяса птицы	200	18,52	21,6	18,96	337,14	0,14	7,726	0	1,37	235,14	34,86	48,55	4,41
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	111,11	133,33	25,56	2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	16,58	69,18	0,03	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	730	29,27	27,7	90,48	733,07	0,33	10,826	0	1,69	436,33	240,39	117,14	9,5

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

3-день Завтрак

	Кондитерские изделия	60	4,4	5,8	44,6	250,2	0,048		0,004	2,08	54	17,4	12	1,2
259	Жаркое по – домашнему из мяса птицы	200	18,52	21,6	18,96	337,14	0,14	7,726	0	1,37	235,14	34,86	48,55	4,41
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	500	26,45	28,69	95,54	741,59	0,228	9,856	0,004	3,88	320,3	70,73	78,42	8,17

3-день Обед

62	Салат зеленый горошек	60	1,8	3,11	3,78	107,57		6,6				12,87	12,6	0,42
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,59	126,01		5,5				21,36	18,22	0,7
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	0,03	0	27	0,6	61,5	2,61	19,01	0,53
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,65	3,3	1,69	139,46	0,09	1,35	16,65	1,67	199,05	32,4	32,1	0,62
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	780	26,36	15,81	102,24	705,0	0,23	13,51	43,65	2,7	285,35	83,48	88,93	4,54

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

4-день Завтрак

39	Салат картофельный с капустой белокочанной и кукурузой	60	1,4	3,5	4,9	101,94		5,8				9,5	12	0,45
128	Картофельное пюре	150	3,25	9,62	18,88	181,5	0,14	18,16	33,15	0,15	86,59	36,97	27,75	1
ту	Тефтели куриные в томатном соусе	90	7,58	7,84	7,95	87,35						14,88	15,89	0,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	540	15,3	22,27	68,84	523,04	0,18	23,99	33,15	0,58	97,39	75,59	62,64	2,82

4-день Обед

40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,6	4,2	5,73	67,62	0,05	4,9	11,88	-	39,13	11,7	14,46	0,05
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,8	15,7	94,6	0,09	6	0	0	57,7	29,5	23,8	1
199	Пюре гороховое	150	12,98	6,5	33,4	242,9	0,5	0	28,6	0	202,9	90,2	58,75	4,5
ТУ	Котлета «Сочная» в томатном соусе	90	7,81	26,35	11,01	103						11,32	12,11	1,42
247	Кисель плодово-ягодный	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	18,5	22,5	7,3	0,19
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	780	30,9	41,64	140,75	829,97	0,762	13,33	40,48	0,43	340,23	168,36	122,02	9,15

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

5-день Завтрак

62	Салат из моркови	60	0,72	0,06	6,84	49,0	0,03	1,7	0	0	26,38	12,9	18,03	0,31
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	153,3	0,06	0	0	1,95	34,5	12	7,5	0,75
ТУ	Котлета «Сочная» в томатном соусе	90	7,81	26,35	11,01	103						11,32	12,11	1,42
359	Кисель плодово-ягодный	180	0,27	0	35,46	144	0,01	2,16	0	0	16,55	20,25	6,57	0,17
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	16,58	69,18	0,03	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	510	16,15	34,88	98,39	518,48	0,13	3,86	0	2,27	83,43	75,97	48,41	2,97

5-день Обед

39	Винегрет	60	0,78	6,06	4,98	75,06		3,18				12,84	10,8	0,44
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,6	102,6	0,07	6,7	-	-	45,38	23,32	19,34	0,74
291	Плов из мяса птицы	200	16,9	10,44	28,13	305,5	0,1	6,01	19,4	0	174,8	36,23	53,9	1,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	740	24,95	22,38	93,22	705,01	0,28	15,95	19,4	0,43	244,98	86,63	91,04	5,41

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

6-день Завтрак

	Кондитерские изделия	60	4,4	5,8	44,6	250,2	0,048		0,004	2,08	54	17,4	12	1,2
182	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,1	10,72	32,38	251,0		1,17				187,59	20,3	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	500	13,57	17,83	114,09	653,45	0,088	1,2	0,004	2,51	64,8	219,23	39,3	2,38

6-день Обед

39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	2,01	3,83	14,85	101,54		9,55				15,43	12,56	0,24
87	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	109,55	0,03	13,7	-	-	31,08	40,58	15	0,54
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	153,3	0,06	0	0	1,95	34,5	12	7,5	0,75
ту	Котлета «Классическая» томатном соусе	90	14,22	12,96	14,4	93,96						41,04	25,74	2,16
247	Сок	200	0,34	0	43,7	84,8	0,019	3,9	0	0	13,98	7,9	13,9	2,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	780	28,67	29,98	141,68	705,0	0,219	27,18	0	2,38	101,56	120,09	80,3	8,38

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

7-день Завтрак

	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12	0	0,24	13,2	19,2	10,8	2,64
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	5	10	35,02	214,28	0,06	1	53	0	126,0	119	27	0,48
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	560	9,01	11,77	78,76	421,81	0,13	15,13	53	0,67	170,4	156,67	55,67	5,68

7-день Обед

62	Салат из моркови	60	0,72	0,06	6,84	49,0	0,03	1,7	0	0	26,38	12,9	18,03	0,31
83	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,6	0,06	7,34	0	0	50,64	33,6	23,86	1,1
302	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6	31,95	204						35,12	1,06	1,35
260	Гуляш из мяса птицы	90	13,86	5,76	3,33	120,6	0,09	1,35	16,65	1,7	32,4	199,04	32,09	0,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	113,4	0,03	1,47	0	0	132	158,67	29,33	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	780	29,9	20,29	117,58	742,45	0,32	11,89	16,65	2,13	263,42	442,47	109,97	7,76

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

8-день Завтрак

2	Бургерброд повидлом	40	1,76	2,8	20,24	113,44	0,032	0,072	14,56	0	16,56	7,2	4	0,4
128	Картофельное пюре	150	3,25	9,62	18,88	181,5	0,14	18,16	33,15	0,15	86,59	36,97	27,75	1
ТУ	Котлета «Сочная» в томатном соусе	90	7,81	26,35	11,01	103						11,32	12,11	1,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	520	15,89	40,08	87,24	550,19	0,212	18,262	47,71	0,58	113,95	69,73	50,86	3,53

8-день Обед

44	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3,69	13,56	92,1	0,03	10,8	-	-	37,8	38,6	25,1	0,86
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,16	1,64	0	-	70,48	34,14	28,48	1,64
289	Рагу из птицы	200	11,3	13,39	17,37	248	2,24	12,94	16,68	0	123,65	23,6	42,05	4,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,63	0	0	21,06	29,23	15,71	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	740	23,2	23,16	111,65	753,35	2,56	26,04	16,68	0,43	274,99	128,71	116,94	9,37

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

9-день Завтрак

44	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3,69	13,56	92,1	0,03	10,8	-	-	37,8	38,6	25,1	0,86
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	153,3	0,06	0	0	1,95	34,5	12	7,5	0,75
260	Гуляш из мяса птицы	90	13,86	5,76	3,33	120,6	0,09	1,35	16,65	1,7	32,4	199,04	32,09	0,61
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	16,58	69,18	0,03	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	530	22,94	17,92	71,84	497,18	0,21	14,28	16,65	3,97	133,9	284,47	81,16	4,67

9-день Обед

12	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,68		5,58				11,2	11,78	0,4
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,8	15,7	94,6	0,09	6	0	0	57,7	29,5	23,8	1
291	Плов из мяса птицы	200	16,9	10,44	28,13	305,5	0,1	6,01	19,4	0	174,8	36,23	53,9	1,96
247	Кисель плодово-ягодный	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	18,5	22,5	7,3	0,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024			10,51			1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	16,58	69,18	0,03	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	720	25,71	18,28	114,65	741,16	0,286	20,01	19,4	0,32	267,51	118,93	100,98	5,04

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

10-день Завтрак

	Кондитерские изделия	60	4,4	5,8	44,6	250,2	0,048		0,004	2,08	54	17,4	12	1,2
259	Плов из курицы	200	16,20	18,90	16,59	294,50	0,12	6,76	0	1,2	205,75	30,5	42,48	3,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	500	23,67	26,01	98,3	696,95	0,208	6,79	0,004	3,71	270,55	62,14	61,48	5,77

10-день Обед

39	Салат картофельный с капустой белокочанной и кукурузой	60	1,4	3,5	4,9	101,94		5,8				9,5	12	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	105,31	0,056	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
309	Макароньы отварные	150	5,1	7,5	28,5	153,3	0,06	0	0	1,95	34,5	12	7,5	0,75
260	Гуляш из мяса птицы	90	13,86	5,76	3,33	120,6	0,09	1,35	16,65	1,7	32,4	199,04	32,09	0,61
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
82	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	780	28,09	21,99	90,11	705,0	0,316	23,74	16,83	4,26	155	274,41	86,76	6,55

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

11-день Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,65	11,14	102	0,02	0	30	0	16,387	6,3	3,17	0,27
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	153,3	0,06	0	0	1,95	34,5	12	7,5	0,75
ту	Тефтели куриные в томатном соусе	90	7,58	7,84	7,95	87,35						14,88	15,89	0,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	3,37	1,5	24,87	69,2	0,04	-	-	0,48	9	3,53	6,3	0,48
	Итого:	500	17,83	22,51	87,46	471,85	0,12	0,03	30	2,43	62,687	47,81	34,26	2,44

11-день Обед

39	Салат картофельный с капустой белокочанной и кукурузой	60	1,4	3,5	4,9	101,94		5,8				9,5	12	0,45
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,6	102,6	0,07	6,7	-	-	45,38	23,32	19,34	0,74
128	Картофельное пюре	150	3,25	9,62	18,88	181,5	0,14	18,16	33,15	0,15	86,59	36,97	207,75	1
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,65	3,3	1,69	139,46	0,09	1,35	16,65	1,67	199,05	32,4	32,1	0,62
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	780	26,03	22,28	80,45	749,35	0,41	34,17	49,8	2,25	376,22	120,66	289,06	6,93

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

12-день Завтрак

	Кондитерские изделия	60	4,4	5,8	44,6	250,2	0,048		0,004	2,08	54	17,4	12	1,2
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	5	10	35,02	214,28	0,06	1	53	0	126,0	119	27	0,48
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	500	12,93	17,09	111,6	618,73	0,148	3,13	53,004	2,51	211,2	154,87	56,87	4,24

12-день Обед

44	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3,69	13,56		0,03	10,8	-	-	37,8	38,6	25,1	0,86
140	Суп с рыбными консервами	200	6,04	7,27	34,29	137,8		1,31				133,11	47,4	1,21
176	Сложный гарнир(картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,03	3,64	17,6	144,8	0,14	18,16	33,15	0,15	86,59	36,97	27,75	1
ту	Котлета «Оренбургская» говядина	90	8,87	5,75	13,15	137,6						11,32	12,11	1,42
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,63	0	0	21,06	29,23	15,71	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	16,58	69,18	0,03	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	770	24,69	21,91	140,59	783,88	0,29	30,93	33,15	0,47	165,45	268,73	132,2	7

