

Утверждаю:
Директор ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна

 Салега Н.А. Салега

« 31 » августа 20 21 г.

№ 61 от 31.08.21г.

**Циклическое меню на 10 дней
для детей 7-11 лет
на зимне-весенний период**

**Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, гимназий (общеобразовательных учреждений)
Пермь 2013 год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1		ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна					
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	13,74	7,82	35,54	79,4	250
	Бутерброды с маслом	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	17,64	17,04	68,24	495,15	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	71,03	65
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	4,20	37,08	203,05	237
	Курица в соусе томатном	90/30	10,20	10,12	3,08	144	405
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	26,94	27,20	113,41	821,48	

ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	134	517
	Булочка "Веснушка"	50	1,05	3,16	16,17	149,16	648
	Плоды свежие (яблоки)	140	0,50	0,56	13,72	65,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	11,55	10,12	46,89	348,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	56,13	54,36	228,54	1665,59	

В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	І, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,2	0,21	0,42	0,56	210,4	0,08	33	0,55	157,72	210,4	0	0	0,06
0,004	0,04	0	0,052	1,05	0,021	0,525	1,8	0	2,975	0,02	0,006	0
0	0,01	2,8	0,4	14,2	0	2	0	11,41	4	0	0	0,3
0,055	0,02	11,45	1,81	29,6	141	16,65	0	78,3	20,35	0	0	0,3
0,259	0,28	14,67	2,822	255,25	141,101	52,175	2,35	247,43	237,725	0,02	0,006	0,66
0,048	0,1	6,12	0	89,5	190,1	0,56	3,4	54,3	39,6	0	0	,
0,05	0,05	10,3	0,2	34,5	14,5	16,25	0	60,5	53	0	0	0,45
0,18	0,1	0	0,54	114,25	0,045	17,4	0	0	74,6	0	0,009	0
0,018	0,15	1,728	0,41	75,4	0,018	11,997	0,65	95,6	77,5	0	0	0,35
0,081	0,06	0	1,755	15,75	0	21,15	0	117,6	71,1	0,02	0	0,02
0,049	0,02	0	0,495	9	0	6,3	0	41,85	29,25	0,02	0	0,01
0	0	0,5	0,45	28	25,4	7	0	0,45	19	0	0	0,19
0,426	0,48	18,648	3,85	366,4	230,063	80,657	4,05	370,3	364,05	0,04	0,009	1,02
0,06	0,1	1,2	0,2	138	0,04	28	0	0	155	0	0	0
0,06	0,02	0	0,5	8,335	0,025	6,665	0	100	33,335	0	0,003	0,2
0,042	0	10,1	1,09	22,4	125	12,6	0	0	15,4	0	0	0
0,162	0,12	11,3	1,79	168,735	125,065	47,265	0	100	203,735	0	0,003	0,2
0,847	0,88	44,618	8,462	790,385	496,229	180,097	6,4	717,73	805,51	0,06	0,018	1,88

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,24	6,76	24,62	126,16	301
	Бутерброды с сыром	70/15	3,25	14,78	15,40	238	90
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	20,83	23,83	79,11	550,16	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,79	8,70	23,50	169	202
	Сельдь по-деревенски	90	8,64	9,18	3,87	132,3	351
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	23,61	23,23	112,24	737,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	15,20	102	518
	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,16	564
	Плоды свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	7,21	6,98	56,71	356,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	51,65	54,04	248,06	1644,02	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,17	0,11	0,62	2,4	63,45	75,021	24,62	2,01	82,5	75,4	0,01	0,006	0,45
0,002	0,1	0,006	0,026	11,991	0,005	0,843	0,2	24	8,555	0,01	0	0
0,04	0,09	1,3	0,4	54,6	0	15	0	0,45	127	0	0	0,15
0,054	0,05	11,08	0,18	114,24	70,1	25,2	0,02	122,3	63,8	0	0	0
0,266	0,35	13,006	3,006	244,281	145,126	65,663	2,23	229,25	274,755	0,02	0,006	0,6
0,012	0,01	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0,58
0,13	0,25	8,675	0,456	19	0,05	25,5	5	58,6	65,75	0	0	0,02
0,105	0,12	4,095	0,452	46,995	211,3	25,995	0	108,3	54,4	0	0	0,03
0,036	0,02	0,09	0,46	245	0,036	19,8	0	27,57	135,9	0	0,01	0,19
0,081	0,04	0	1,755	15,75	0	21,15	0	117,6	71,1	0,02	0	0,02
0,049	0,01	0	0,495	9	0	6,3	0	41,85	29,25	0,02	0	0,01
0	0	3,25	0,1	1	0	0	0	0,3	0	0	0	0,19
0,413	0,45	19,11	4,078	350,545	211,386	107,145	5	354,22	370,8	0,04	0,01	1,04
0,02	0	2	1,2	38	100	0	0	105	0	0	0	0
0,05	0,05	0	0,215	7,5	0,04	5	0	0	29,165	0	0,003	0,02
0,056	0	10	0,42	47,6	0	9,4	0	0	32,2	0	0	0
0,126	0,05	12	1,835	93,1	100,04	14,4	0	105	61,365	0	0,003	0,02
0,805	0,85	44,116	8,919	687,926	456,552	187,208	7,23	688,47	706,92	0,06	0,019	1,84

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	200	11,14	4,86	20,86	161,42	293
	Бутерброды с маслом	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	10,90	113	500
	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	25,20	68,5	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	19,04	16,28	74,46	587,67	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Свекольник	250	2,18	4,45	22,02	97	131
	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,5	423
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	9,27	15,63	17,20	253	388
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	25,16	26,78	109,09	747,9	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка ванильная	50	3,91	4,00	28,25	165	563
	Фрукты свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	10,27	9,42	50,67	330,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	54,47	52,48	234,22	1666,37	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,13	0,1	0,86	1,2	152,86	0,02	38,58	1,01	37,5	151,4	0	0,0085	0,51
0,01	0,1	0,116	0,409	5,835	0,018	2,915	1,08	0	9,915	0,03	0	0
0,02	0,09	0,4	0,8	29,5	70,5	13	0,1	146	87	0	0	0,2
0,08	0,05	12	0,6	36	74,9	0	0	37,2	0	0	0	0,02
0,24	0,34	13,376	3,009	224,195	145,438	54,495	2,19	220,7	248,315	0,03	0,0085	0,73
0,006	0,01	0,9	0,12	6	0	0	0,7	26,3	21	0	0,0101	0
0,08	0,1	5,4	0,4	70,64	154,2	31	1,5	54,6	69,25	0	0	0,02
0,06	0,1	10,2	0,4	91,5	57,6	16	0	0,23	82,5	0	0	0,9
0,045	0,19	0,9	0,85	120,7	0,063	13,01	1,75	36,23	99	0	0	0,02
0,081	0,04	0	0,755	15,75	0	21,15	0	117,6	71,1	0,01	0	0,02
0,049	0,01	0	0,495	9	0	6,3	0	41,85	29,25	0,02	0	0,01
0,04	0	1,06	0,1	19	0	0	0	78,8	12	0	0	0,13
0,361	0,45	18,46	3,12	332,59	211,86	87,46	3,95	355,61	384,1	0,03	0,0101	1,1
0,08	0	1,4	0,1	201	0,04	20,1	0	0	120	0	0	0
0,05	0,11	0	0,3	7,5	0,035	5	0	95	30,835	0	0	0
0,028	0	7	0,9	26,6	101	16,8	0	0	22,4	0	0	0
0,158	0,11	8,4	1,3	235,1	101,075	41,9	0	95	173,235	0	0	0
0,759	0,9	40,236	7,429	791,885	458,38	183,855	6,14	671,31	805,65	0,06	0,0186	1,83

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	8,65	13,60	31,86	166,66	313
	Бутерброды с сыром	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Какао с молоком	200	3,60	0,30	25,00	90,5	496
	Пряники	30	1,77	1,41	12,50	88,36	589
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	24,44	30,09	84,76	583,52	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	73
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	406
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	13,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26,35	25,50	109,83	741,75	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	0,20	136	518
	Пирожки печеные	50	3,00	2,66	38,50	158,34	542
	Плоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	4,72	3,14	49,20	347,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	55,51	58,73	243,79	1672,81	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,15	0,1	10,8	1,34	96,5	111,3	30,66	1,5	104,75	112,66	0	0	0,52
0,004	0,1	0	0,052	1,05	0,021	0,525	0,2	24	2,975	0,02	0,006	0
0,04	0,13	1,3	0,8	124	0,02	27	0,56	45,27	110	0	0	0,12
0,07	0,01	0	0,581	10,5	52,1	3	0	55,3	20,831	0	0	0,01
0,264	0,34	12,1	2,773	232,05	163,441	61,185	2,26	229,32	246,466	0,02	0,006	0,65
0,054	0,02	6,12	0,65	24	57,8	12,56	0	23,4	51,6	0	0,001	0
0,08	0,05	8,214	0,34	34	0	12,58	1,12	37,6	47,5	0	0	0,52
0,1	0,34	1,24	0,54	231,42	0	19,52	2,8	82,1	126,66	0,01	0	0,18
0,081	0,04	0	1,755	15,75	0	21,15	0	117,6	71,1	0,02	0,01	0,02
0,049	0,01	0	0,495	9	0	6,3	0	41,85	29,25	0,01	0	0,01
0,02	0,01	4,3	0,45	22	165,4	14	0	32,4	16	0	0	0,17
0,384	0,47	19,874	4,23	336,17	223,2	86,11	3,92	334,95	342,11	0,04	0,011	0,9
0,02	0,03	8	0,6	20	0	0	0	0	0	0	0,001	0
0,035	0	0,085	0,585	9,165	0,025	0,585	0	0	26,665	0	0	0,39
0,084	0	3,2	0,14	69	50	15,4	0	101	55,9	0	0	0
0,139	0,03	11,285	1,325	98,165	50,025	15,985	0	101	82,565	0	0,001	0,39
0,787	0,84	43,26	8,328	666,385	436,67	163,28	6,18	665,27	671,141	0,06	0,018	1,94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	3,25	36,35	112	429
	Котлеты	90	11,20	5,75	12,87	128,3	381
	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	454
	Бутерброды с маслом	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	19,01	20,76	84,85	587,53	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	14,38	55,8	58
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Говядина, тушенная с капустой	200	14,30	18,36	11,60	334,21	365
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	25,92	26,13	109,40	804,66	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	7,10	6,40	17,00	125	517
	Коржик молочный	50	3,41	5,00	20,00	155,2	579
	Плоды свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	11,07	11,96	50,72	346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	56,00	58,85	244,97	1738,19	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,135	0,02	5,1	0,75	39	50,1	21,45	0,55	54,75	35,5	0	0	0,21
0,081	0,05	0	0,54	35,1	0,036	13,4	0,3	24	66,5	0	0	0
0	0,1	0,252	0,129	2,16	0,018	2,76	0,56	45,27	6,15	0	0	0,12
0,004	0,03	0	0,052	1,05	0,021	0,525	1,08	0	2,975	0,022	0,006	0
0,04	0,09	1,3	0,03	127	0	15	0	0,45	127	0	0	0,15
0,26	0,29	6,652	1,501	204,31	50,175	53,135	2,49	124,47	238,125	0,022	0,006	0,48
0,005	0,04	1,12	0,35	116,8	145,2	10,8	2,5	21,67	25,2	0	0,003	0,03
0,005	0,14	0,443	0	70,65	0	1,17	0,04	68,3	2,84	0	0,004	0,65
0,06	0,21	15,31	1,025	156,4	68,147	46,66	0,99	85,4	202	0,01	0,003	0,02
0,081	0,04	0	1,755	15,75	0	21,15	0	117,6	71,1	0,02	0	0,01
0,049	0,01	0	0,495	9	0	6,3	0	41,85	29,25	0,01	0	0,19
0	0	3,25	0,1	1	56	0	0	0,3	0	0	0	0
0,2	0,44	20,123	3,725	369,6	269,347	86,08	3,53	335,12	330,39	0,04	0,01	0,9
0	0	1,2	0,2	112	0,04	28	0	0	182	0	0	0
0,415	0,15	0	0,3	12,5	0,05	5	0	0	30,835	0	0,004	0,6
0	0	14	3,08	22,4	131	12,6	0	201,3	15,4	0	0	0
0,415	0,15	15,2	3,58	146,9	131,09	45,6	0	201,3	228,235	0	0,004	0,6
0,875	0,88	41,975	8,806	720,81	450,612	184,815	6,02	660,89	796,75	0,062	0,02	1,98

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6		ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна					
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,70	5,26	18,98	121,5	165
	Бутерброды с сыром	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Печенье	30	2,25	1,00	22,32	95,8	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	19,27	23,04	77,60	568,3	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Рис отварной	200	4,92	8,10	35,68	232,4	414
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	11,70	6,49	7,83	120,55	338
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	95	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	27,09	25,97	115,50	812,75	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Ватрушка "Лакомка"	50	6,74	8,70	16,40	110,2	576
	Плоды свежие (бананы)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	9,84	9,40	45,80	354,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	56,20	58,41	238,90	1735,65	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,17	0,05	0,92	1,4	108,4	71,2	21	1,72	10,25	106,8	0,015	0,006	0,4
0,002	0,1	0,006	0,026	11,991	0,005	0,843	0,2	24	8,555	0,01	0	0
0,02	0,15	0,4	0,8	29,5	0	13	0,1	146	87	0	0	0,2
0,054	0,05	11,08	0,18	114,24	70,1	25,2	0,02	58,6	63,8	0	0	0
0,246	0,35	12,406	2,406	264,131	141,305	60,043	2,04	238,85	266,155	0,025	0,006	0,6
0,012	0,25	8,2	0,42	24,6	75,4	9	0,55	37,5	22,2	0	0,001	0,19
0,05	0,05	10,3	0,32	34,5	84,5	16,25	0	17,3	53	0	0	0,36
0,04	0,03	0	0,352	116,8	0,06	15,42	0	25,25	44,4	0	0,01	0,28
0,15	0,1	0,918	0,45	98,45	31,124	20,934	3,01	217,6	125,577	0	0	0,02
0,081	0,04	0	1,755	15,75	0	11,15	0	41,85	71,1	0,03	0	0,01
0,049	0,01	0	0,495	9	0	6,3	0	0,45	29,25	0,02	0	0,19
0	0	0,5	0,45	28	25,4	7	0	0	19	0	0	0
0,382	0,48	19,918	4,242	327,1	216,484	86,054	3,56	339,95	364,527	0,05	0,011	1,05
0,04	0	7	0,4	40	0	0	0	0	0	0	0	0
0,025	0,02	0,065	0,335	52,665	0,1	9,335	1	0	81,335	0	0,002	0,41
0,056	0	6	0,84	11,2	101	28,36	0	99	39,2	0	0	0
0,121	0,02	13,065	1,575	103,865	101,1	37,695	1	99	120,535	0	0,002	0,41
0,75	0,85	45,389	8,223	695,096	458,889	183,792	6,6	677,8	751,217	0,075	0,019	2,06

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	3,20	37,08	153,05	237
	Печень, тушенная в соусе	90/30	8,95	6,93	4,95	89,25	401
	Бутерброды с маслом	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Кисель	200	0,20	0,10	21,50	87	505
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	19,50	19,45	81,03	574,05	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76
	Суп-лапша домашняя	250	8,56	11,50	35,00	110	156
	Азу	200	9,63	7,78	15,80	305,84	364
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26,47	27,00	116,80	785,24	
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	"Крендель сахарный"	50	3,46	6,53	29,40	190	555
	Флоды свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	10,52	11,81	48,74	350,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	56,49	58,26	246,57	1709,49	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,18	0,05	0	0,54	114,25	92,1	24,7	0	70,35	94,6	0	0	0,35
0,05	0,015	0,3	0,144	85,21	76,4	25,39	0,987	25,7	106,81	0	0	0,3
0,004	0,1	0	0,052	1,05	0,021	0,525	1,08	24	2,975	0,02	0,006	0
0	0,16	7,5	0,3	10	0	7	0	45,27	11	0	0	0
0,234	0,325	7,8	1,036	210,51	168,521	57,615	2,067	165,32	215,385	0,02	0,006	0,65
0,011	0,01	5,04	0,125	33,14	168,4	10,8	0	42,03	24	0	0	0
0,104	0,04	3,75	0,34	190	0,125	25	2,01	45,88	97,5	0	0,005	0,49
0,108	0,21	8,86	0,54	68,7	0,04	10,46	1,94	99,09	108,7	0	0,005	0,19
0,081	0,17	0	1,755	15,75	0	21,15	0	117,6	71,1	0,02	0	0,1
0,049	0,04	0	0,495	9	0	6,3	0	41,85	29,25	0,02	0	0,01
0,01	0,01	1,6	0,8	19	45,68	8	0	0	12	0	0	0,13
0,363	0,48	19,25	4,055	335,59	214,245	81,71	3,95	346,45	342,55	0,04	0,01	0,92
0,1	0	0	1,3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
0,04	0,12	0	0,4	8	0,045	4,665	0	166,5	29,335	0	0,055	0,6
0,056	0	14	0,42	47,6	69	18,2	0	0	82,3	0	0	0
0,196	0,12	14	2,12	118,6	69,045	22,865	0	166,5	111,635	0	0,055	0,6
0,793	0,93	41,05	7,211	664,7	451,811	162,19	6,017	678,27	669,57	0,06	0,071	2,17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,26	4,15	51,06	226,2	260
	Бутерброды с сыром	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Фрукты свежие (слива)	40	0,32	0,16	0,12	19,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	19,10	19,09	81,78	544,8	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,94	69	74
	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,85	9,10	31,02	223,1	238
	Курица в соусе томатном	90/30	7,10	10,12	3,08	144	405
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	26,23	27,12	117,53	819,75	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	0,20	136	518
	Пирожки печеные	50	7,91	9,00	35,50	109,17	543
	Фрукты свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	10,47	9,62	50,12	310,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	55,80	55,83	249,43	1675,52	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,15	0,16	1,32	0,912	156,6	78,08	30,6	1,9	65,15	160,4	0	0	0,48
0,01	0,1	8,116	0,409	10,835	0,018	2,915	0,2	24	9,915	0,02	0,007	0
0	0,01	2,8	0,4	14,2	0	2	0	11,41	4	0	0	0,2
0,084	0,03	0	0,7	51,669	69,14	19,331	0	155,3	46,669	0	0	0,01
0,244	0,3	12,236	2,421	233,304	147,238	54,846	2,1	255,86	220,984	0,02	0,007	0,69
0,048	0,07	12,52	0,54	11,4	198,012	14,4	0,88	6,72	20,8	0	0,0015	0,52
0,002	0,09	0,23	0,024	0,43	0	0,67	1,1	82,4	1,61	0	0	0,05
0,18	0,11	1,065	1,14	71,45	35,045	21,5	1,2	49,88	93,05	0	0,009	0,03
0,018	0,17	1,728	0,125	225,497	0,018	11,997	1	56,7	195	0	0	0,1
0,081	0,04	0	1,755	15,75	0	21,15	0	117,6	71,1	0,02	0	0,16
0,049	0,01	0	0,495	9	0	6,3	0	41,85	29,25	0,02	0	0,02
0	0	3,25	0	1	0	0	0	0,3	0	0	0	0,01
0,378	0,49	18,793	4,079	334,527	233,075	76,017	4,18	355,45	410,81	0,04	0,0105	0,89
0,06	0	2	1,4	68	0	0	0	0	0	0	0	0
0,035	0,21	0	0	5,835	0	0	0	0	35	0	0,005	0,45
0,028	0	7	1,08	26,6	123	26,3	0	69	22,4	0	0	0
0,123	0,21	9	2,48	100,435	123	26,3	0	69	57,4	0	0,005	0,45
0,745	1	40,029	8,98	668,266	503,313	157,163	6,28	680,31	689,194	0,06	0,0225	2,03

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9		ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна					
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	200	14,30	8,66	47,34	175,36	321
	Бутерброды с маслом	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	0,20	75	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	19,20	19,38	80,94	576,11	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	61
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	102,3	134
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	6,03	5,70	30,50	151,23	202
	Сельдь с луком	90	8,64	9,30	3,42	194,3	353
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	25,36	27,55	116,53	815,43	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	7,10	5,90	21,30	164	517
	Блинчики	50	3,75	5,03	14,97	120,31	644
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	11,41	11,49	49,99	350,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	55,97	58,42	247,46	1741,65	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,18	0,21	0,54	1,65	73,34	73,12	22,66	1,34	132,12	110,66	0	0	0,57
0,004	0,03	0	0,052	1,05	0,021	0,525	1,08	0	2,975	0,02	0,006	0,01
0,04	0,09	1,3	0,4	111	0	15	0	0,45	127	0	0	0
0,074	0,02	10,3	0,1	62,9	67,212	14,05	0	91,25	22,55	0	0	0,02
0,298	0,35	12,14	2,202	248,29	140,353	52,235	2,42	223,82	263,185	0,02	0,006	0,6
0,036	0,18	2,01	2,202	13,2	194,12	6,23	0,2	38,4	31,8	0	0,005	0,19
0,1	0,07	7,675	0,124	15,5	0	16,25	1,58	14,5	63	0	0	0,2
0,105	0,12	4,095	0,795	146,3	0,075	9,12	1,3	45,4	24,005	0,01	0	0,37
0,027	0,01	2,79	0,245	43,2	0,018	20,7	0	12,7	144,9	0	0,0045	0,01
0,081	0,04	0	0,755	15,75	0	21,15	0	117,6	71,1	0,01	0	0,17
0,049	0,01	0	0,495	9	0	6,3	0	111,2	29,25	0,02	0	0
0,02	0,01	4,3	0,34	22	33,12	7,2	0	8,52	16	0	0	0,02
0,418	0,44	20,87	4,956	264,95	227,333	86,95	3,08	348,32	380,055	0,04	0,0095	0,96
0,06	0	1,2	0,2	238	0,04	18	0	0	95	0	0	0
0,045	0,02	0	0,375	45,3	0,03	10,31	0	110	67,19	0	0,003	0,36
0,042	0,03	9	0,95	22,4	110	12,6	1	0	15,4	0	0	0
0,147	0,05	10,2	1,525	305,7	110,07	40,91	1	110	177,59	0	0,003	0,36
0,863	0,84	43,21	8,683	818,94	477,756	180,095	6,5	682,14	820,83	0,06	0,0185	1,92

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10		ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна					
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	6,20	4,01	41,62	205,5	301
	Бутерброды с сыром	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,90	2,00	20,90	113	500
	Плоды свежие (вишня)	40	0,32	0,08	4,24	20,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	18,84	20,87	82,16	577,3	
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69
	Суп картофельный с рыбой	250	7,95	6,20	11,20	143,5	150
	Плов из отварной птицы	200	8,55	15,14	32,30	302,5	406
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	25,68	26,64	115,68	821	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	3,00	0,00	12,30	110	518
	Булочка молочная	50	4,80	10,60	28,10	188,5	566
	Плоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	8,92	10,88	50,90	351,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	53,44	58,39	248,74	1750	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,17	0,25	0,58	1,42	71,42	71,25	21,72	2,21	17,8	101,42	0,01	0,006	0,44
0,002	0,003	0,006	0,026	11,991	0,005	0,843	0,2	24	8,555	0,01	0	0
0,02	0,02	0,4	0,8	29,5	0	13	0,02	146	87	0	0	0,2
0,054	0,04	8,5	0,18	114,24	70,1	25,2	0	37,2	63,8	0	0	0,02
0,246	0,313	9,486	2,426	227,151	141,355	60,763	2,43	225	260,775	0,02	0,006	0,66
0,048	0,048	7,02	0,54	11,4	194,23	13,8	0,78	83,6	38,4	0	0	0,01
0,175	0,275	5,6	0,45	143,25	0,05	17	1,56	26,4	85,25	0	0	0,57
0,02	0,02	1,24	0,55	131,42	0	19,52	0,7	64,1	126,66	0,01	0,0095	0,18
0,081	0,086	0	1,755	15,75	0	21,15	0	117,6	71,1	0,01	0	0,02
0,049	0,049	0	0,495	9	0	6,3	0	41,85	29,25	0,02	0	0,01
0	0	0,5	0,45	28	25,4	7	0	0,45	19	0	0	0,19
0,373	0,478	14,36	4,24	338,82	219,68	84,77	3,04	334	369,66	0,04	0,0095	0,98
0,04	0	8	0,4	40	0	0	0	0	0	0	0	0
0,07	0,05	0,1	0,5	30	101	9	1,1	110	47	0	0,004	0,26
0,084	0	13,2	0,14	49	0	15,4	0	0	23,8	0	0	0
0,194	0,05	21,3	1,04	119	101	24,4	1,1	110	70,8	0	0,004	0,26
0,813	0,841	45,15	7,706	684,971	462,035	169,933	6,57	669	701,235	0,06	0,0195	1,9

Соотношение в %

№ п/п		Энергетическая ценность, ккал	Среднее значение	%	норма
1		20391,73	1699,32	60-75	72,3
	Итого	20391,73	1699,32	60-75	72,3

День недели	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.
	Б	Ж	У						
ДЕНЬ 1	56,13	54,36	228,54	1665,59	0,847	0,88	44,618	8,462	790,385
ДЕНЬ 2	51,65	54,04	248,06	1644,02	0,805	0,85	44,116	8,919	687,926
ДЕНЬ 3	54,47	52,48	234,22	1666,37	0,759	0,9	40,236	7,429	791,885
ДЕНЬ 4	55,51	58,73	243,79	1672,81	0,787	0,84	43,26	8,328	666,385
ДЕНЬ 5	56,00	58,85	244,97	1738,19	0,875	0,88	41,975	8,806	720,81
ДЕНЬ 6	56,20	58,41	238,90	1735,65	0,75	0,85	45,389	8,223	695,096
ДЕНЬ 7	56,49	58,26	246,57	1709,49	0,793	0,93	41,05	7,211	664,7
ДЕНЬ 8	55,80	55,83	249,43	1675,52	0,745	1	40,029	8,98	668,266
ДЕНЬ 9	55,97	58,42	247,46	1741,65	0,863	0,84	43,21	8,683	818,94
ДЕНЬ 10	53,44	58,39	248,74	1750	0,813	0,841	45,15	7,706	684,971
ИТОГО	661,89	682,93	2923,21	20391,73	9,628	10,531	516,66	100,05	8669
Среднее значение за 10 дней	55,15	56,91	243,60	1699,32	0,802	0,877	43,055	8,3	722,41

День недели	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
ДЕНЬ1	496,229	180,097	6,4	717,73	805,51	0,06	0,018	1,88
ДЕНЬ 2	456,552	187,208	7,23	688,47	706,92	0,06	0,019	1,84
ДЕНЬ 3	458,38	183,855	6,14	671,31	805,65	0,06	0,0186	1,83
ДЕНЬ 4	436,67	163,28	6,18	665,27	671,141	0,06	0,018	1,94
ДЕНЬ 5	450,612	184,815	6,02	660,89	796,75	0,062	0,02	1,98
ДЕНЬ 6	458,889	183,792	6,6	677,8	751,217	0,075	0,019	2,06
ДЕНЬ 7	451,811	162,19	6,017	678,27	669,57	0,06	0,071	2,17
ДЕНЬ 8	503,313	157,163	6,28	680,31	689,194	0,06	0,0225	2,03
ДЕНЬ 9	477,756	180,095	6,5	682,14	820,83	0,06	0,0185	1,92
ДЕНЬ 10	462,035	169,933	6,57	669	701,235	0,06	0,0195	1,9
ИТОГО	5536,24	2124,06	77,127	8126,07	8843,74	0,737	0,2841	23,45
Среднее значение за 10 дней	461,35	177,005	6,427	677,17	736,97	0,061	0,02	1,954

При подготовке этого материала был использован:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации. Пермь 2013 год.
2. Технологические карты и рецептуры для приготовления блюд в школах по СанПин, г. Пермь 2013г.
3. Технологические карты приготовления блюд в школах, гимназиях (учреждениях образования) по СанПин, химический состав и пищевая ценность блюд, разрешенные блюда.
4. Программа по составлению меню от издателя Батищева П.С.

