



Примерное двенадцатидневное меню

горячих школьных завтраков и обедов

для учащихся Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Палагайской средней общеобразовательной школы

возраст с 7 до 11 лет

(весенне-летний период)

Сборник технических нормативов (СТН)
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики
(Ижевск, 2008 г.)

Сборник технических нормативов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах
(«Хлебпродинформ» Москва 2004 г.)

Сборник технических нормативов
рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей
в дошкольных организациях Удмуртской Республики
(Ижевск, 2013 г.)

№	День: I	Неделя:	Сезон:	Возрастная категория:	Углево- ды, г	Жиры, г всего	Белки, г всего	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
	вторая		осень-зима													
	7-11 лет															
	Выход, г															
№	Наименование блюда															
	Завтрак							25,91%								
7	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	9,5			86	0,09	45,8	1,2	2,49	58,3	49,4	11,6	1,26
121	Каша гречневая на молоке вязкая	200	6	9,4	29,5			240	0,2	1,73	0,05	1,64	250,64	223	98,62	2,86
149	Какао с молоком	200	2,9	5	30,5			190	0,04	1,3	0,03	0	179,42	116,2	17,6	0,63
97	Сыр порциями	20	2,32	2,96	5,46			36	0,06	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66			25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32			31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого		16,54	22	97,94			608,8	1,09	49,04	87,68	4,51	768,34	598,4	154,92	6,51
	Обед							34,99%								
13	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	8			84,5	0,032	24,3	0,22	2,31	47,54	3,3	13,64	0,59
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	9,48			84,8	37,57	34,51	94,17	1,73	88,55	0,16	0,07	3,92
97	Отварные макаронные изделия	180	6,3	7,38	28,5			264,6	34,92	7,66	38,24	0,49	70,79	0,01	0,06	0,31
63	Гуляш	100	13,9	6,5	3,5			132	7,65	0,31	4,19	0,06	52,5	0	0,01	0
707	сок фруктовый(яблоко)	200	0,1	0	18,2			88	0,04	0,2	0	0	40	24	18	0,8
248	Яблоко	100	0,6	0,6	6,8			70,5	0,4	0	0	0,04	34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	15,32			51	0,02	0	0	0,23	9,2	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32			46,95	15,4	12,27	41,24	1,02	11,38	0,04	0,03	0
	Итого		29,10	24,38	105,12			822,35	96,03	79,25	178,06	5,88	353,96	44,91	38,41	5,84
	всего		45,64	46,38	203,06			1431,15	97,12	128,29	265,74	10,39	1122,30	643,31	193,33	12,35

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

7-11 лет		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)				
		всего	всего			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
12	всего	44,84	45,92	203,08	1424,81	1,942	50,59	87,373	8,01	1106,84	906,58	301,7	19,35	
11	всего	39,47	39,71	204,07	1398,00	2,24	179,17	48,23	17,90	766,49	773,61	279,60	15,54	
10	всего	43,62	47,95	195,16	1408,20	1,94	212,61	78,359	7,748	991,08	779,55	156,48	188,48	
9	всего	46,22	47,78	201,86	1410,60	2,292	77,45	2,082	14,14	690,69	798,49	420,87	12,8	
8	всего	43,79	44,74	197,95	1411,65	74,21	75,295	132,52	8,422	721,89	491,22	447,31	14,907	
7	всего	46,48	47,56	178,52	1412,04	9,79	70,7	4,38	42,54	999,72	1235,41	265,86	19,75	
	1 неделя	264,42	273,66	1180,64	8465,30	92,42	665,82	352,94	98,76	5276,71	4984,86	1871,82	270,83	
					6004%									
6	всего	45,45	44,66	202,06	1407,40	2,30	209,86	55,55	9,54	813,36	1080,82	316,23	13,72	
5	всего	46,96	45,78	194,22	1418,77	1,79	31,76	1,32	9,20	789,64	724,48	231,23	15,18	
4	всего	39,37	48,09	191,50	1407,20	2,41	64,59	47,45	8,82	822,00	761,43	164,59	188,09	
3	всего	46,64	47,38	181,58	1419,15	16,922	57,27	129,75	13,36	959,04	952,36	393,6	16,24	
2	всего	46,20	47,29	178,90	1397,92	24,41	191,15	45,64	15,21	974,98	954,34	279,87	11,80	
1	всего	45,64	46,07	203,06	1431,15	97,12	128,29	265,74	10,39	1122,30	643,31	193,33	12,35	
	2 неделя	270,26	279,27	1151,32	8481,59	144,96	682,92	545,45	66,52	5481,32	5116,74	1578,85	257,38	
					6015%	237,38	1348,74	898,39	165,28	10758,03	10101,60	3450,67	528,21	