

Утверждаю
Директор ГОКУ СКШ № 3 г. Тулуна
Е. Г. Маркова
Приказ от 29.10.2022 № 172

**Перспективное меню на 12 дней
для детей 7-11 лет
на 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 ккал	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
День 1	Понедельник		ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна				
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	13,74	7,82	35,54	79,4	250
	Бутерброды с маслом (пшеничный батон)	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 (грушевый)	200	0,4	0,3	11	45,5	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 томатном соусе	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 (промышленного производства с наполнителем вишни)	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: с полдником		1945	56,13	54,36	228,54	1665,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1555	44,58	44,24	181,11	1316,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.		
День 3		ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна					
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	2,56	39,20	254,3	291
	Курица в соусе томатном	90/30	4,20	5,36	3,08	44,3	405
	Бутерброды с сыром (батон пшеничный)	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	85,3	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	23,87	26,00	82,68	621,9	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Жаркое по-домашнему	200	13,64	17,30	34,30	344,54	369
	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 яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	23,78	23,05	113,24	754,94	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый (яблочный промышленного производства)	200	0,5	0,0	10,1	42,67	518
	Печенье (промышленного производства)	50	4,69	7,30	22,70	99,3	579
	Плоды свежие (бананы)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	7,79	8,20	52,30	325,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником		1755	55,44	57,25	248,22	1702,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ БЕЗ ПОЛДНИКА		1365	47,65	49,05	195,92	1376,84	

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.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,06	0,05	0,015	0,501	5,7	0	8,1	0	35,23	35,7	0	0	0,41
0,029	0,045	11,728	0,512	25,497	67,018	11,997	0,88	86,7	42,497	0	0	0,1
0,01	0,1	0,116	0,409	5,835	0,018	2,915	1,08	0	9,915	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
0,139	0,325	13,159	2,222	161,032	67,056	50,012	2,52	167,2	198,112	0,02	0,006	0,63
0,006	0,02	7,2	0,23	6	0	5,7	0	74,5	21	0	0	0
0,075	0,08	5,36	0,12	57,75	53,6	21	0	88,68	69,25	0,01	0,006	0,27
0	0,32	4,9	1,1	231,82	87,04	21,4	3,1	141,85	129,8	0	0,003	0,45
0,081	0,04	0	1,872	16,8	0	22,56	0	39,5	75,84	0,01	0	0,05
0,049	0,01	0	0,495	9	0	6,3	0	0	29,25	0,02	0	0,01
0	0,01	3,3	0,11	55	97,5	5	0	0	7	0	0	0,18
0,211	0,48	20,76	3,927	376,37	238,14	81,96	3,1	344,53	332,14	0,04	0,009	0,96
0,02	0	2,3	1,9	14	96,3	0	0	0	73,2	0	0	0
0,415	0,06	0	0,415	12,5	0,05	5	1	156	30,835	0	0,005	0,39
0	0	9,36	0,3	111,2	56,2	48	0	0	39,2	0	0	0
0,435	0,06	11,66	2,615	137,7	152,55	53	1	156	143,235	0	0,005	0,39
0,785	0,865	45,579	8,764	675,102	457,746	184,972	6,62	667,73	673,487	0,06	0,02	1,98
0,35	0,80	33,91	61,4	537,40	305,19	131,97	5,62	511,73	530,25	0,06	0,01	1,59
9,628	10,531	516,656	100,052	8668,966	5536,236	2124,06	77,127	8126,07	8843,739	0,737	0,2841	23,45
0,802	0,877	43,055	8,3	722,41	461,35	177,005	6,427	677,17	736,97	0,061	0,02	1,954

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.		
День 4 Четверг		ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна					
ЗАВТРАК	Ленивые вареники	200	8,65	13,60	31,86	166,66	313
	Бутерброды с сыром (батон пшеничный)	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Какао на цельном молоке	200	3,60	0,30	25,00	90,5	496
	Пряники(промышленного производства)	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 (грушевый с мякотью)	200	0,4	0,3	11	45,5	518
	Ёршик с повидлом	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: с полдником		1715	55,51	58,73	243,79	1672,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1325	50,79	55,59	194,59	1325,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жир гр.	Углеводы Гр.		
День 5 ГОКУ СКШ №3 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 (батон пшеничный)	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)	225/25	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(промышленного производства с наполнителем абрикос)	200	7,10	6,40	17,00	125	517
	Печенье (промышленного производства)	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 ДЕНЬ: с полдником		390	11,07	11,96	50,72	346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1770	56,00	58,85	244,97	1738,19	
		1380	44,93	46,89	194,25	1392,19	

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
0,46	0,73	26,77	5,22	573,91	319,52	139,21	6,02	459,59	568,51	0,062	0,01	1,38

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.		
День 6 ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,70	5,26	18,98	121,5	165
	Бутерброды с сыром (батон пшеничный)	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Какао на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Печенье(промышленного производства)	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 (яблочный)	200	0,5	0,00	10,0	42,67	518
	Ёршик с повидлом	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: с полдником		1835	56,20	58,41	238,90	1735,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1445	46,36	49,01	193,10	1381,05	

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
0,62	0,83	32,32	6,64	591,23	357,78	146,09	5,6	578,80	630,68	0,075	0,01	1,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.		
День 7 ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной	150	7,55	3,20	37,08	153,05	237
	Бутерброды с маслом (батон пшеничный)	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Кисель	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Пряник (промышленного производства)	50	8,95	6,93	4,95	89,25	401
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 (промышленного производства)	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье (промышленного производства)	50	3,46	6,53	29,40	190	555
	Плоды 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: с полдником		1745	56,49	58,26	246,57	1709,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1355	45,97	46,45	197,83	1359,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.		
День 8							
ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,26	4,15	51,06	226,2	260
	Бутерброды с сыром (батон пшеничный)	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плоды свежие (бананы)	140	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	225/25	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 (грушевый с мякотью)	200	0,5	0,0	10,1	42,67	518
	Ёршик с повидлом	50	7,91	9,00	35,50	109,17	543
	Плоды свежие (груши)	40	0,56	0,42	14,42	65,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	10,47	9,62	50,12	310,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником		1820	55,80	55,83	249,43	1675,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1430	45,33	46,21	199,31	1364,55	

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
0,62	0,79	31,02	6,50	567,83	380,31	130,86	6,28	611,31	631,79	0,06	0,01	1,58

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.		
День 9							
ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна							
ЗАВТРАК	Твороженная запеканка	200	14,30	8,66	47,34	175,36	321
	Бутерброды с маслом (батон пшеничный)	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 (яблочный)	200	0,5	0,0	10,1	42,67	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
	Картофельное пюре	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 (промышленного производства с наполнителем малины)	200	7,10	5,90	21,30	164	517
	Блинчики	50	3,75	5,03	14,97	120,31	644
	Плоды 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: с полдником		1915	55,97	58,42	247,46	1741,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1525	44,56	46,93	197,47	1391,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.		
День 10		ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна					
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	6,20	4,01	41,62	205,5	301
	Бутерброды с сыром (батон пшеничный)	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Какао на сгущенном молоке	200	1,90	2,00	20,90	113	500
	Плоды свежие (бананы)	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 (грушевый с мякотью)	200	0,4	0,3	10,1	42,67	518
	Булочка дорожная	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: с полдником		1725	53,44	58,39	248,74	1750	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1335	44,52	47,51	197,84	1398,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.		
День 11		ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна					
ЗАВТРАК	Азу	200	15,50	10,30	45,30	255,3	364
	Бутерброды с маслом (батон пшеничный)	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Плоды свежие (персики)	40	0,36	0,04	3,80	18	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,76	19,56	81,60	578,05	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	2,56	39,20	254,3	291
	Печень, тушеная в соусе	90/30	10,30	18,30	4,95	129,6	401
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	204,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	25,48	26,94	112,76	779,35	
ПОЛДНИК	Ряженка (промышленного производства)	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка школьная	50	4,00	5,66	40,20	142,5	574
	Плоды свежие (виноград)	125	0,75	0,75	1,75	90	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	10,55	11,41	49,95	332,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником		1735	54,79	57,91	244,31	1689,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1360	44,24	46,50	194,36	1357,40	

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.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,218	0,21	8,86	0,54	98,9	70,1	50,46	1,33	99,09	215,7	0	0,005	0,45
0,004	0,03	0	0,052	1,05	0,021	0,525	1,08	0	2,975	0,02	0,001	0
0	0,01	0	0,3	11	0	1	0	0,45	3	0	0	0,2
0,02	0,05	4	2,1	114	78,3	0	0	122,3	0	0	0	0
0,242	0,3	12,86	2,992	224,95	148,421	51,985	2,41	221,84	221,675	0,02	0,006	0,65
0,012	0,01	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0
0,05	0,05	16,174	0,31	34	78,3	22,25	0,75	70,45	67,5	0	0,003	0,02
0,06	0,05	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0,23	35,7	0	0	0,41
0,12	0,27	0,3	0,144	245,3	108,6	0,39	2,51	87,5	116,81	0	0,007	0,25
0,081	0,04	0	1,755	15,75	0	31,15	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	0,01	0,8	0,34	10	33,58	3	0	15,68	6	0	0	0,2
0,372	0,44	20,289	4,184	333,55	220,48	79,59	3,26	333,31	340,76	0,04	0,01	0,91
0,08	0	1,4	0,2	201	0,04	28	0	0	132,3	0	0	0
0,05	0,12	0	0,415	7,5	0,01	5,835	0,9	0	30	0	0,004	0,36
0,063	0	7,5	0,75	37,5	57,3	21,25	0	112	27,5	0	0	0
0,193	0,12	8,9	1,365	246	57,35	55,085	0,9	112	189,8	0	0,004	0,36
0,807	0,86	42,049	8,541	804,5	426,251	186,66	6,57	667,15	752,235	0,06	0,02	1,92
0,61	0,74	33,14	7,17	558,5	368,90	131,57	5,67	555,15	562,43	0,06	0,01	1,56

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.		
День 12	Среда		ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна				
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	11,14	4,86	20,86	161,42	293
	Бутерброды с маслом (батон пшеничный)	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 (яблочный)	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 чернослива	200	0,50	0,20	22,20	93	510
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	25,16	26,78	109,09	747,9	
ПОЛДНИК	Ряженка (промышленного производства)	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Вафля (промышленного производства)	50	3,91	4,00	28,25	165	563
	Плоды 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: с полдником		1945	54,47	52,48	234,22	1666,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника		1555	44,20	43,06	183,55	1335,57	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			661,89	682,93	2923,21	20391,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			55,15	56,91	243,60	1699,32	

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
0,60	0,79	31,83	6,12	556,78	357,30	141,95	6,14	576,31	632,41	0,06	0,0186	1,83

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	55,44	57,25	248,22	1702,54	0,785	0,865	45,579	8,764	675,102
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
ДЕНЬ 11	54,79	57,91	244,31	1689,9	0,807	0,86	42,049	8,541	804,5
ДЕНЬ 12	54,47	52,48	234,22	1666,37	0,759	0,9	40,236	7,429	791,885
ИТОГО	661,89	682,93	2923,21	20391,73	9,628	10,531	516,66	100,05	8669
Среднее значение за 12 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.	Р, мг.	І, 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	457,746	184,972	6,62	667,73	673,487	0,06	0,02	1,98
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
ДЕНЬ 11	426,251	186,66	6,57	667,15	752,235	0,06	0,02	1,92
ДЕНЬ 12	458,38	183,855	6,14	671,31	805,65	0,06	0,0186	1,83
ИТОГО	5536,24	2124,06	77,127	8126,07	8843,74	0,737	0,2841	23,45
Среднее значение за 12 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, рецептов 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.