

Утверждено  
Приказом директора ГОКУ СКШ  
№ 3 г. Тулуна  
От 29.10.2022 г. № 172

**Перспективное меню на 12 дней  
для детей с 11 лет и старше  
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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
						ГОКУ СКШ № 3 г. Тулуна	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	250	16,50	5,60	44,43	102,5	250
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>735</b>	<b>20,80</b>	<b>20,90</b>	<b>79,63</b>	<b>667,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,80	8,30	7,20	78,3	65
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,50	5,32	30,20	203,66	237
	Курица в соусе томатном	100/30	11,33	9,25	3,42	152	405
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1020</b>	<b>33,22</b>	<b>29,51</b>	<b>132,97</b>	<b>960,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Булочка	60	1,05	3,16	26,17	149,16	648
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>11,61</b>	<b>10,12</b>	<b>56,89</b>	<b>388,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>2155</b>	<b>65,63</b>	<b>60,53</b>	<b>269,49</b>	<b>2016,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1755</b>	<b>54,02</b>	<b>10,41</b>	<b>212,6</b>	<b>1977,56</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>						ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна	
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	250	16,30	7,20	25,77	207	301
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Вафли	45	1,26	1,48	34,79	110,3	588
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>593</b>	<b>23,16</b>	<b>26,87</b>	<b>94,06</b>	<b>670,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Картофельное пюре	180	4,55	10,44	16,20	202,81	202
	Сельдь по-деревенски	100	9,60	12,30	4,30	147	351
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>990</b>	<b>29,91</b>	<b>28,73</b>	<b>130,83</b>	<b>913,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	25,20	112	518
	Булочка домашняя	60	6,90	8,90	21,30	194,16	564
	Фрукты свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,36</b>	<b>9,38</b>	<b>57,84</b>	<b>366,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>1983</b>	<b>63,43</b>	<b>64,98</b>	<b>282,73</b>	<b>1950,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1583</b>	<b>53,07</b>	<b>55,6</b>	<b>224,89</b>	<b>1584,21</b>	



День 3		ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна					
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	180	6,79	2,56	34,85	173,88	291
	Курица в соусе томатном	100/30	6,30	6,10	3,42	95,6	405
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	85,3	496
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>608</b>	<b>20,79</b>	<b>28,85</b>	<b>80,87</b>	<b>626,78</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Жаркое по-домашнему	230	16,10	24,27	25,30	396,22	369
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>30,94</b>	<b>30,66</b>	<b>130,42</b>	<b>937,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Печенье	60	6,30	8,30	22,75	156,3	579
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>9,40</b>	<b>9,20</b>	<b>52,35</b>	<b>382,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>1948</b>	<b>61,13</b>	<b>68,71</b>	<b>263,64</b>	<b>1946,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1548</b>	<b>51,73</b>	<b>59,51</b>	<b>211,29</b>	<b>1564,1</b>	

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

0,099	0,05	7,3	0,999	6,84	0	9,72	0	55,36	42,84	0	0	0,68
0,02	0,045	1,92	0,83	28,33	112,63	13,33	0,89	95,31	58,33	0	0	0,1
0,02	0,1	0,1	0,4	6	0,032	3	1,08	0	12	0,025	0,01	0
0,04	0,13	1,3	0,8	124	0,02	27	0,56	45,27	110	0	0	0,12
<b>0,179</b>	<b>0,325</b>	<b>10,62</b>	<b>3,029</b>	<b>165,17</b>	<b>112,682</b>	<b>53,05</b>	<b>2,53</b>	<b>195,94</b>	<b>223,17</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,9</b>
0,05	0,02	7,9	0,651	10	0	7,3	0	78,1	35	0	0	0
0,075	0,08	5,99	0,12	57,75	53,6	21	0	88,68	69,25	0	0,006	0,27
0,14	0,32	6,9	1,56	275,32	124,32	30,9	3,1	183,6	135,62	0	0,009	0,86
0,108	0,04	0	2,34	21	0	28,2	0	39,5	94,8	0,01	0	0,05
0,066	0,01	0	0,66	12	0	8,4	0	0	39	0,02	0	0,01
0	0,01	3,3	0,11	111	97,5	5	0	0	7	0	0	0,18
<b>0,439</b>	<b>0,48</b>	<b>24,09</b>	<b>5,441</b>	<b>487,07</b>	<b>275,42</b>	<b>100,8</b>	<b>3,1</b>	<b>389,88</b>	<b>380,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>1,37</b>
0,01	0	4	2,8	14	55	0	0	0	0	0	0	0
0,415	0,2	0	0,415	12,5	0,05	5	1	0	30,835	0,012	0,012	0,3
0	0	10	0,84	111,2	125	58,8	0	156	139,2	0	0	0
<b>0,425</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>4,055</b>	<b>137,7</b>	<b>180,05</b>	<b>63,8</b>	<b>1</b>	<b>156</b>	<b>170,035</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>0,3</b>
<b>1,043</b>	<b>1,005</b>	<b>48,71</b>	<b>12,525</b>	<b>789,94</b>	<b>568,152</b>	<b>217,65</b>	<b>6,63</b>	<b>741,82</b>	<b>773,875</b>	<b>0,067</b>	<b>0,037</b>	<b>2,57</b>
<b>11,375</b>	<b>12,206</b>	<b>590,534</b>	<b>146,311</b>	<b>9793,627</b>	<b>6851,616</b>	<b>2493,622</b>	<b>81,626</b>	<b>8885,44</b>	<b>9877,438</b>	<b>0,8</b>	<b>0,423</b>	<b>30,55</b>
<b>0,947</b>	<b>1,017</b>	<b>49,21</b>	<b>12,19</b>	<b>816,13</b>	<b>570,96</b>	<b>207,8</b>	<b>6,8</b>	<b>740,45</b>	<b>823,12</b>	<b>0,066</b>	<b>0,035</b>	<b>2,545</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>						ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна	
<b>ЗАВТРАК</b>	Ленивые вареники	250	10,56	5,80	19,30	171,2	313
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Какао с молоком	200	3,60	0,30	25,00	144	496
	Пряники	45	2,66	1,25	33,75	91,3	589
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>593</b>	<b>20,92</b>	<b>24,24</b>	<b>95,65</b>	<b>678,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	16,20	162	73
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Плов из отварной птицы	230	14,30	17,41	21,51	323,2	406
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>30,91</b>	<b>31,13</b>	<b>133,08</b>	<b>910,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	0,20	136	518
	Ершик с повидлом	60	8,90	9,30	45,36	192,3	542
	Плоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,62</b>	<b>9,78</b>	<b>56,06</b>	<b>381,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>1933</b>	<b>62,45</b>	<b>65,15</b>	<b>284,79</b>	<b>1970,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1533</b>	<b>51,83</b>	<b>55,37</b>	<b>228,73</b>	<b>1589,05</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b> ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Картофельное пюре	180	3,78	6,20	29,60	115,6	429
	Котлеты	100	12,30	7,50	24,30	130,5	381
	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	454
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>21,14</b>	<b>31,54</b>	<b>92,03</b>	<b>742,58</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93	58
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Говядина, тушенная с капустой	200	13,50	15,60	11,60	244,66	365
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>30,06</b>	<b>26,49</b>	<b>127,10</b>	<b>875,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	200	8,20	3,20	17,00	150,3	517
	Печенье	60	3,41	6,09	22,50	99,65	579
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>12,17</b>	<b>9,85</b>	<b>53,22</b>	<b>315,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>1930</b>	<b>63,37</b>	<b>67,88</b>	<b>272,35</b>	<b>1933,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1530</b>	<b>51,2</b>	<b>58,03</b>	<b>219,13</b>	<b>1617,59</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>		ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна					
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,12	3,20	23,72	152,3	165
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Какао на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	141,8	590
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>593</b>	<b>20,50</b>	<b>26,50</b>	<b>95,70</b>	<b>679,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Рис отварной	180	4,43	7,29	28,50	145,36	414
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/30	10,30	7,21	6,50	133,95	338
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1020</b>	<b>30,22</b>	<b>30,04</b>	<b>134,85</b>	<b>924,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Ершик с повидлом	60	8,30	10,30	16,40	134	576
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>11,40</b>	<b>11,00</b>	<b>45,80</b>	<b>378,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>2013</b>	<b>62,12</b>	<b>67,54</b>	<b>276,35</b>	<b>1981,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1613</b>	<b>50,72</b>	<b>56,54</b>	<b>230,55</b>	<b>1603,51</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной	180	8,36	4,30	44,50	103,66	237
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Кисель из повидла	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Пряник	50	10,30	5,40	5,50	85,3	401
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>22,06</b>	<b>25,10</b>	<b>91,50</b>	<b>669,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,30	7,30	5,30	130	76
	Суп-лапша домашняя	250	8,56	11,50	35,00	110	156
	Азу	230	10,30	10,10	13,64	251,3	364
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	12,20	93	510
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>31,92</b>	<b>30,74</b>	<b>130,64</b>	<b>905,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	60	3,46	6,53	29,40	190	555
	Фрукты свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,52</b>	<b>11,81</b>	<b>48,74</b>	<b>350,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>1935</b>	<b>64,50</b>	<b>67,65</b>	<b>270,88</b>	<b>1925,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1535</b>	<b>53,98</b>	<b>55,84</b>	<b>222,14</b>	<b>1575,36</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8		ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна					
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	16,58	5,36	51,30	282,75	260
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Фрукты свежие (бананы)	40	0,32	0,16	0,12	19,6	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>21,10</b>	<b>22,41</b>	<b>84,22</b>	<b>635,35</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,80	7,10	9,90	85	74
	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,41	10,52	21,35	187,72	238
	Курица в соусе томатном	100/30	7,30	9,10	3,42	160	405
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1045</b>	<b>32,37</b>	<b>30,96</b>	<b>136,94</b>	<b>939,07</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	0,20	36	518
	Ёршик с повидлом	60	8,36	10,20	38,40	209,17	543
	Фрукты свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,92</b>	<b>10,82</b>	<b>53,02</b>	<b>310,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>2033</b>	<b>64,39</b>	<b>64,19</b>	<b>274,18</b>	<b>1885,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1633</b>	<b>53,47</b>	<b>53,37</b>	<b>221,16</b>	<b>1574,42</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Твороженная запеканка	230	16,30	8,36	47,54	181,3	321
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	0,20	75	518
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>715</b>	<b>21,60</b>	<b>25,16</b>	<b>83,64</b>	<b>731,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	3,30	5,90	122	61
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Картофельное пюре	180	4,55	8,30	16,20	102,81	202
	Сельдь с луком	100	9,60	12,30	3,80	136	353
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>990</b>	<b>29,86</b>	<b>30,99</b>	<b>129,75</b>	<b>899,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	200	7,10	6,40	17,00	174	517
	Блинчики	60	3,75	5,03	14,97	120,31	644
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>11,41</b>	<b>11,99</b>	<b>45,69</b>	<b>360,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>2105</b>	<b>62,87</b>	<b>68,14</b>	<b>259,08</b>	<b>1990,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1705</b>	<b>51,46</b>	<b>56,15</b>	<b>213,39</b>	<b>1630,46</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b> ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	250	13,55	8,90	35,77	207,7	301
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Какао на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Плоды свежие (Бананы)	40	0,32	0,08	4,24	20,8	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>20,87</b>	<b>27,87</b>	<b>78,51</b>	<b>613,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111	69
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Плов из отварной птицы	230	9,30	17,41	21,51	253,16	406
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>33,71</b>	<b>30,97</b>	<b>137,26</b>	<b>938,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Булочка	60	8,60	9,30	38,36	142	566
	Плоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,72</b>	<b>9,58</b>	<b>48,86</b>	<b>305,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>1928</b>	<b>65,30</b>	<b>68,42</b>	<b>264,63</b>	<b>1857,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1528</b>	<b>54,58</b>	<b>58,84</b>	<b>215,77</b>	<b>1552,26</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 11</b> ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Азу	230	18,74	10,10	43,92	151,72	364
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>22,40</b>	<b>25,44</b>	<b>82,72</b>	<b>623,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,30	34,85	173,88	291
	Печень, тушенная в соусе	100/30	10,10	17,70	4,50	253	401
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1020</b>	<b>31,00</b>	<b>29,72</b>	<b>133,42</b>	<b>850,23</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка школьная	60	4,00	3,66	47,30	142,5	574
	Плоды свежие (виноград)	125	0,75	0,75	1,75	90	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>385</b>	<b>10,55</b>	<b>9,41</b>	<b>57,05</b>	<b>332,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>1960</b>	<b>63,95</b>	<b>64,57</b>	<b>273,19</b>	<b>1806,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1560</b>	<b>53,4</b>	<b>55,16</b>	<b>216,14</b>	<b>1473,95</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12</b>						ГОКУ СКШ №3 г. Тулуна	
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронник с мясом	250	12,00	5,60	28,50	167,5	293
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	294	93
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	25,20	68,5	518
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>735</b>	<b>20,30</b>	<b>23,10</b>	<b>94,60</b>	<b>643</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Капуста тушеная	200	6,20	7,20	17,80	156,3	423
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	10,30	16,30	8,00	192,3	388
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1040</b>	<b>31,54</b>	<b>29,89</b>	<b>128,02</b>	<b>879,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	200	5,80	5,00	12,30	100	516
	Булочка ванильная	60	3,91	4,00	28,25	193,5	563
	Фрукты свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,27</b>	<b>9,42</b>	<b>54,97</b>	<b>359,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с полдником</b>		<b>2175</b>	<b>62,11</b>	<b>62,41</b>	<b>277,59</b>	<b>1882</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ без полдника</b>		<b>1775</b>	<b>51,84</b>	<b>52,99</b>	<b>222,62</b>	<b>1522,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>761,25</b>	<b>790,17</b>	<b>3268,90</b>	<b>23147,12</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>63,43</b>	<b>65,84</b>	<b>272,40</b>	<b>1928,9</b>	



Соотношение в %

№ п/п		Энергетическая ценность, ккал	Среднее значение	%	норма
1		23147,12	1928,9	60-75	70,9
	<b>Итого</b>	<b>23147,12</b>	<b>1928,9</b>	<b>60-75</b>	<b>70,9</b>

День недели	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.
	Б	Ж	У						
ДЕНЬ 1	65,63	60,53	269,49	2016,52	0,948	1,115	51,445	12,64	881,715
ДЕНЬ 2	63,43	64,98	282,73	1950,57	0,906	1,07	51,475	12,715	775,447
ДЕНЬ 3	61,13	68,71	263,64	1946,8	1,043	1,005	48,71	12,525	789,94
ДЕНЬ 4	62,45	65,15	284,79	1970,55	0,92	0,98	51,439	11,656	794,185
ДЕНЬ 5	63,37	67,88	272,35	1933,34	1,01	1,147	46,875	12,243	875,21
ДЕНЬ 6	62,12	67,54	276,35	1981,91	0,84	0,99	50,031	11,039	735,418
ДЕНЬ 7	64,50	67,65	270,88	1925,56	0,984	0,982	51,553	11,3	884,11
ДЕНЬ 8	64,39	64,19	274,18	1885,39	0,906	0,967	45,548	13,327	795,707
ДЕНЬ 9	62,87	68,14	259,08	1990,57	0,96	0,97	52,02	13,248	814,884
ДЕНЬ 10	65,30	68,42	264,63	1857,46	0,97	1,02	51,481	10,904	727,743
ДЕНЬ 11	63,95	64,57	273,19	1806,45	0,973	0,97	45,475	11,481	838,7
ДЕНЬ 12	62,11	62,41	277,59	1882	0,919	0,99	44,482	13,233	880,568
ИТОГО	761,25	790,17	3268,90	23147,12	11,375	12,206	590,53	146,31	9793,6
Среднее значение за 12 дней	63,43	65,84	272,40	1928,90	0,947	1,017	49,21	12,19	816,13

День недели	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
ДЕНЬ 1	552,724	209,925	6,9	767,73	884,745	0,06	0,025	2,53
ДЕНЬ 2	541,225	197,09	6,52	740,83	731,993	0,065	0,04	2,85
ДЕНЬ 3	568,152	217,65	6,63	741,82	773,875	0,067	0,037	2,57
ДЕНЬ 4	582,369	185,475	6,74	734,27	752,556	0,075	0,036	2,5
ДЕНЬ 5	613,609	204,55	6,9	735,72	861,825	0,06	0,035	2,56
ДЕНЬ 6	595,207	215,785	6,78	733,06	803,807	0,068	0,036	2,41
ДЕНЬ 7	559,084	223,518	6,696	749,84	890,412	0,07	0,035	2,51
ДЕНЬ 8	556,961	183,633	6,91	752,37	778,821	0,068	0,036	2,62
ДЕНЬ 9	551,661	223,466	6,77	740,27	874,913	0,066	0,037	2,5
ДЕНЬ 10	590,355	194,83	6,85	731,88	774,454	0,069	0,036	2,64

<b>ДЕНЬ 11</b>	<b>567,884</b>	<b>213,688</b>	<b>6,97</b>	<b>729,34</b>	<b>873</b>	<b>0,065</b>	<b>0,038</b>	<b>2,41</b>
<b>ДЕНЬ 12</b>	<b>572,385</b>	<b>224,012</b>	<b>6,96</b>	<b>728,31</b>	<b>877,037</b>	<b>0,067</b>	<b>0,037</b>	<b>2,45</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>6851,62</b>	<b>2493,62</b>	<b>81,626</b>	<b>8885,44</b>	<b>9877,44</b>	<b>0,8</b>	<b>0,423</b>	<b>30,55</b>
<b>Среднее значение за 12 дней</b>	<b>570,96</b>	<b>207,8</b>	<b>6,8</b>	<b>740,45</b>	<b>823,12</b>	<b>0,066</b>	<b>0,035</b>	<b>2,545</b>

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.