

«Согласовано»

Директор

МКОУ СОШ № 7



Н.И. Дарюшкина

04.04.2022

«Утверждаю»

Генеральный

Директор

ООО «Кимрод»



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 12 лет и старше

г. КИМОВСКА и КИМОВСКОГО РАЙОНА

на 4 ЧЕТВЕРТЬ 2022 год.

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд		Пищевые вещества		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг							
		Блюда	Жиры	Белки	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
253	1. Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	1,42	0,08	0,28	131,00	169,40	37,20	0,60			
111	2. Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,25			
495	3. Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40			
	ИТОГО		9,28	13,70	63,15	412,80	0,12	2,72	0,09	0,62	261,80	275,40	54,8	1,25			

Источники рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

**ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд		Пищевые вещества		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг							
		Блюда	Жиры	Белки	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
301	1. Омлет натуральный	50	4,37	6,81	1,17	81,50	0,03	0,15	0,10	0,23	41,80	76,90	6,13	0,78			
496	2. Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
111	3. Батон	20	1,50	0,58	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,25			
	ИТОГО		9,47	10,69	36,42	277,90	0,09	1,45	0,12	0,57	169,60	199,90	35,73	1,83			

Источники рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

**ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

3

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд		Пищевые вещества		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг							
		Блюда	Жиры	Белки	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
258	1. Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,20	1,36	0,08	0,20	138	209,80	55,40	1,46			
493	2. Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11	3,00	1,00	0,30			
111	3. Батон	20	1,50	0,58	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,00	2,60	0,25			
	ИТОГО		10,32	13,44	62,37	411,40	0,22	1,36	0,08	0,54	152,8	225,80	59,00	2,01			

Источники рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/г Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд		Пищевые вещества		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
319	1. Пудинг творожный	80	11,04	10,5	16,9	206,4	0,05	0,16	0,05	0,40	122,0	149,8	17,60	0,75
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40
111	3. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,60	0,25
	ИТОГО		14,04	12,38	43,05	339,8	0,11	1,46	0,06	0,74	252,8	255,8	35,2	1,40

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/г Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд		Пищевые вещества		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
250	1. Каша молочная манная	150	5,8	8,85	26,6	209,5	0,06	1,06	0,06	0,06	105,5	102,3	17,2	0,45
501	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
	ИТОГО		10,50	12,13	52,75	340,9	0,12	2,36	0,08	0,40	235,3	205,3	33,8	0,80

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
260	1. Каша молочная "Дружба"	150	3,95	8,7	18,8	169,7	0,06	0,99	0,06	0,02	95,0	105,3	22,3	0,0				
111	2. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,3					
496	3. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,3	0,02	0	124,0	110,0	27,0	0,8				
	ИТОГО		9,05	12,58	54,05	366,1	0,12	2,29	0,08	0,36	222,8	228,3	51,9	1,1				

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
301	1. Омлет натуральный	80	7	10,9	1,88	130,5	0,05	0,25	0,16	0,37	65,2	123,0	9,80	1,24				
493	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	0,00	0	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,30				
111	3. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,34	3,8	13,0	2,60	0,25					
	ИТОГО		8,60	11,48	27,13	242,9	0,07	0,25	0,16	0,71	80,0	139,0	13,4	1,79				

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
247	1. Каша молочная геркулесовая	200	8,6	14,1	31,5	287,4	0,2	14,20	0,08	0,8	154,6	241,6	71,0	1,70				
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	0,40				
111	3. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,34	3,8	13,0	2,60	0,25					
	ИТОГО		11,60	15,98	57,7	420,8	0,24	15,50	0,09	1,14	285,4	347,6	88,6	2,35				

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
313	ЗАВТРАК: 1. Запеканка из творога	70	11,20	11,70	198,30	0,03	0,28	0,09	0,32	138,6	161,90	17,70	0,47
496	2. Какао с молоком	200	3,60	3,30	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124	110,00	27,00	0,80
111	3. Батон	20	1,50	0,58	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,00	2,60	0,25
	ИТОГО		16,30	15,58	394,70	0,09	1,58	0,11	0,66	266,4	284,90	47,30	1,52

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (5-11 кл)

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
250	1. Каша молочная манная	150	5,80	8,85	209,5	0,06	1,06	0,06	0,06	105,5	102,3	17,2	0,5
501	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	79,0	0,04	1,3	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,1
111	3. Батон	20	1,5	0,58	52,4	0,02	0,0	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,3
	ИТОГО		10,50	12,13	340,9	0,12	2,36	0,08	0,40	235,3	205,3	33,8	0,8

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.