

Основное меню
 День первый (понедельник)
 Неделя: первая, Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет (проживающие)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша гречневая	250	3,3	6,0	17	152	248
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	555	12,5	16,0	60,4	471	
Обед:						
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,5	5,8	8,6	70	53
Суп гороховый	300	2,7	5,1	18,3	155	144
Кура отварная	100	6,1	7,9	0,5	217	404
Рожки с маслом	180	3,5	8,6	15,5	156	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1040	32,2	29,4	112,7	871	
Полдник:						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	93	518
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	260	559
Итого за полдник	300	7,2	5,7	51,5	353	
Ужин:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	10,1	9,3	136	1
Рыба в омлете	100	8,9	7,8	3,2	239	337
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	22,1	15,2	87,4	641	
2-ой ужин						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	516
Итого за день	2750	74	71,1	312	2430	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ и детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ОО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День второй (вторник)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	70	7
Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	10,6	4,8	21,5	280	313
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
Итого за завтрак	610	19,1	22,2	77,8	619	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Щи из свежей капусты	300	2,1	6,0	9,4	115	142
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,9	6,6	22	112	370
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	950	22,8	21,1	84	844	
Полдник :						
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Булочка домашняя	100	6,7	11,7	50,3	350	590
Итого за полдник	300	7,7	6,8	61,0	367	
Ужин:						
Салат картофельный с кукурузой	100	3,1	6,9	21,9	162	73
Тефтеля мясная (ёжик)	100	8,6	15,3	11,4	221	390
Рожки с маслом	180	3,8	4,7	17,5	140	291
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	20,8	15,3	81,5	733	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за день	2715	67,8	71,1	324,1	2648	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День третий (среда)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Каша пять злаков	250	7,0	6,5	12,1	129	264
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	555	14,8	15,2	59,8	427	
Обед:						
Солянка из птицы со сметаной	300	9,0	10,4	3,6	152	136
Рыба, тушённая с овощами	100	13,2	3,9	8,7	272	343
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,4	15,1	14,4	180	4
Рис отварной	180	4,4	5,2	40,5	128	414
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	36,1	35,8	127,6	996	
Полдник :						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Печенье	100	1,4	1,6	38	295	590
Итого за полдник	300	1,5	1,6	53	355	
Ужин:						
Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1,2	4,4	6,5	124	53
Жаркое домашнему	250	28,6	25,5	18,2	417	369
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Итого за ужин	645	38,9	34,4	86,1	835	
2 – ой ужин:						
Йогурт	200	7,0	4,2	9,5	141	517
Итого за день	2680	88,3	91	336	2654	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День четвертый (четверг)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша боярская	250	2,3	3,6	42,1	139	261
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	635	11,8	16,7	60,7	536	
Обед:						
Винегрет овощной	100	2,0	1,1	4,0	98	2
Суп картофельный с фрикадельками	300	2,6	3,5	17,4	113	149
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	286	381
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Компот	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	30,4	25,4	111,3	846	
Полдник:						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Ватрушка с повидлом	100	4,6	2,9	50	295	540
Итого за полдник	300	4,7	2,9	65,0	355	
Ужин:						
Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	65
Запеканка рисовая с творогом	250	20,5	13,3	25	353	316
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Итого за ужин	645	33,3	17,1	91,8	689	
2-ой ужин						
Кефир	200	2,9	2,5	4,0	143	516
Итого за день	2760	83,1	64,6	232,8	2499	

Основное меню
 День пятый (пятница)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша боярская	250	2,3	3,6	42,1	208	261
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	635	11,8	16,7	60,7	536	
Обед:						
Салат из капусты	100	1,5	8,5	10,3	89	1
Рассольник ленинградский	300	2,4	2,3	19,6	147	134
Котлета куриная	100	7,9	10,7	6,5	263	412
Греча с маслом	180	7,5	3,3	8	168	237
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1020	26,8	29,8	110,4	940	
Полдник:						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Булочка домашняя	100	6,7	11,7	50,3	350	590
Итого за полдник	300	6,8	11,7	65,3	365	
Ужин:						
Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,6	3,5	10,1	50	99
Печень, тушённая в соусе	100/40	9,4	5,1	3,1	116	401
Картофель отварной	180	2,0	5,5	15,7	80	237
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Итого за ужин	715	22,1	15,6	87,6	608	
2 – ой ужин:						
Кефир	200	6,0	6,0	9	147	516
Итого за день	2820	77,6	78,7	332,5	2547	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День шестой (понедельник)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,2	4,2	4,4	112	2
Каша пять злаков	250	5,6	5,8	15	73	266
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Итого за завтрак	635	13,5	16,8	66,6	473	
Обед:						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	59
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	7,4	22,8	135	165
Бигус	250	2,7	0,7	9,8	365	423
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	950	25,9	22,1	89,2	846	
Полдник :						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	294	559
Итого за полдник	300	6,3	5,5	66,3	354	
Ужин:						
Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1,2	4,4	6,5	124	53
Омлет	180	7,2	5,6	7,8	215	301
Котлета куриная	100	12,5	5,5	17,5	217	412
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	24,2	15,4	77,7	757	
2 – ой ужин:						
Кефир	200	6,0	5,0	9,0	143	516
Итого за день	2740	75,7	64,8	307,8	2573	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День седьмой (вторник)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша рисовая	250	5,1	6,6	21,9	178	268
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Сыр	25	5,1	4,6	0,3	63	300
Итого за завтрак	510	14,1	16,0	69,6	487	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Суп крестьянский	300	2,5	5,1	11,4	136	154
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	286	381
Рожки с маслом	180	4,4	9,6	16,5	150	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1020	30,2	29,6	109,9	941	
Полдник:						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	93	518
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	260	559
Итого за полдник	300	7,2	5,7	51,5	353	
Ужин:						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Сельдь солёная	100	13,4	4,1	0,0	251	103
Картофель отварной с маслом	180	2,0	5,5	15,7	80	173
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Итого за ужин	655	20,4	15,4	73,1	719	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	7,0	4,2	9,5	141	517
Итого за день	2685	78,9	71	313,6	2641	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

*ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО
 «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*

Основное меню
 День восьмой (среда)
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Каша пшённая	250	6,1	3,3	9,8	114	267
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Итого за завтрак	610	15,6	16,6	60,5	503	
Обед:						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Борщ из свежей капусты	300	2,2	6,0	12,9	203	126
Котлета рыбная	100	12,6	2,1	9,6	113	345
Картофельное пюре	180	1,9	0,6	8,8	128	429
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	32,9	29,9	105,5	930	
Полдник :						
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Булочка школьная	100	7,6	3,2	53	316	574
Итого за полдник	300	7,7	3,2	68,2	377	
Ужин:						
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Котлета куриная	100	12,5	5,5	17,5	217	412
Рожки с маслом	180	3,5	6,6	15,5	197	291
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	22,3	10,6	79,8	774	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за день	2745	82,3	65,1	333,6	2678	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День девятый (четверг)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	4,5	10,3	70	1
Каша «Дружба»	250	5,1	3,5	17,5	145	260
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Итого за завтрак	610	14	16,1	65	483	
Обед:						
Морковь	100	0,8	5,8	4,3	76	7
Суп с рыбными консервами	300	11,1	8,7	19,4	210	153
Картофельная запеканка с мясом	270	15,8	11,5	15,7	264	377
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Итого за обед	970	30,2	28,6	102,5	840	
Полдник:						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92	112
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	269	559
Итого за полдник	300	7,2	5,7	51,5	361	
Ужин:						
Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,2	5,2	11,3	99	75
Запеканка морковная с творогом и сгущённым молоком	250	16,8	8,6	24,7	327	299
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	625	24,8	15,7	89	690	
2 – ой ужин:						
Кефир	200	6,0	6,0	9	143	516
Итого за день	2705	82,2	72,1	317	2517	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День десятый (пятница)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	300
Суп молочный вермишелевый	300	3,6	3,9	12,7	136	165
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	82	495
Сыр	10	1,9	1,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Итого за завтрак	570	16,0	16,2	54,2	482	
Обед:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	12,5	10,3	136	1
Суп лапша домашняя	300	3	6	16,6	133	156
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,6	5,2	20,1	471	370
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	850	25,8	24,9	95,4	954	
Полдник:						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Ватрушка с повидлом	100	4,6	2,9	50	294	541
Итого за полдник	300	4,7	2,9	65,0	354	
Ужин:						
Свекольный джем	100	1,8	3,5	10,1	99	75
Картофельное пюре	180	2,7	0,7	9,8	165	429
Котлета рыбная	100	10,2	2,1	9,6	113	345
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	20,1	14,4	79,7	578	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за день	2575	67,4	62,5	313,9	2462	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.