

**Основное меню для приходящих обучающихся**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День первый (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>12,5</b>	<b>16,0</b>	<b>60,4</b>	<b>471</b>	
<b>Обед:</b>						
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
<b>Итого за обед</b>	<b>1040</b>	<b>32,2</b>	<b>29,4</b>	<b>112,7</b>	<b>871</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>44,7</b>	<b>45,4</b>	<b>173,1</b>	<b>1342</b>	

*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 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		
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,1</b>	<b>22,2</b>	<b>77,8</b>	<b>619</b>	
<b>Обед:</b>						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Щи из свежей капусты	300	2,1	6,0	9,4	151	142
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,9	6,6	22	471	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
<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>22,8</b>	<b>21,1</b>	<b>84</b>	<b>982</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>41,9</b>	<b>43,3</b>	<b>161,8</b>	<b>1601</b>	

*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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>14,8</b>	<b>15,2</b>	<b>59,8</b>	<b>427</b>	
<b>Обед:</b>						
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
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>36,1</b>	<b>35,8</b>	<b>127,6</b>	<b>996</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>50,9</b>	<b>51</b>	<b>187,4</b>	<b>1423</b>	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>11,8</b>	<b>16,7</b>	<b>60,7</b>	<b>464</b>	
<b>Обед:</b>						
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	267	381
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Компот	200	1,4	0,0	25	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>30,4</b>	<b>25,4</b>	<b>111,3</b>	<b>858</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>42,2</b>	<b>42,1</b>	<b>172</b>	<b>1322</b>	

*Наименование сборника рецептов: 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 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		
<b>Завтрак:</b>						
Омлет	250	2,3	6	42,1	208	301
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,9</b>	<b>16,8</b>	<b>77,3</b>	<b>572</b>	
<b>Обед:</b>						
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
<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>26,8</b>	<b>29,8</b>	<b>110,4</b>	<b>1025</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>42,9</b>	<b>46,4</b>	<b>170,6</b>	<b>1597</b>	

*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 шестой (понедельник)  
 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		
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>13,5</b>	<b>16,8</b>	<b>66,6</b>	<b>473</b>	
<b>Обед:</b>						
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
<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>25,9</b>	<b>22,1</b>	<b>89,2</b>	<b>846</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>39,4</b>	<b>38,9</b>	<b>155,8</b>	<b>1319</b>	

*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		
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14,1</b>	<b>16,0</b>	<b>69,6</b>	<b>487</b>	
<b>Обед:</b>						
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
<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>30,2</b>	<b>29,6</b>	<b>109,9</b>	<b>941</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>44,3</b>	<b>45,6</b>	<b>179,5</b>	<b>1531</b>	

*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		
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15,6</b>	<b>16,6</b>	<b>60,5</b>	<b>503</b>	
<b>Обед:</b>						
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
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>32,9</b>	<b>29,9</b>	<b>105,5</b>	<b>858</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>48,5</b>	<b>46,5</b>	<b>166</b>	<b>1361</b>	

*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.*

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		
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14</b>	<b>16,1</b>	<b>65</b>	<b>483</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,9	10,1	5,9	122	61
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
<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>31,3</b>	<b>32,9</b>	<b>103,1</b>	<b>886</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>45,3</b>	<b>49</b>	<b>168,1</b>	<b>1369</b>	

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 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		
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>16,0</b>	<b>16,2</b>	<b>54,2</b>	<b>482</b>	
<b>Обед:</b>						
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
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>25,8</b>	<b>24,9</b>	<b>95,4</b>	<b>954</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>41,8</b>	<b>41,1</b>	<b>149,6</b>	<b>1436</b>	

*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.*