



День: *первый*

Неделя: *первая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

**ЗАВТРАК**

| № рец.         | Наименование блюда           | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|----------------|------------------------------|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                |                              |                   | Б                   | Ж     | У      |                               | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe    |
| 1              | 2                            | 3                 | 4                   | 5     | 6      | 7                             | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 12     | 14    | 15    |
| 679<br>СР2005  | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 180               | 7,92                | 5,26  | 42,32  | 256,45                        | 0,13          | 0,00  | 0,02 | 0,00 | 1,46                      | 194,40 | 0,04  | 2,92  |
| 536<br>СР2005  | Сосиски отварные             | 80                | 8,32                | 16,00 | 16,96  | 179,20                        | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 19,20                     | 127,20 | 16,00 | 1,44  |
| 81<br>СР2005   | Салат из квашенной капусты   | 100               | 1,58                | 4,99  | 7,66   | 83,20                         | 0,02          | 25,00 | 0,00 | 5,81 | 41,60                     | 30,60  | 14,20 | 0,58  |
|                | Хлеб пшеничный               | 50                | 3,80                | 0,30  | 20,70  | 117,00                        | 0,05          | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 10,00                     | 32,50  | 7,00  | 5,50  |
| 377 СР<br>2011 | Чай с лимоном                | 200               | 0,13                | 0,02  | 15,20  | 62,00                         | 0,00          | 2,83  | 0,00 | 0,00 | 14,20                     | 0,00   | 2,40  | 0,36  |
| ИТОГО:         |                              |                   | 21,75               | 26,57 | 102,84 | 697,85                        | 0,23          | 27,93 | 0,02 | 5,81 | 86,46                     | 384,70 | 39,64 | 10,80 |

День: *второй*

Неделя: *первая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

**ЗАВТРАК**

| № рец.        | Наименование блюда                      | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---------------|---|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|               |   |                   | Б                   | Ж     | У      |                               | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| 1             | 2                                       | 3                 | 4                   | 5     | 6      | 7                             | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 168<br>СР2010 | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная | 160               | 2,32                | 3,96  | 27,83  | 161,00                        | 0,02          | 0,00  | 20,00 | 0,00 | 4,70                      | 50,60  | 16,40 | 0,36 |
| 2<br>СР2007   | Бутерброд с повидлом                    | 30/5/15           | 13,78               | 12,64 | 60,11  | 294,35                        | 0,17          | 0,00  | 0,15  | 5,45 | 215,99                    | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| 376<br>СР2011 | Чай с сахаром                           | 200               | 0,07                | 0,02  | 15,00  | 60,00                         | 0,00          | 0,30  | 0,00  | 0,00 | 11,10                     | 0,00   | 1,40  | 0,28 |
| 847<br>СР2005 | Фрукты свежие                           | 200               | 3,00                | 1,00  | 42,00  | 192,00                        | 0,00          | 20,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00                      | 0,00   | 0,00  | 0,00 |
| ИТОГО:        |   |                   | 19,17               | 17,62 | 144,94 | 707,35                        | 0,19          | 20,30 | 20,15 | 5,45 | 231,79                    | 267,60 | 60,71 | 2,38 |

День: *третий*  
ЗАВТРАК

Неделя: *первая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

| № рец.        | Наименование блюда               | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                  |                   | Б                   | Ж     | У     |                               | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 1             | 2                                | 3                 | 4                   | 5     | 6     | 7                             | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 679<br>CP2005 | Каша рассыпчатая (гречневая)     | 180               | 8,95                | 6,73  | 43,00 | 276,53                        | 0,22          | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 15,57                     | 250,20 | 81,00  | 4,73  |
| 591<br>CP2005 | Гуляш                            | 80/75             | 19,72               | 17,89 | 4,76  | 168,20                        | 0,17          | 1,28 | 0,00 | 0,00 | 24,36                     | 194,69 | 26,01  | 2,32  |
| 17 CP<br>2004 | Салат из соленых огурцов с луком | 60                | 0,52                | 3,07  | 1,57  | 35,88                         | 0,01          | 3,33 | 0,00 | 0,00 | 13,97                     | 16,94  | 8,06   | 0,37  |
|               | Хлеб пшеничный                   | 50                | 3,8                 | 0,3   | 20,7  | 117,00                        | 0,05          | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 10,00                     | 32,50  | 7,00   | 5,50  |
| 945<br>CP2005 | Чай с молоком                    | 200               | 1,40                | 1,60  | 16,40 | 86,00                         | 0,02          | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 33,00                     | 67,50  | 10,50  | 0,40  |
| ИТОГО:        |                                  |                   | 34,39               | 29,59 | 86,43 | 683,61                        | 0,47          | 4,71 | 0,10 | 0,00 | 96,90                     | 561,83 | 132,57 | 13,32 |

День: *четвертый*

Неделя: *первая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

ЗАВТРАК

| № рец.         | Наименование блюда                            | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|---|-------------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |   |                   | Б                   | Ж     | У     |                               | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| 1              | 2   | 3                 | 4                   | 5     | 6     | 7                             | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 204<br>CP2011  | Макароны отварные с сыром                     | 125               | 8,46                | 9,95  | 21,32 | 209,00                        | 0,05          | 0,14  | 0,00 | 0,00 | 184,50                    | 0,00   | 12,70 | 0,77 |
| 536<br>CP2005  | Сосиски отварные                              | 80                | 8,32                | 16,00 | 16,96 | 179,20                        | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 19,20                     | 127,20 | 16,00 | 1,44 |
| 50<br>CP2005   | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 70                | 1,40                | 6,30  | 5,95  | 85,40                         | 0,02          | 7,00  | 0,00 | 1,39 | 41,00                     | 37,00  | 15,00 | 0,70 |
|                | Хлеб пшеничный                                | 50                | 3,8                 | 0,3   | 20,7  | 117,00                        | 0,05          | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 10,00                     | 32,50  | 7,00  | 5,50 |
| 377 CP<br>2011 | Чай с лимоном                                 | 200               | 0,13                | 0,02  | 15,20 | 62,00                         | 0,00          | 2,83  | 0,00 | 0,00 | 14,20                     | 0,00   | 2,40  | 0,36 |
| ИТОГО:         |   |                   | 22,11               | 32,57 | 80,13 | 652,60                        | 0,15          | 10,07 | 0,00 | 1,39 | 268,90                    | 196,70 | 53,10 | 8,77 |

День: пятый  
ЗАВТРАК

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.        | Наименование блюда             | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---------------|--------------------------------|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|               |                                |                   | Б                   | Ж     | У      |                               | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| 1             | 2                              | 3                 | 4                   | 5     | 6      | 7                             | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 467<br>СР2005 | Пудинг из творога (запеченный) | 160               | 22,24               | 15,36 | 32,16  | 179,20                        | 0,05          | 0,20 | 65,26 | 0,00 | 104,00                    | 291,57 | 32,42 | 0,72 |
|               | Хлеб пшеничный                 | 50                | 3,8                 | 0,3   | 20,7   | 117,00                        | 0,05          | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 10,00                     | 32,50  | 7,00  | 5,50 |
| 3<br>СР2007   | Бутерброд с маслом и сыром     | 30/5/15           | 13,78               | 12,64 | 60,11  | 394,35                        | 0,17          | 0,00 | 0,15  | 5,45 | 215,99                    | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| 376<br>СР2011 | Чай с сахаром                  | 200               | 0,07                | 0,02  | 15,00  | 60,00                         | 0,00          | 0,30 | 0,00  | 0,00 | 11,10                     | 0,00   | 1,40  | 0,28 |
| ИТОГО:        |                                |                   | 39,89               | 28,32 | 127,97 | 750,55                        | 0,27          | 0,60 | 65,41 | 5,45 | 341,09                    | 541,07 | 83,73 | 8,24 |

День: первый  
ЗАВТРАК

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                   | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                      |                   | Б                   | Ж     | У      |                               | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| 1              | 2                                    | 3                 | 4                   | 5     | 6      | 7                             | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 203<br>СР2011  | Макароны отварные                    | 150               | 5,60                | 4,51  | 26,47  | 168,60                        | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 7,97 | 4,86                      | 110,06 | 8,62  | 1,10 |
| 536<br>СР2005  | Сосиски отварные                     | 80                | 8,32                | 16,00 | 16,96  | 179,20                        | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 19,20                     | 127,20 | 16,00 | 1,44 |
| 12<br>СР2010   | Салат из кукурузы (консервированной) | 60                | 1,73                | 3,71  | 4,82   | 59,58                         | 0,06          | 5,58  | 0,00 | 0,00 | 11,20                     | 3,47   | 11,72 | 0,40 |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50                | 3,8                 | 0,3   | 20,7   | 117,00                        | 0,05          | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 10,00                     | 32,50  | 7,00  | 5,50 |
| 377 СР<br>2011 | Чай с лимоном                        | 200               | 0,13                | 0,02  | 15,20  | 62,00                         | 0,00          | 2,83  | 0,00 | 0,00 | 14,20                     | 0,00   | 2,40  | 0,36 |
| 847<br>СР2005  | Фрукты свежие                        | 200               | 3,00                | 1,00  | 42,00  | 192,00                        | 0,00          | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00                      | 0,00   | 0,00  | 0,00 |
| ИТОГО:         |                                      |                   | 22,58               | 25,54 | 126,15 | 778,38                        | 0,19          | 28,51 | 0,00 | 7,97 | 59,46                     | 273,23 | 45,74 | 8,80 |

День: *второй*  
ЗАВТРАК

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

| № рец.        | Наименование блюда                      | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---------------|---|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|               |   |                   | Б                   | Ж     | У      |                               | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 1             | 2                                       | 3                 | 4                   | 5     | 6      | 7                             | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 304<br>CP2007 | Рис отварной                            | 150               | 8,73                | 14,61 | 75,00  | 447,71                        | 0,59          | 0,00  | 0,14 | 1,50 | 140,76                    | 392,09 | 115,22 | 3,60  |
| 486<br>CP2005 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 75/75             | 13,87               | 7,85  | 6,53   | 150,00                        | 0,10          | 3,35  | 0,01 | 0,00 | 52,11                     | 238,46 | 59,77  | 0,96  |
| 10 CP<br>2010 | Салат из зеленого горошка               | 60                | 1,79                | 3,11  | 3,75   | 50,16                         | 0,07          | 6,60  | 0,41 | 0,00 | 12,87                     | 35,97  | 12,48  | 0,41  |
|               | Хлеб пшеничный                          | 50                | 3,8                 | 0,3   | 20,7   | 117,00                        | 0,05          | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 10,00                     | 32,50  | 7,00   | 5,50  |
| 376<br>CP2011 | Чай с сахаром                           | 200               | 0,07                | 0,02  | 15,00  | 60,00                         | 0,00          | 0,30  | 0,00 | 0,00 | 11,10                     | 0,00   | 1,40   | 0,28  |
| ИТОГО:        |   |                   | 28,26               | 25,89 | 120,98 | 824,87                        | 0,81          | 10,35 | 0,56 | 1,50 | 226,84                    | 699,02 | 195,87 | 10,75 |

День: *третий*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

ЗАВТРАК

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

| № рец.        | Наименование блюда               | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|               |                                  |                   | Б                   | Ж     | У      |                               | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe    |
| 1             | 2                                | 3                 | 4                   | 5     | 6      | 7                             | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15    |
| 259<br>CP2011 | Жаркое по - домашнему            | 80/160            | 27,53               | 7,47  | 21,95  | 265,00                        | 0,21          | 8,97  | 24,00 | 0,00 | 31,10                     | 337,00 | 65,70 | 4,03  |
| 17 CP<br>2004 | Салат из соленых огурцов с луком | 60                | 0,52                | 3,07  | 1,57   | 35,88                         | 0,01          | 3,33  | 0,00  | 0,00 | 13,97                     | 16,94  | 8,06  | 0,37  |
|               | Хлеб пшеничный                   | 50                | 3,8                 | 0,3   | 20,7   | 117,00                        | 0,05          | 0,10  | 0,00  | 0,00 | 10,00                     | 32,50  | 7,00  | 5,50  |
| 945<br>CP2005 | Чай с молоком                    | 200               | 1,40                | 1,60  | 16,40  | 86,00                         | 0,02          | 0,00  | 0,08  | 0,00 | 33,00                     | 67,50  | 10,50 | 0,40  |
| 847<br>CP2005 | Фрукты свежие                    | 200               | 3,00                | 1,00  | 42,00  | 192,00                        | 0,00          | 20,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00                      | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| ИТОГО:        |                                  |                   | 36,25               | 13,44 | 102,62 | 695,88                        | 0,29          | 32,40 | 24,08 | 0,00 | 88,07                     | 453,94 | 91,26 | 10,30 |

День: *четвертый*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

| № рец.      | Наименование блюда                        | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|---|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|             |   |                   | Б                   | Ж     | У      |                               | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| 1           | 2   | 3                 | 4                   | 5     | 6      | 7                             | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 469 CP 2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20            | 27,84               | 18    | 32,4   | 279,6                         | 0,09          | 0,74 | 0,33 | 0,00 | 226,4                     | 344,91 | 48,92 | 0,84 |
| 2 CP2007    | Бутерброд с повидлом                      | 30/5/15           | 13,78               | 12,64 | 60,11  | 394,35                        | 0,17          | 0,00 | 0,15 | 5,45 | 215,99                    | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| 377 CP 2011 | Чай с лимоном                             | 200               | 0,13                | 0,02  | 15,20  | 62,00                         | 0,00          | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,20                     | 0,00   | 2,40  | 0,36 |
| ИТОГО:      |   |                   | 41,75               | 30,66 | 107,71 | 735,95                        | 0,26          | 3,57 | 0,48 | 5,45 | 456,59                    | 561,91 | 94,23 | 2,94 |

День: *пятый*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

| № рец.     | Наименование блюда        | Масса порций (гр) | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------|---------------------------|-------------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|            |                           |                   | Б                   | Ж     | У     |                               | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe    |
| 1          | 2                         | 3                 | 4                   | 5     | 6     | 7                             | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15    |
| 694 CP2005 | Пюре картофельное         | 200               | 4,08                | 6,40  | 27,26 | 183,00                        | 0,18          | 24,22 | 34,00 | 0,00 | 49,30                     | 115,46 | 37,00 | 1,34  |
| 591 CP2005 | Гуляш                     | 80/75             | 19,72               | 17,89 | 4,76  | 168,20                        | 0,17          | 1,28  | 0,00  | 0,00 | 24,36                     | 194,69 | 26,01 | 2,32  |
| 81 CP2005  | Салат из квашеной капусты | 100               | 1,58                | 4,99  | 7,66  | 83,20                         | 0,02          | 25,00 | 0,00  | 0,00 | 41,60                     | 30,60  | 14,20 | 0,58  |
|            | Хлеб пшеничный            | 50                | 3,8                 | 0,3   | 20,7  | 117,00                        | 0,05          | 0,10  | 0,00  | 0,00 | 10,00                     | 32,50  | 7,00  | 5,50  |
| 376 CP2011 | Чай с сахаром             | 200               | 0,07                | 0,02  | 15,00 | 60,00                         | 0,00          | 0,30  | 0,00  | 0,00 | 11,10                     | 0,00   | 1,40  | 0,28  |
| ИТОГО:     |                           |                   | 29,25               | 29,60 | 75,38 | 611,40                        | 0,42          | 50,90 | 34,00 | 0,00 | 136,36                    | 373,25 | 85,61 | 10,02 |

Использованы материалы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.

Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с

2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного – М.: ДеЛи принт, 2007 г.