

1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ОЛОЙСКАЯ СОШ
А.Т.Татарова
«25» 02 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 15 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Период, год: летний период 2025г.

Возраст детей: от 12 - 14 л включительно

Особенности: для питания детей в детском оздоровительном лагере дневного пребывания

С определением пищевой и энергетической ценности.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011.

Технико- технологические карты культурных изделий.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
12/14 лет

День: 1
Неделя: первая
Сезон: лето

№ рецептуры и сборника	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/180	251,16	5,16	9,24	36,84	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		680,89	14,61	16,79	117,97	0,13	1,13	42,82	152,72	266,84	69,31	3,67
	Суммарный выход блюд:	1/505											
	Завтрак 2												
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	118,80	2,82	0,62	25,46	0,01	188,58		0,62	106,86	40,86	0,94
пром выпуск	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:		253,20	3,42	0,62	58,46	0,03	192,58	0,00	14,62	120,86	48,86	3,74
	Суммарный выход блюд:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 45	Огурец свежий	1/30	4,23	0,24	0,03	0,75	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	144,43	4,90	5,33	3,28	0,08	5,83		473,26	70,48	28,46	1,64
М 2017 г	Говядина на супа	1/22	36,80	1,24	0,16	7,60	0,00			1,38	10,35	2,62	0,35
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/200	297,80	18,00	8,90	36,40	0,11	6,02	19,47	46,30	175,33	54,04	1,98
Н 2020****, № 54-7хи-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	196,38	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		865,51	31,17	15,55	134,26	0,30	15,65	19,47	552,08	393,86	144,72	6,99
	Суммарный выход блюд:	1/572											
	Итого за день		1799,60	49,20	32,96	310,69	0,45	209,36	62,29	719,42	781,56	262,89	14,40

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

**** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Chemical Analysis

*Целевыми показателями на 2017 г. для обучающихся по всем образовательным уровням.

«Согласно постановлению Правительства Российской Федерации от 20.04.2016 г.

Developmental processes of the ventral striatum in adolescence have implications for the ability to respond to environmental stimuli and to regulate behavior.

© Copyright 2000 by Cambridge University Press. This book is subject to the Cambridge University Press Standard Conditions of Sale. All rights reserved. No part of this book may be reproduced without the written permission of the Cambridge University Press. Printed in the United Kingdom by the Cambridge University Press.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олейская СОШ
2025 год
12/14 лет

День: 3
Неделя: первая
Сезон: лето

№ рецептуры в сборнике	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 1	Запеканка из творога со сгущенкой, повидлом	100\10\10	189,18	12,14	8,47	16,09	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	15\200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1\25	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1\25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		307,63	14,19	8,74	43,17	0,05	0,27	0,01	50,97	143,13	38,83	3,04
	Суммарный выход блюд:	1\560											
	Завтрак 2												
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (груша)	1\220	100,10	0,88	0,66	22,66	0,05	11,00		41,80	35,20	26,40	5,07
пром выпуск	Сок натуральный	1\200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		234,50	1,48	0,66	55,66	0,07	15,00	0,00	55,80	49,20	34,40	7,87
	Суммарный выход блюд:	1\420											
	Обед												
Салат с капустой	1\60	54,42	17,10	4,48	1,83	0,06	14,26	5,92	5,03	34,28	9,25	0,07	
М 2017*, № 102	Суп картофельный с лапшой	1\250	97,47	2,50	2,75	15,68		0,76		27,60	162,60	12,60	0,44
М № 2017 г	Курица на супа	1\52	51,67	5,42	3,33	0,36	0,01		5,00	10,00	35,83	5,00	0,50
М 2017*, № 291	Гуляш говяжий	50\50	110,50	7,28	8,40	1,45	0,02	0,46		10,91	77,00	11,00	1,53
м 2017 № 303	Каша гречневая вязкая с м	1\180	174,48	5,52	6,00	24,60	0,02	0,46		10,91	77,00	11,00	1,53
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Кисель плод ягодный	1\200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1\30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1\50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		727,09	30,83	23,14	103,12	0,13	1,68	5,00	77,82	431,53	62,00	5,88
	Суммарный выход блюд:	1\780											
	Итого за день		659,03	19,62	9,90	122,98	0,17	15,27	0,01	118,27	245,33	85,73	12,46

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М

2004г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Образное меню
приготовленных блюд
для учащихся МОУ Олейников СОШ
2025 год
12/14 лет

Дня: 4
Неделя: первая
Сезон: лето

№ рецептуры и сборника	Продукты питания, используемые блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Сн	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 174	Каша молочная из пшеницы с маслом сливочным	1160	267,20	7,44	9,43	33,40	0,02	0,60	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017 №209	Яблоко с корицей	140	62,84	5,03	4,60	2,80	0,05	0,25	47,81	96,00	101,96	27,23	0,35
М 2004 №693	Салат с мясом и сахаром	1200	118,50	4,03	3,54	17,54	0,06	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
пром выпуск	Печенье сахарное	220	166,22	3,00	3,92	29,76	0,04		26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	125	58,45	1,83	0,23	12,64	0,03			5,75	23,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	125	57,46	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		730,79	22,98	22,07	112,97	0,17	0,86	63,82	167,52	287,51	69,58	1,94
	Суммарный выход блюд:	1/640											
	Завтрак 2												
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	118,80	2,83	0,62	75,46	0,01	183,53		0,62	106,86	40,86	0,94
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Сок папайевый	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		253,20	3,43	0,62	58,46	0,03	192,53	0,00	14,62	120,86	48,86	3,74
	Суммарный выход блюд:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 23	Салат из св. овощей и огур. помидор	1/60	43,78	0,56	3,70	2,09	0,03	9,39		9,82	18,00	9,71	0,42
М 2017*, № 82	Борщ с картоф. с капустой со сметаной	10200	83,00	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54		39,78	43,68	20,90	0,98
М 2017 г	Говядина на супе	122	36,80	1,24	0,16	7,60	0,00			1,28	10,35	2,62	0,35
М 2017 №209	Рис припущенный	1150	210,11	3,67	5,42	36,67	0,03		27,00	2,61	61,50	19,01	0,53
М 2017*, № 229	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	98,75	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	28,80	176,93	28,53	0,55
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	196,38	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		854,69	25,83	17,28	142,83	0,28	19,93	41,80	106,63	435,56	136,17	5,67
	Суммарный выход блюд:	1/790											
	Итого за день		1838,68	52,23	39,97	314,26	0,48	213,37	110,62	288,77	843,93	254,61	11,35

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. М 2016 г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для учреждений общепита общедоступного питания при государственных школах. М 2004г

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в учреждениях и учреждениях. Государственная служба.

для учащихся МОУ Олейская СОШ

Неделя: первая

№ рецептуры и сборника	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал/г)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Св	Р	Мg	Ca
	Завтрак 1												
М 2017*, № 1	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/180	237,72	5,00	8,80	34,70	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Кофейный напиток	1/200	152,00	2,50	3,60	28,70	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,43	1,98	0,23	12,08	0,03			5,75	23,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,48	1,40	0,38	12,33	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		508,69	10,88	12,93	87,83	0,13	0,86	42,82	139,12	244,71	57,58	1,54
	Суммарный выход блюда:	1/640											
	Завтрак 2												
пром выпуск	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/220	97,68	0,88	0,66	22,66	0,06	22,00		35,20	24,20	19,80	4,84
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,60	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,60	2,80
	Итого завтрак 2:		232,08	1,48	0,66	55,66	0,08	26,00	0,00	49,20	38,20	27,80	7,64
	Суммарный выход блюда:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 45	Отулец свежий	1/30	4,23	0,24	0,03	0,75	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,14
М 2017*, № 102	Рассольник Ленинградский со сметаной	10/10/200	94,32	1,76	4,16	12,46	0,12	11,44		13,24	27,96	22,40	0,82
М № 2017 г	Говядина на супе	1/22	26,68	2,25	1,95	0,03	0,01			1,38	10,35	2,62	0,35
М 2004 г № 436	Жаркое по домашнему	1/250	410,29	23,83	26,17	19,85	0,45	30,59		40,00	309,71	61,76	4,85
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Кисель плод ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,64	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,35
	Итого обед:		811,39	33,71	33,14	94,06	0,67	45,03	0,00	79,92	439,72	113,38	8,08
	Суммарный выход блюда:	1/720											
	Итого за день		1549,12	46,07	46,73	237,55	0,87	71,89	42,82	268,24	722,63	198,76	17,26

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита при общеобразовательных школах. М.

7004 Страница рецензур отдела и вулканарных изданий для организации торжества заведений и охоты. Периодическая 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
12/14лет

Диск 6
Неделя: вторая
Сезон: лето

№ рецептуры и сборника	Прямая пища, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак I												
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Сыр порезанный	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2001***, № 634	Чай с сахаром, лимонном	1/200	81,40	1,42	1,60	12,50	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный образец	Суп молочный с макаронами	1/200	120,00	4,38	3,80	14,36	0,07	0,66	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52
Промышленный образец	Йогурт нежирный	1/100	84,80	2,50	1,20	16,00							
Промышленный образец	Хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный образец	Хлеб ржаной	1/25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак I		607,24	19,29	19,92	82,18	0,20	1,52	69,22	281,52	362,21	84,92	2,06
	Суммарный выход блюда:	1/530											
	Завтрак II												
Проч. authors	Фрукты шпуровые (груша)	1/220	100,10	0,88	0,66	22,66	0,05	11,00		41,80	35,20	26,40	5,07
Промышленный образец	Сок апельсиновый	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак II		234,50	1,48	0,66	55,66	0,07	15,00	0,00	55,80	49,20	34,40	7,87
	Суммарный выход блюда:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 45	Салат из свежих овощей	1/60	43,78	0,56	3,70	2,08	0,03	9,39		9,82	18,00	9,71	0,42
М 2017*, № 102	Суп картофельный с капустой	1/200	80,10	2,40	2,20	12,55		0,76		27,60	162,60	12,60	0,44
М 2017 г стр 503	Говядина тушеная	50/50	110,50	7,28	8,40	1,45	0,02	0,46		10,91	77,00	11,00	1,53
М 2017*, № 291	Капуста тушеная	1/150	258,24	4,35	12,00	33,21	0,06	32,40		113,70	89,25	42,90	3,45
М 2020****, № 54-70и-3020	Кисель фруктово-молочный	1/200	90,00	0,00	0,00	26,40							
Промышленный образец	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный образец	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед		768,49	20,22	27,13	114,66	0,19	43,01	0,00	180,43	425,95	98,61	7,72
	Суммарный выход блюда:	1/710											
	Итого за день		1610,23	40,99	47,71	252,50	0,46	59,53	69,22	517,75	837,36	217,93	17,65

*Образцы рецептур из приложения для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г

** Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г

*** Сборник рецептур питания в учреждениях высшего и среднего профессионального образования для обучающихся на дневном отделении

**** Сборник рецептур питания в учреждениях высшего и среднего профессионального образования для обучающихся на вечернем отделении

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
12/14 лет

День: 7
Неделя: вторая
Сезон: -лето

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
И 2020 №54-6 гп	Чай с молоком с сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	1/180	222,00	5,20	9,60	28,70	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленный выпуск	Конфета	1/15	73,50	0,06	3,95	8,90	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		464,43	10,14	15,48	70,63	0,13	0,86	42,82	151,12	252,71	63,58	1,54
	Суммарный выход блюд:	1/530											
	Завтрак 2												
Промышленный выпуск	Фрукт (апельсин)	1/220	118,80	2,82	0,62	25,46	0,01	188,58		0,62	106,86	40,86	0,94
И 2020****, № 54-7хп-2020	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		253,20	3,42	0,62	58,46	0,03	192,58	0,00	14,62	120,86	48,86	3,74
	Суммарный выход блюд:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 112	Салат (Степной)	1/60	62,28	1,68	5,16	2,08	0,03	9,39		9,82	18,00	9,71	0,42
М 2017*, № 102	Курица на супа	1/52	51,67	5,42	3,33	0,36	0,01		5,00	10,00	35,83	5,00	0,50
М 2017	Суп картофельный с клецками	1/200	115,40	2,85	3,67	15,03	0,08	4,60	16,84	26,72	20,28	57,78	0,94
М 2017 №303	Каша гречневая вязкая с/м	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60	0,02	0,46		10,91	77,00	11,00	5,01
И 2020****, № 54-7хп-2020	Голень куриная	1/100	176,40	25,98	11,16	2,16	0,04		20,00	40,00	143,33	20,00	2,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		766,10	47,08	30,15	83,20	0,26	14,45	41,84	115,85	373,54	125,89	10,75
	Суммарный выход блюд:	1/710											
	Итого за день		1483,73	60,64	46,25	212,29	0,42	207,89	84,66	281,59	747,11	238,33	16,03

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

--- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М

2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
12/14лет

День: 8
Неделя: вторая
Сезон:-лето

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
м2017 г	Бутерброд с маслом	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
Н 2020****, № 54-7хл-2020	Макаронные изделия отварные с маслом	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт нежирный)	1/100	130,00	1,90	7,50	13,90	0,04	0,75	12,50	155,00	118,75	18,75	0,63
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		582,29	6,86	15,27	105,54	0,14	1,61	55,32	300,37	346,46	72,33	1,89
	Суммарный выход блюд:	1/530											
	Завтрак 2												
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/220	97,68	0,88	0,66	22,66	0,06	22,00		35,20	24,20	19,80	4,84
Н 2020****, № 54-7хл-2020	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		232,08	1,48	0,66	55,66	0,08	26,00	0,00	49,20	38,20	27,80	7,64
	Суммарный выход блюд:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 42	Салат из сырых овощей	1/60	42,25	0,56	3,68	1,72	0,24	10,83		14,80	15,73	10,00	4,38
М №2017 г	Говядина на супе	1/22	26,68	2,25	1,95	0,03	0,01			1,38	10,35	2,62	0,35
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200	67,58	1,44	3,98	6,50	0,06	14,78		53,88	39,84	17,76	0,66
Промышленный выпуск	Котлета рыбная	1/100	130,38	13,38	4,38	0,14	0,09	0,44	12,13	53,88	170,63	26,13	0,75
м2017 №310	Картофельное пюре	1/150	109,73	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
м204 №699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	138,80	0,40	0,01	33,69	0,03	7,60		23,52	8,52	6,63	0,14
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		701,29	26,74	17,16	100,18	1,67	37,40	45,28	204,11	401,12	112,24	9,02
	Суммарный выход блюд:	1/710											
	Итого за день		1515,66	35,08	33,09	261,38	1,89	65,01	100,60	553,68	785,78	212,37	18,55

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

...Содержит рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

М 2004***Содержит рецептуры блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
12/14лет

День: 9
Неделя: вторая
Сезон: -лето

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 210	Омлет натур	1/140	281,20	11,90	24,80	2,60	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром, лимоном	7/15/200	81,40	1,42	1,60	12,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
Промышленный выпуск	Булочка сладкая	1/50	131,00	3,88	2,36	23,55	0,07		13,00	11,00	37,00	14,50	0,69
	Итого завтрак:		609,53	20,58	29,29	63,08	0,18	3,69	55,81	132,70	190,11	57,38	1,96
	Суммарный выход блюд:	1/440											
	Завтрак 2												
пром выпуск	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/220	97,68	0,88	0,66	22,66	0,06	22,00		35,20	24,20	19,80	4,84
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		232,08	1,48	0,66	55,66	0,08	26,00	0,00	49,20	38,20	27,80	7,64
	Суммарный выход блюд:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 42	Салат с капустой	1/60	54,42	17,10	4,48	1,83	0,06	14,26	5,92	5,03	34,28	9,25	0,07
М 2016*, № 95	Суп картофельный с консервой	1/200	128,62	6,76	6,62	10,50	0,09	5,50	12,00	25,32	140,56	36,84	1,00
м 2017 №303	Каша гречневая вязкая см	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60	0,02	0,46		10,91	77,00	11,00	1,53
М 2017*, № 291	Гуляш говяжий	50/50	110,50	7,28	8,40	1,45	0,02	0,46		10,91	77,00	11,00	1,53
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Кисель плод ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		743,89	42,29	26,33	99,35	0,28	20,68	17,92	70,57	407,94	90,49	6,01
	Суммарный выход блюд:	1/710											
	Итого за день		1585,50	64,35	56,28	218,09	0,53	50,37	73,73	252,47	636,25	175,67	15,61

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М

2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ

2025 год
12/14 лет

День: 10
Неделя: вторая
Сезон: лето

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 84	Суп молочный с макарон изд/ми	1/250	150,00	5,48	4,75	17,95	0,09	0,83	33,00	163,00	136,88	26,68	0,65
М 2004***, № 684	чай с/с лимон	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2017*, № 174	Сыр порционными	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		458,63	14,71	10,58	73,78	0,25	2,55	118,62	366,50	387,55	89,39	1,91
	Суммарный выход блюд:	1/520											
	Завтрак 2												
пром выпуск	Фрукты цитрусовые (груша)	1/220	100,10	0,88	0,66	22,66	0,05	11,00		41,80	35,20	26,40	5,07
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		234,50	1,48	0,66	55,66	0,07	15,00	0,00	55,80	49,20	34,40	7,87
	Суммарный выход блюд:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 45	Салат из сырых овощей	1/60	43,78	0,56	3,70	2,08	0,03	9,39		9,82	18,00	9,71	0,42
М 2017*, № 102	Суп картофельный с клецками	1/200	115,40	2,85	3,67	15,03	0,08	4,60	16,84	26,72	20,28	57,78	0,94
М № 2017 г	Курица на супа	1/52	51,67	5,42	3,33	0,36	0,01		5,00	10,00	35,83	5,00	0,50
М 2017*, № 291	Говядина тушеная	50/50	110,50	7,28	8,40	1,45	0,02	0,46		10,91	77,00	11,00	1,53
	Капуста тушеная	1/180	309,89	5,22	14,40	39,85	0,07	38,88		136,44	107,10	51,48	4,14
Н 2020****, № 54-7кн-2020	Компот из свежих яблок	1/200	196,38	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		1013,49	28,12	34,63	145,00	0,31	54,13	21,84	218,13	383,31	190,37	10,37
	Суммарный выход блюд:	1/842											
	Итого за день		1706,62	44,31	45,87	274,44	0,63	71,68	140,46	640,43	820,06	314,16	20,15

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М

2004. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
12/14 лет

День: 11
Неделя: третья
Сезон: лето

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 1	Бутерброд с сыром	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Чай с сахаром и с лимоном	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт нежирный)	1/100	130,00	1,90	7,50	13,90	0,04	0,75	12,50	155,00	118,75	18,75	0,63
М 2017*, № 174	Каша молочная из пшеничной крупы с маслосливочным	1/180	267,20	7,44	9,48	38,40	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		715,09	13,70	24,75	110,94	0,16	1,61	55,33	319,99	434,46	83,43	2,52
	Суммарный выход блюд:	1/530											
	Завтрак 2												
пром выпуск	Фрукты цитрусовые (бананы)	1/220	207,90	3,30	1,10	16,50	0,09	2,20		1,76	3,47	92,40	1,32
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		342,30	3,90	1,10	49,50	0,11	6,20	0,00	15,76	17,47	100,40	4,12
	Суммарный выход блюд:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 45	Помидор свежий	1/30	4,40	0,22	0,04	0,76	2,70	6,77		5,16	9,64	5,29	0,22
М 2017*, № 82	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	10/200	83,00	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54		39,78	43,68	20,90	0,98
ММ 2017 г	Говядина на супе	1/22	36,80	1,24	0,16	7,60	0,00			1,38	10,35	2,62	0,35
м 2017 №303	Каша гречневая вязкая с/м	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60	0,02	0,46		10,91	77,00	11,00	1,53
пром выпуск	котлета куриная	1/100	101,20	5,00	5,50	18,50							
Н 2020****, № 54-7хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	196,38	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		782,13	20,21	16,77	146,44	2,86	16,57	0,00	81,47	265,77	95,21	5,92
	Суммарный выход блюд:	1/710											
	Итого за день		1839,52	37,81	42,62	306,88	3,13	24,38	55,33	417,22	717,70	279,04	12,56

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

М 2020 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ

2025 год

12/14 лет

День: 12

Неделя: третья

Сезон: лето

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 1	Каша жидкая молочная из манной крупы	1\180	237,72	5,00	8,80	34,70	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Кофейный напиток	1\200	91,10	3,80	3,50	11,10	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1\25	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1\25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		444,75	12,18	12,83	70,23	0,08	0,00	0,01	55,12	150,75	41,35	1,19
	Суммарный выход блюд:	1\530											
	Завтрак 2												
пром выпуск	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1\220	97,68	0,88	0,66	22,66	0,06	22,00		35,20	24,20	19,80	4,84
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1\200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		232,08	1,48	0,66	55,66	0,08	26,00	0,00	49,20	38,20	27,80	7,64
	Суммарный выход блюд:	1\420											
	Обед												
М 2017*, № 45	Огурец свежий	1\30	4,23	0,24	0,03	0,75	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1\250	144,43	4,90	5,33	3,28	0,08	5,83		473,26	70,48	28,46	1,64
МН 2017 г	Говядина на супа	1\22	36,80	1,24	0,16	7,60	0,00			1,38	10,35	2,62	0,35
	Итого обед:		285,46	6,38	5,52	11,63	0,09	8,83		481,44	83,43	35,28	2,17
	Суммарный выход блюд:	1\792											
	Ужин												
м 2017 №303	Жаркое по домашнему	1\250	410,29	23,83	26,17	19,85	0,45	30,59		40,00	309,71	61,76	4,85
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Кисель фруктово-ягодный	1\200	90,00	0,00	0,00	26,40							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1\30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1\50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ужин:		686,16	29,46	26,99	58,82	0,53	30,59		58,40	388,81	84,16	6,73
	Суммарный выход блюд:	1\792											
	Итого за день		1548,45	49,50	46,01	222,74	0,77	65,42	0,01	644,26	671,19	188,59	17,73

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М

2004. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойскэл СОШ
2025 год
12/14 лет

День: 13
Неделя: третья
Сезон: лето

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	11180	222,00	5,20	9,60	28,70	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	53,00	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Промышленный выпуск	Конфета	1115	73,50	0,06	3,95	8,90	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1125	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1125	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		464,43	10,16	15,43	77,93	0,15	2,19	52,81	246,10	249,51	61,88	1,32
	Суммарный выход блюд:	11445											
	Завтрак 2												
пром выпуск	Фрукт (апельсин)	11220	118,80	2,82	0,62	25,46	0,01	188,58		0,62	106,86	40,86	0,94
Промышленный выпуск	Сок натуральный	11200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		253,20	3,42	0,62	58,46	0,03	192,58	0,00	14,62	120,86	48,86	3,74
	Суммарный выход блюд:	11420											
	Обед												
М 2017*, № 112	Салат (Степной)	1160	66,54	8,19	4,76	5,10	0,05	0,05	1,19	1,45		34,78	0,24
М 2017*, № 88	Говядина на супа	1122	26,68	2,25	1,95	0,03	0,01			1,38	10,35	2,62	0,35
ММ 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	11200	67,58	1,44	3,98	6,50	0,06	14,78		53,88	39,84	17,76	0,66
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Макаронные изделия отварные с маслом	11200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
пром выпуск	Тефтели мясные	11110	157,00	8,13	9,01	10,72	0,06	0,78	35,75	40,24	97,80	19,80	0,88
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Напиток яблочный	11200	196,38	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1130	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1150	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		834,45	27,40	20,83	141,58	0,33	17,27	79,75	217,19	375,05	152,59	5,32
	Суммарный выход блюд:	11922											
	Итого за день		1552,08	40,98	36,88	277,97	0,50	212,04	132,56	477,91	745,42	263,33	10,38

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
12/14 лет

День: 14
Неделя: третья
Сезон: лето

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 84	Каша жидкая молочная(Дружба)	1\180	211,20	5,76	7,20	30,84	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленный выпуск	Вафля	1\45	166,32	3,00	3,92	29,76	0,04		26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1\25	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1\25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		617,45	12,74	11,65	116,43	0,17	0,86	68,82	155,52	279,51	63,58	1,94
	Суммарный выход блюд:	1/530											
	Завтрак 2												
пром выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	118,80	2,82	0,62	25,46	0,01	188,58		0,62	106,86	40,86	0,94
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		253,20	3,42	0,62	58,46	0,03	192,58	0,00	14,62	120,86	48,86	3,74
	Суммарный выход блюд:	1\420											
	Обед												
М 2017*, № 67	Огурец свежий	1\30	4,23	0,24	0,03	0,75	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
М 2017*, № 102	Рассольник Ленинградский со сметаной	10\10\250	94,32	1,76	4,16	12,46	0,12	11,44		13,24	27,96	22,40	0,82
М № 2017 г	Говядина на супа	22,00	2,25	1,95	0,03	0,01			1,38	10,35	2,62	0,35	
м 2017	Рис припущенный	1\150	210,11	3,57	5,42	36,67	0,08		27,00	2,61	61,50	19,01	0,53
пром выпуск	Голубцы ленивые с соусом	1\100	143,50	5,00	5,50	18,50	0,06	0,16	16,00	36,20	76,80	20,80	1,76
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Кисель фруктовый/ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	26,40							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		730,28	18,15	15,97	133,76	0,35	14,60	44,38	87,70	260,58	89,16	5,17
	Суммарный выход блюд:	1/710											
	Итого за день		1600,93	34,31	28,24	308,65	0,55	208,04	113,20	257,84	660,95	201,60	10,85

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
12/14 лет

15 День: пятница
Неделя: третья
Сезон:-лето

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1\180	251,16	5,16	9,24	36,84	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1\25	58,45	1,98	0,25	12,08	0,03			5,75	25,00	10,00	0,28
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1\25	57,48	1,40	0,28	12,35	0,03			5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого завтрак:		744,89	15,14	16,77	134,37	0,18	1,72	85,63	235,12	346,67	79,81	1,26
	Суммарный выход блюд:	1\505											
	Завтрак 2												
Промышленный выпуск	Фрукты шпрусовые (мандарин)	1/220	118,80	2,82	0,62	25,46	0,01	188,58		0,62	106,86	40,86	0,94
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак 2:		253,20	3,42	0,62	58,46	0,03	192,58	0,00	14,62	120,86	48,86	3,74
	Суммарный выход блюд:	1\420											
	Обед												
М 2017*, № 45	Огурец свежий	1\30	4,23	0,24	0,03	0,75	0,01	3,00		6,90	12,60	4,20	0,18
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1\250	144,43	4,90	5,33	3,28	0,08	5,83		473,26	70,48	28,46	1,64
МН2017 г	Говядина на супа	1\22	36,80	1,24	0,16	7,60	0,00			1,38	10,35	2,62	0,35
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1\200	297,80	18,00	8,90	36,40	0,11	6,02	19,47	46,30	175,33	54,04	1,98
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Кисель фруктово-ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,03			6,90	26,10	9,90	0,33
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,05			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:		759,13	30,01	15,25	109,00	0,28	14,85	19,47	546,24	347,86	111,72	6,03
	Суммарный выход блюд:	1\772											
	Итого за день		1757,22	48,57	32,64	301,83	0,48	209,15	105,10	795,98	815,39	240,39	11,03

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

М 2020**** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

по летним оздоровительным лагерям дневного пребывания Эхирит-Булагатского района

Прием пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
Итого в завтрак 1 за 15 дней	493,36	427,12	2626,82	15545,38
Итого в завтрак 2 за 15 дней	23,49	20,33	125,08	740,25
Итого в обед за 15 дней	687,46	546,19	3181,12	16926,24
Среднее дневное значение завтрака 1	32,73	26	151,48	806,01
Итого завтрак 1				
Среднее дневное значение завтрака 2	110,52	173,62	678,86	4970,15
Итого завтрак 2				
Среднее дневное значение обед	5,26	8,26	32,32	236,67
Итого в обед за 15 дней	549,87	447,34	1854	13290,38
Итого в день	1841,21	1594,27	8340,8	50732,15

[illegible]