



А.Т.Татарова

Технико- технологические карты культурных изделий.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олейская СОШ

2025 год

7/11лет

Дополн. 1

Неделя: первая

Сезон: ЛЕТО

№ рецептуры и сборки	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	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	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
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	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак:		615,84	13,07	15,14	106,94	0,11	1,13	42,82	150,42	254,89	64,26	3,55
	Суммарный выход блюда:	1/465											
	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
Н 2020****, № 54-7км-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 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 блюда:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 45	Огурцы свежие	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	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23	0,01	0,12		66,00	262,00	38,00	1,80
М.№2017 г	Повидло на сута	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	1/180	268,00	16,20	8,00	32,80	0,10	5,42	17,52	41,70	157,80	48,64	1,78
Н 2020****, № 54-7км-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	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		753,37	27,51	13,33	130,84	0,20	9,34	17,52	135,62	548,55	143,06	6,53
	Суммарный выход блюда:	1/695											
	Итого за день		1622,41	44,00	29,09	296,24	0,34	203,05	60,34	300,66	924,30	256,18	13,82

* 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 пищи в учреждениях системы для организации общешкольного питания при общеобразовательных школах. М 2016г.

**** Сборник рецептур пищи в учреждениях системы для организации питания учащихся в общеобразовательных школах. М 2020 г.

еженетна (r)	
X	Y
49	14,89
70	31,60
60	12,50
60	13,90
22	9,88
31	82,77
10	16,30
00	33,00
0	49,50
04	0,76
62	10,50
33	4,80
17	17,20
60	28,50
22	9,88
62	19,68
30	95,32
91	227,59

RECEIVED 196 JULY 1969

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
7\11 лет

День: 3
Неделя: первая
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	Запеканка из творога со сгущенкой, повидлом	100\10\10	324,00	17,57	13,27	33,60	0,07	0,06	0,08	234,70	258,18	31,87	0,77
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 ржаной	1\20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1\20	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак:		429,98	18,76	13,51	58,48	0,09	0,33	0,08	252,90	297,71	50,20	3,12
	Суммарный выход блюд:	1\360											
	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
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:		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												
ткс №550-16	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\200	80,10	2,40	2,20	12,55		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\150	231,86	8,90	4,10	39,84	0,20			14,60	210,00	140,00	5,01
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Кисель плод ягодный	1\200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1\20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1\40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		758,13	45,22	23,05	107,59	0,29	1,22	5,00	76,91	545,23	185,20	8,94
	Суммарный выход блюд:	1,775											
	Итого за день		1422,61	65,46	37,22	221,73	0,45	16,55	5,08	385,61	892,14	269,80	19,93

*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. Поволжск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
7\11 лет

День: 4
Неделя: первая
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 пшеницы с масляным	1/150	222,70	6,20	7,90	31,70	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
м2017№209	Яйцо кур отварное	1/40	62,84	3,08	4,60	2,80	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
м2004№693	Какао с м/с сахаром	1/200	118,50	3,67	2,60	25,09	0,03	0,38	9,50	128,00	117,86	18,00	0,64
пром выпуск	Печенье сахарное	2/20	166,32	3,00	3,92	29,76	0,04		26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак:		663,10	20,65	19,44	108,89	0,18	1,24	78,32	281,22	385,42	76,53	2,46
	Суммарный выход блюд:	1/470											
	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
Н 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*, № 23	Салат из св овощей огур помидор	1/60	43,78	0,56	3,70	2,08	0,03	9,39		9,82	18,00	9,71	0,42
М 2017*, № 82	Борщ с картош с 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
М№2017г	Говядина на супа	1/22	26,68	2,25	1,95	0,03	0,01			1,38	10,35	2,62	0,35
м2017№209	Рис припущенный	1/150	210,11	3,67	5,42	36,67	0,03		27,00	2,61	61,50	19,01	0,53
М 2017*, № 229	Рыба, тушеное в томат с овощами	1/80	98,75	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	28,80	176,93	28,53	0,55
Н 2020****, № 54-7хп-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	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		798,28	25,33	18,78	125,85	0,26	19,93	41,80	102,03	416,26	130,37	5,25
	Суммарный выход блюд:	1/720											
	Итого за день		1714,58	49,40	38,84	293,20	0,48	213,75	120,12	397,87	922,54	255,76	11,45

*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

2004г. 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
7/11 лет

День: 5
Неделя: первая
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	1/150	198,10	4,20	7,30	28,90	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Кофейный напиток	1/200	93,40	2,94	1,99	20,92	0,02	0,38	10,00	128,78	86,56	12,88	0,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак:		384,24	9,84	9,71	69,36	0,08	0,38	10,01	169,60	217,36	43,18	1,42
	Суммарный выход блюд:	1/390											
	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****, № 54-7юн-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*, № 45	Отури 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	10/10/200	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	1/230	377,47	21,92	24,08	18,26	0,41	28,14		36,39	284,93	56,82	4,46
Н 2020****, № 54-7юн-2020	Кисель плод ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		732,28	30,29	30,76	83,06	0,61	42,58	0,00	71,71	395,64	102,64	7,27
	Суммарный выход блюд:	1/740											
	Итого за день		1348,60	41,61	41,13	208,08	0,77	68,96	10,01	290,51	651,20	173,62	16,33

*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
7\11 лет

День: 6
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	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1												
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 порционными	1/15	51,53	3,94	3,98	0,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром, лимон	7/15\200	81,40	1,42	1,60	12,50	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный выпуск	Суп молочный с макарон изд\ми	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 выпуск	Кисломолочный продукт(Йогурт нежирный)	1/100	130,00	1,90	7,50	13,90	0,04	0,75	12,50	153,00	118,75	18,75	0,13
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак:		565,32	15,12	24,59	65,53	0,20	2,27	81,72	429,62	451,61	92,02	1,88
	Суммарный выход блюд:	1\575											
	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
Н 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:		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 лапшой	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
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	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		828,58	19,87	27,14	126,11	0,19	43,81	0,00	181,67	452,65	125,81	8,26
	Суммарный выход блюд:	1\770											
	Итого за день		1628,40	36,47	52,39	247,30	0,46	61,08	81,72	667,09	953,46	252,23	17,98

*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 Олейская СОШ
2025 год
711лет

День: 7
Неделя: вторая
Сезон: лето

№ рецептуры и сборника	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Св	Р	Мг	Рв
	Завтрак 1												
и 2020 №54-6 гн	Чай с молоком с сахаром	150/30/15	33,00	1,32	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	1/150	184,93	4,33	8,00	23,90	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	1/20	46,80	1,30	0,16	9,84	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	73,53	0,60	3,95	8,90	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого завтрак:		431,78	8,01	17,41	67,44	0,15	2,19	52,81	248,40	262,56	60,23	2,22
	Суммарный выход блюд:	1/405											
	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****, № 54-7км-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 г	Курица на супа	1/32	51,67	5,42	3,33	0,36	0,01		5,00	10,00	35,83	5,00	0,50
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
и 2017 №303	Каша гречневая вязкая с/м	1/150	231,86	8,90	4,10	39,84	0,20			14,60	210,00	140,00	5,01
пром выпуск	Голень куриная	1/100	176,40	25,98	11,16	2,16	0,04		20,00	40,00	143,33	20,00	2,00
И 2020****, № 54-7км-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	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,23
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		973,57	50,11	28,26	136,29	0,44	14,79	41,84	120,78	533,24	282,09	11,29
	Суммарный выход блюд:	1/795											
	Итого за день		1658,55	61,54	46,29	262,19	0,62	209,56	94,65	383,80	916,66	391,18	17,25

* 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 дошкольно-образовательных школах. М 2007

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в учреждениях. Публикован в 2020 г.

Описание меню
проектно-технологического блока
для раздела МДУ ООШ школы СОШ
2025 год
7,11 лет

Диск: 8
Название раздела
Содержание

№ рецептурной разработки	Проектно-технологический блок	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Полезные вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Вариант 1												
№ 2017.1	Пшеничная каша	140	136,43	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
№ 2017.2.2. № 2017.2.3. № 2017.2.4.	Пшеничная каша с маслом (пшеница)	1700	134,40	0,60	0,00	13,00	0,03	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
№ 2017.3. № 2017.4.	Пшеничная каша	1700	93,40	2,94	1,99	20,92	0,02	0,38	10,00	128,78	86,56	12,88	0,35
Пшеничная каша	Пшеничная каша (пшеница)	1700	130,00	1,90	7,50	13,90	0,04	0,75	12,50	155,00	118,75	18,75	0,13
Пшеничная каша	Пшеничная каша	1700	73,53	0,60	1,95	8,90	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Витаминизированная каша		947,76	4,40	20,93	91,61	0,17	1,99	65,32	420,60	445,67	80,96	2,70
	Витаминизированная каша (пшеница)	1700											
	Витаминизированная каша												
Пшеничная каша	Пшеничная каша (пшеница)	1700	97,68	0,14	0,66	22,66	0,06	23,00		35,20	24,20	19,80	4,84
№ 2017.5. № 2017.6. № 2017.7.	Пшеничная каша	1700	134,40	0,60	0,00	13,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Витаминизированная каша		133,08	1,48	9,56	55,56	0,08	16,00	0,00	49,20	18,20	17,80	7,64
	Витаминизированная каша (пшеница)	1700											
	Витаминизированная каша												
№ 2017.8. № 2017.9.	Пшеничная каша	1700	82,23	0,36	3,68	1,72	0,24	10,83		14,80	15,73	10,00	4,38
№ 2017.10	Пшеничная каша	1700	20,58	2,20	1,95	0,60	0,01			1,38	10,35	2,62	0,35
№ 2017.11. № 2017.12.	Пшеничная каша с маслом (пшеница)	1700	67,38	1,44	3,98	6,50	0,06	14,78		53,88	39,84	17,76	0,66
Пшеничная каша	Пшеничная каша	1700	130,38	1,38	4,38	0,14	0,09	0,44	12,13	51,88	170,63	26,13	0,75
№ 2017.13. № 2017.14.	Пшеничная каша	1700	109,73	2,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
№ 2017.15. № 2017.16.	Пшеничная каша	1700	138,80	0,40	0,01	33,69	0,03	7,60		23,52	8,52	6,63	0,14
Пшеничная каша	Пшеничная каша	1700	40,38	1,12	0,22	9,38	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Пшеничная каша	Пшеничная каша	1700	90,60	3,66	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
Витаминизированная каша	Витаминизированная каша		655,90	25,23	16,87	90,77	1,65	37,40	45,28	199,51	181,82	106,44	8,60
	Витаминизированная каша (пшеница)	1700											
	Витаминизированная каша		1454,94	25,11	18,46	238,04	1,90	65,39	110,60	669,31	865,69	215,20	18,94

№ 2017.17. № 2017.18. № 2017.19. № 2017.20. № 2017.21. № 2017.22. № 2017.23. № 2017.24. № 2017.25. № 2017.26. № 2017.27. № 2017.28. № 2017.29. № 2017.30. № 2017.31. № 2017.32. № 2017.33. № 2017.34. № 2017.35. № 2017.36. № 2017.37. № 2017.38. № 2017.39. № 2017.40. № 2017.41. № 2017.42. № 2017.43. № 2017.44. № 2017.45. № 2017.46. № 2017.47. № 2017.48. № 2017.49. № 2017.50. № 2017.51. № 2017.52. № 2017.53. № 2017.54. № 2017.55. № 2017.56. № 2017.57. № 2017.58. № 2017.59. № 2017.60. № 2017.61. № 2017.62. № 2017.63. № 2017.64. № 2017.65. № 2017.66. № 2017.67. № 2017.68. № 2017.69. № 2017.70. № 2017.71. № 2017.72. № 2017.73. № 2017.74. № 2017.75. № 2017.76. № 2017.77. № 2017.78. № 2017.79. № 2017.80. № 2017.81. № 2017.82. № 2017.83. № 2017.84. № 2017.85. № 2017.86. № 2017.87. № 2017.88. № 2017.89. № 2017.90. № 2017.91. № 2017.92. № 2017.93. № 2017.94. № 2017.95. № 2017.96. № 2017.97. № 2017.98. № 2017.99. № 2017.100.

№ 2017.101. № 2017.102. № 2017.103. № 2017.104. № 2017.105. № 2017.106. № 2017.107. № 2017.108. № 2017.109. № 2017.110. № 2017.111. № 2017.112. № 2017.113. № 2017.114. № 2017.115. № 2017.116. № 2017.117. № 2017.118. № 2017.119. № 2017.120. № 2017.121. № 2017.122. № 2017.123. № 2017.124. № 2017.125. № 2017.126. № 2017.127. № 2017.128. № 2017.129. № 2017.130. № 2017.131. № 2017.132. № 2017.133. № 2017.134. № 2017.135. № 2017.136. № 2017.137. № 2017.138. № 2017.139. № 2017.140. № 2017.141. № 2017.142. № 2017.143. № 2017.144. № 2017.145. № 2017.146. № 2017.147. № 2017.148. № 2017.149. № 2017.150.

№ 2017.151. № 2017.152. № 2017.153. № 2017.154. № 2017.155. № 2017.156. № 2017.157. № 2017.158. № 2017.159. № 2017.160. № 2017.161. № 2017.162. № 2017.163. № 2017.164. № 2017.165. № 2017.166. № 2017.167. № 2017.168. № 2017.169. № 2017.170. № 2017.171. № 2017.172. № 2017.173. № 2017.174. № 2017.175. № 2017.176. № 2017.177. № 2017.178. № 2017.179. № 2017.180. № 2017.181. № 2017.182. № 2017.183. № 2017.184. № 2017.185. № 2017.186. № 2017.187. № 2017.188. № 2017.189. № 2017.190. № 2017.191. № 2017.192. № 2017.193. № 2017.194. № 2017.195. № 2017.196. № 2017.197. № 2017.198. № 2017.199. № 2017.200.

№ 2017.201. № 2017.202. № 2017.203. № 2017.204. № 2017.205. № 2017.206. № 2017.207. № 2017.208. № 2017.209. № 2017.210. № 2017.211. № 2017.212. № 2017.213. № 2017.214. № 2017.215. № 2017.216. № 2017.217. № 2017.218. № 2017.219. № 2017.220. № 2017.221. № 2017.222. № 2017.223. № 2017.224. № 2017.225. № 2017.226. № 2017.227. № 2017.228. № 2017.229. № 2017.230. № 2017.231. № 2017.232. № 2017.233. № 2017.234. № 2017.235. № 2017.236. № 2017.237. № 2017.238. № 2017.239. № 2017.240. № 2017.241. № 2017.242. № 2017.243. № 2017.244. № 2017.245. № 2017.246. № 2017.247. № 2017.248. № 2017.249. № 2017.250.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олейская СОШ
2025 год
7/11 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*, № 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 порциями	1/15	51,53	3,94	3,98	0,00	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	Суп молочный с макарон изд/ми	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 выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак:		435,32	13,22	17,09	51,63	0,16	4,35	69,22	276,82	329,26	69,67	2,08
	Суммарный выход блюд:	1/475											
	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
И 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:		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 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	Калуста тушеная	1/150	258,24	4,35	12,00	33,21	0,06	32,40		113,70	89,25	42,90	3,45
И 2004 № 701	компот из свежих яблок	1/200	97,60	0,16	0,16	23,88	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		816,77	24,74	31,80	105,57	0,27	48,65	21,84	191,35	304,56	146,59	8,48
	Суммарный выход блюд:	1/795											
	Итого за день		1486,59	39,44	49,55	212,86	0,50	68,00	91,06	523,97	683,02	250,66	18,43

*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. ИИ

7000 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. г.Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
7\11 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 2017*, № 174	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	1\150	222,30	6,20	7,70	31,60	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,63
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	0,63
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт нежирный 0,100)	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\20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,63
	Итого завтрак:		616,09	13	24,51	82,77	0,13	4,44	55,32	301,42	338,51	67,08	3,15
	Суммарный выход блюд:	1\510											
	Завтрак 2												
Промышленный 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
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
Промышленный выпуск	Хлеб 1\2 с1\20	1\20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого обед:		388,28	5,02	1,32	59,38	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 картоф. с 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 супа	1\22	26,68	2,25	1,95	0,03	0,01			1,38	10,35	2,62	0,35
м 2017 №303	Каша гречневая вязкая с/м	1\150	231,86	8,90	4,10	39,84	0,20			14,60	210,00	140,00	5,01
Промышленный выпуск	Котлета куриная	1\80	189,76	12,16	10,88	10,80	0,06	0,16		36,20	76,80	20,80	1,76
И 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\20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1\40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		871,66	30,25	21,75	137,00	3,08	16,27	0,00	116,76	456,27	239,21	10,74
	Суммарный выход блюд:	1\740											
	Итого за день		1876,03	48,27	47,58	279,15	3,47	25,77	0,00	228,37	902,90	473,12	21,26

*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 выход и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004

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

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
7\11 лет

Днев. 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	1/150	198,10	4,20	7,30	28,90	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Кофейный напиток	1/200	93,40	2,94	1,99	20,92	0,02	0,38	10,00	128,78	86,56	12,88	0,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак:		384,24	9,84	9,71	69,36	0,08	0,38	10,01	169,60	217,36	43,18	1,42
	Суммарный выход блюд:	1\390											
	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****, № 54-7ав-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*, № 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	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23	0,01	0,12		66,00	262,00	38,00	1,80
МНБ2017 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\230	377,47	21,92	24,08	18,26	0,41	28,14		36,39	284,93	56,82	4,46
Н 2020****, № 54-7ав-2020	Кисель плод. ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		746,42	32,92	30,82	83,83	0,50	31,26	0,00	124,47	629,68	118,24	8,25
	Суммарный выход блюд:	1\730											
	Итого за день:		1362,74	44,24	41,19	208,85	0,66	57,64	10,01	343,27	885,24	189,22	17,31

* 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 организации общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

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

(Продолжение таблицы)
проектного задания бланку
для учета и учета МБП (содержит СМБ)
2020-2021
Р.1.1.1

Витамин В1
Медицинский препарат
Содержит витамин

№ рецептурного блюда	Питательная ценность (калории)	Масса (грамм)	Количество (штук)	Питательная ценность (г)			Питательная ценность (г)						
				В	Ж	У	В1	С	А	Ср	Р	Мг	Кг
	Витамин В1												
М 2020 №54-4-10	Чай с лимоном и сахаром	150/50/15	11,00	1,12	1,15	15,90	0,04	1,35	10,00	126,00	72,00	15,00	0,45
М 2017*, № 179	Яблоко вымытое, очищенное от кожуры и семян	1/150	184,73	4,13	8,00	23,90	0,05	0,86	42,81	96,00	101,75	22,23	0,35
Промысловый выпуск	Смородина	1/15	13,50	0,06	1,25	8,90	0,00	0,00	0,00	17,00	8,00	0,00	0,00
Промысловый выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,10	9,66	0,02			4,00	17,00	0,00	0,02
Промысловый выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,00	17,00	0,00	0,02
	Итого за завтрак:		404,17	8,61	13,72	68,24	0,13	2,19	52,81	143,00	137,56	36,83	1,00
	Суммарный выход блюда:	1/405											
	Витамин В2												
Промысловый выпуск	Фрукт (яблоко)	1/220	118,80	2,82	0,62	25,46	0,01	188,58		9,02	106,06	69,06	0,24
М 2020****, № 54-7-ка-2020	Сок натуральный	1/280	134,40	0,60	0,60	33,00	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого за завтрак 2:		253,20	3,42	0,62	58,46	0,03	192,58	0,00	14,02	120,06	77,06	1,24
	Суммарный выход блюда:	1/420											
	Обед												
М 2017*, № 112	Салат (Степной)	1/60	66,54	8,19	4,76	5,10	0,05	0,05	1,19	1,40		14,78	0,05
М 2017 г	Говядина на супе	1/22	26,68	2,25	1,95	0,03	0,01			1,38	10,00	7,00	0,01
М 2017*, № 88	Шашлык из свинины с картофелем со сметаной	1/200	67,58	1,44	3,98	6,50	0,06	14,78		53,88	39,84	17,00	0,60
М 2020****, № 54-7-ка-2020	Макаронные изделия отварные с соусом	1/200	134,40	0,60	0,60	33,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,75	22,23	0,35
Пром выпуск	Тесто фарш	1/110	157,00	8,13	9,01	10,72	0,06	0,78	35,75	60,04	97,00	19,00	0,38
М 2020****, № 54-7-ка-2020	Напиток яблочный	1/200	196,38	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80		3,84	46,00	17,00	0,20
Промысловый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,00	17,00	0,00	0,02
Промысловый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			8,00	40,00	10,00	0,04
	Итого обед:		788,16	25,89	20,54	132,17	0,31	17,27	79,76	212,00	185,75	146,79	4,00
	Суммарный выход блюда:	1/840	1445,53	37,92	34,88	258,87	0,47	212,00	182,06	471,01	716,17	387,00	9,04

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

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

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

Технологический сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2025 год
7\11 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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1												
М 2017*, № 84	Каша жидкая молочная(Дружба)	1/150	176,00	4,80	6,00	25,20	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	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	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак:		495,06	10,57	10,36	89,50	0,10	0,27	26,01	70,82	187,73	48,03	3,60
	Суммарный выход блюд:	1\435											
	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
Н 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*, № 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\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 супа	22,00	2,25	1,95	0,03	0,01			1,38	10,35	2,62	0,35	
м2017	Рис припущеный	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****, № 54-7хп-2020	Кисель плод ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		683,99	16,64	15,68	119,95	0,33	14,60	44,38	83,10	241,28	83,36	4,75
	Суммарный выход блюд:	1\760											
	Итого за день		1432,25	30,63	26,66	267,91	0,46	207,45	70,39	168,54	549,87	180,25	12,09

*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
2025год
7\11 лет

День: 15
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												
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	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
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 ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак:		569,08	11,49	14,94	97,28	0,09	1,13	42,82	145,82	237,49	57,66	3,33
	Суммарный выход блюд:	1/445											
	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
Н 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 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	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23	0,01	0,12		66,00	262,00	38,00	1,80
М №2017 г	Говядина на супа	1/22	26,68	2,25	1,95	0,03	0,01			1,38	10,35	2,62	0,35
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/180	268,00	16,20	8,00	32,80	0,10	5,42	17,52	41,70	157,80	48,64	1,78
Н 2020****, № 54-7хп-2020	Кисель плод ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:		636,95	27,20	14,74	98,37	0,19	8,54	17,52	129,78	502,55	110,06	5,57
	Суммарный выход блюд:	1/680											
	Итого за день		1459,23	42,11	30,30	254,11	0,31	202,25	60,34	290,22	860,90	216,58	12,64

*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.

Подсчет энергетической ценности питания за 15 дней
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]