

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
Возрастная категория: 7-11 лет День 1

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
Пром. Выпуск	Горошек зеленый	1/30	0.86	0.81	1.71	17.76	2.91	0.02	0.01	2.2	0	0.62	9.75	3.47	0.02	0.86	0	0.0007	0.005
№ 218*	Омлет натуральный с	1/150/8	11.8	16.12	24.85	332.53	0.26	0.1	0.25	165	2.5	221	165	24.5	1.72	136	0.01	0.0052	0.51
№ 283 *	Чай с молоком, с	1/180	1.27	1.13	13.31	47.81	1.11	0.03	0.01	8.37	0.1	15.99	17.7	12.89	0.34	2.43	0.01	0.00076	0.065
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3.16	0.4	19.32	93.52	0	0.04	0.02	0	0	9.2	34.8	5.2	0.28	23.2	0	0.0009	0.007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.02	0	0	7	31.6	2.25	0.57	19	0.01	0	0.14
Пром. Выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0.5	0.25	14.37	61.25	10.1	0.1	0.04	0	0	20	13.8	13.75	0.37	98	0.01	0	0.028
	Итого завтрак:		18.91	18.95	80.24	587.53	14.38	0.32	0.35	176	2.6	273.8	273	62.06	3.3	279	0.03	0.00756	0.755
	Обед																		
Пром. Выпуск	Кукуруза консервированная	1/60	1.23	1.74	5.87	44.16	0.73	0.01	0.03	8.4	0	5.62	29.9	0.12	0.02	0.68	0.01	0.005	0.006
№ 70*	Уха рыбацкая	1/200	6.87	6.72	21.45	133.8	0.29	0.08	0.12	121	2.6	136.2	41.2	22.9	0.65	6	0	0.002	0.006
Пром. Выпуск	Биточки мясные п\ф	1/100	5.9	4.27	14.86	134.8	2.1	0.03	0.06	0	0.4	68	76	35.2	0.98	120	0	0.0012	0.32
№ 105*	Соус томатный	1/40	0.46	1.68	3.2	29.8	0.095	0.01	0.01	89	0	6.35	8.89	0.6	0.02	0.16	0	0	0.004
№ 211*	Макароны отварные с	1/150/5	5.4	11.52	18.57	229.56	0.62	0.13	0.07	0	0.5	133.2	135	11	0.96	109	0	0.001	0.4
Пром. Выпуск	Сок яблочный	1/200	1	0	20.2	84.8	18	0.02	0.02	26	0	14	14	8	0.86	93	0.01	0	0.03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	33.5	6.5	0.35	29	0	0.0011	0.08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.04	0.02	0	0	9.8	44.2	3.16	0.4	26.6	0.01	0	0.2
	Итого обед:		26.65	26.76	117.65	822.34	21.84	0.37	0.35	244	3.5	384.7	383	87.48	4.24	384	0.03	0.0103	1.046
	Итого за день:		45.56	45.71	197.89	1409.87	36.22	0.69	0.7	420	6.1	658.5	655	149.5	7.55	664	0.07	0.01786	1.801

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 7-11 лет День 2

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4.8	4.28	11.86	124	0.08	0.032	0.06	41.2	0.5	65.8	68.8	9.96	0.36	35.52	0.002	0.0032	0.09
№ 78*	Суп молочный с	1/150/5	11.22	14.02	22.8	276.5	0.49	0.19	0.19	134	1.8	169	112	6	1.65	149	0.005	0.0037	0.427
№ 284*	Чай с лимоном, с	1/180	0.11	0.018	13.68	45.8	2.54	0	0	0	0.15	12.8	3.96	2.16	0.32	1.97	0	0	0.08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.02	0	0	7	31.6	2.25	0.57	19	0.006	0	0.14
Пром. Выпуск	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25.4	105.6	11.1	0.044	0.08	0	0	20	56	42	0.04	70	0.004	0	0.003
	Итого завтрак:		18.45	18.56	80.42	586.56	14.21	0.296	0.35	175	2.45	275	272	62.4	2.94	275.5	0.017	0.0069	0.74
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром.	1/60	0.48	0.06	1.02	15	0.21	0.012	0.06	0	0	13.8	14.4	8.4	0.04	0.6	0.002	0	0.009
№ 65*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/200/10	1.74	9.92	7.21	109.64	0.9	0.042	0.04	13.5	0.93	39.6	16	3.45	0.05	5.6	0.002	0.0005	0.011
Пром. выпуск	Биточки рыбные	1/100	12.59	9.67	10.9	159.66	0.26	0.054	0.05	90	2.5	210	136	11.6	1.19	124.8	0.008	0.0098	0.435
№ 105*	Соус томатный	1/40	0.46	1.68	3.2	29.8	0.095	0.008	0.01	9.6	0.03	6.35	8.89	0.6	0.02	0.16	0	0	0.004
№ 136 *	Картофель отварной с	1/150/5	2.85	4.31	16.33	142.35	1.1	0.15	0.04	0	0.05	64.6	84	29.3	0.02	125.4	0.008	0	0.003
№ 301*	Напиток из плодов	1/180	0.61	0.25	18.68	79.38	6	0.01	0.05	56	0	19.2	3.09	3.09	0.87	9.3	0.006	0	0.14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	43.5	6.5	0.45	29	0.002	0.0011	0.08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.042	0.02	0	0	9.8	44.2	3.16	0.8	26.6	0.008	0	0.2
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1.87	0.62	26.25	120	12.5	0.05	0.06	75	0	10	35	20.5	0.75	63	0.006	0	0.18
	Итого обед:		26.39	27.34	117.09	821.25	21.07	0.418	0.35	244	3.51	385	385	86.6	4.18	384.4	0.043	0.0114	1.062
	Итого за день:		44.84	45.9	197.51	1407.81	35.28	0.714	0.7	420	5.96	659	658	149	7.12	659.9	0.06	0.0183	1.802

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожилова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 7-11 лет День 3

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																			
№ 1*	Бутерброд с маслом	1/40/10	2.36	3.49	14.89	136	0	0.03	0.021	40	0.1	8.4	23	4.2	0.4	31	0.001	0.0009	0.08	
№ 223*	Запеканка из творога со	1/150/20	9.62	9.75	32	185	0.7	0.12	0.25	65.5	2.1	96	63	19.8	1.5	127	0.008	0.0042	0.39	
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0.063	0.018	13.5	34	0.027	0	0	0	0	2	2.5	1.26	0.3	0.6	0	0	0.06	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.016	0	0	7	32	2.25	0.6	19	0.006	0	0.14	
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1.54	1.57	6.63	85	0	0.06	0.05	0	0	4.7	3.5	2.2	0.1	13	0.001	0.0001	0.02	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/225	3.52	3.62	6.45	110.56	13	0.05	0.029	65	0.3	156	150	32.5	0.2	82	0.002	0.0019	0.06	
	Итого завтрак:		18.423	18.69	80.15	585.22	13.73	0.29	0.366	171	2.5	274	273	62.2	3	273	0.018	0.0071	0.74	
	Обед																			
Пром. выпуск	Икра кабачковая	1/60	0.72	2.83	4.62	46.5	0.5	0.02	0.03	0	0	24	23	9	0	0.9	0.002	0	0.01	
№ 56*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	2	2.56	13.08	109.64	0.54	0.05	0.049	83.5	1.7	116	29	3.01	0.1	4.8	0.01	0.0005	0.02	
Пром. выпуск	Котлеты рубленые из курицы	1/100	13.12	14.07	13.18	111.66	0.81	0.2	0.17	146	1.8	171	153	25.7	2.8	156	0.001	0.0034	0.61	
№ 233*	Соус томатный	1/40	0.58	2.83	5.03	47.96	0.094	0.01	0.014	16.6	0	9.4	15	0.39	0	0.8	0	0	0.01	
№ 176*	Каша рисовая	1/150	3.63	4.29	16.66	199.95	0	0.02	0.019	0	0.1	2.4	61	35.5	0	125	0.002	0.0005	0.01	
№ 305*	Кисель из конц. на	1/180	0.38	0.1	31.75	141.84	19.23	0.01	0.01	0	0	39	17	4.37	0	42	0.005	0	0.01	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	12	44	6.5	0.4	29	0.002	0.006	0.18	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.04	0.022	0	0	9.8	44	3.16	0.8	27	0.008	0	0.2	
	Итого обед:		26.22	27.51	117.82	822.97	21.17	0.4	0.344	246	3.6	383	384	87.6	4.2	385	0.031	0.0104	1.04	
	Итого за день:		44.643	46.2	197.97	1408.19	34.9	0.68	0.71	417	6.1	657	657	150	7.1	658	0.049	0.0175	1.78	

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 7-11 лет День 4

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/10	0.08	2.25	0.13	43	0.21	0	0.01	40	0.12	2.4	3	0	0.02	3	0.0008	0	0.005
Пром. Выпуск	Сыр порционно	1/10	2.63	2.66	0	34.33	0.07	0	0.04	21	0.5	50	30	5.5	0.07	10	0.0005	0.00119	0.017
№ 180*	Каша рисовая	1/150/5	6.14	9.52	15.63	184.53	0.65	0.16	0.1	77.36	0.44	85.14	46.5	28.8	0.9	105	0.009	0.00123	0.44
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3.67	3.18	15.82	96.74	1.42	0.05	0.02	21.96	0.1	107	112	8.5	0.43	14.5	0.001	0.00298	0.13
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3.16	0.4	19.32	93.52	0	0.04	0.02	0	0	9.2	34.8	5.2	0.28	23.2	0.0018	0.0019	0.007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.02	0	0	7	31.6	2.25	0.57	19	0.006	0	0.14
Пром. выпуск	Сок вишневый	1/200	1.4	0.4	22.8	100.4	12.1	0.02	0.14	15	1.3	14	16	12	0.6	100	0.004	0	0.001
	Итого завтрак:		18.4	18.65	80.38	587.18	14.5	0.31	0.34	175.3	2.46	274.7	274	62.3	2.87	275	0.0231	0.0073	0.74
	Обед																		
Пром. Выпуск	Горошек зеленый консервированный	1/60	1.72	1.62	3.42	15.52	5.82	0.03	0.02	4.4	0	1.24	19.5	6.94	0.04	1.72	0.0048	0.0014	0.011
№ 59*	Суп с макаронными	1/200	2.05	2.22	12.55	87.2	0.86	0.07	0.04	156	0	23.6	16.2	9.04	0.08	3.85	0.0026	0.00049	0.02
Пром. Выпуск	Котлеты мясные п\ф	1/100	9.58	13.5	13	113.23	1.1	0.09	0.09	44	1.43	70	83.5	20.7	0.6	59	0.001	0.0015	0.35
№ 105*	Соус томатный	1/40	0.46	1.68	3.2	29.8	0.1	0.01	0.01	9.6	0.61	6.35	8.89	0.6	0.02	0.16	0	0	0.004
№ 172*	Каша гречневая	1/150	6	7.5	11.01	232.8	1.1	0.06	0.07	12.5	1.44	183	163	8	0.7	99	0.002	0.006	0.3
№ 293*	Компот из смеси	1/180	0.59	0.081	28.11	119.52	0.65	0.01	0.02	2	0	59.23	32.2	21.7	0.4	97	0.007	0	0.05
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	13.5	6.1	0.35	29	0.0022	0.0011	0.08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.04	0.02	0	0	9.8	33.8	3.16	0.8	26.6	0.0084	0	0.2
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0.5	0.5	12.25	58.75	11.5	0.04	0.03	16	0	20	13.8	11.3	1.1	68	0.007	0	0.034
	Итого обед:		26.69	27.93	117.04	822.24	21.1	0.41	0.33	244.5	3.48	384.7	384	87.5	4.09	384	0.035	0.01049	1.049
	Итого за день:		45.09	46.58	197.42	1409.42	35.6	0.71	0.67	419.8	5.94	659.5	658	150	6.96	659	0.0581	0.01779	1.789

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
Возрастная категория: 7-11 лет День 5

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																			
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4.8	4.28	11.86	124	0.08	0.032	0.064	41.2	0.5	66	68.8	9.96	0.36	35.5	0.002	0.0003	0.09	
Пром. выпуск	Яйцо вареное	1/40	5.08	3.6	0.28	63	0	0.03	0.018	75	1.7	22	76.8	4.8	1	36	0.008	0.0029	0.08	
№ 191*	Каша овсяная	1/150/5	2.5	7.63	21.17	165.32	0.82	0.14	0.15	40.9	0.21	97	42	10.2	0.2	65	0.004	0.0028	0.23	
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2.84	2.41	18.82	80.54	1.17	0.039	0.014	18	0.1	73	41	12.6	0.12	13.1	0	0.0012	0.03	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.016	0	0	7	31.6	2.25	0.57	19	0.005	0	0.14	
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1.87	0.62	21.25	120	12.4	0.05	0.06	0	0	10	15	22.5	0.75	105	0.006	0	0.18	
	Итого завтрак:		18.41	18.78	80.06	587.52	14.47	0.321	0.322	175	2.51	275	275	62.3	3	274	0.025	0.0072	0.75	
	Обед																			
Пром. выпуск	Помидор соленый	1/60	0.48	0.06	2.1	12	0.3	0.012	0.012	0	0	6	21	9	0.05	0.56	0.002	0	0.012	
№ 53*	Щи из свежей капусты	1/200/10	1.97	6.95	8.66	181.44	5.62	0.021	0.049	78.6	1.25	112	59	7.7	0.07	4.66	0.003	0.0015	0.12	
Пром. выпуск	Котлеты рыбные ПФ	1/100	11.65	19.65	16.51	168	0.68	0.03	0.09	60.3	2.2	181	109	26.8	2.8	51	0.001	0.0068	0.58	
№ 211*	Макаронные изделия	1/150/5	5.51	15.56	26.44	168.45	0	0.055	0.025	60	0.05	4.9	41	20.1	0.01	30.3	0.018	0.0019	0.002	
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	0.6	0.2	30.4	125.8	14.4	0.042	0.12	46	0	60	66	14	0.06	240	0.004	0	0.03	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.23	0.03	0	0	12	43.5	6.5	0.35	29	0.002	0.0011	0.09	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.042	0.022	0	0	9.8	44.2	3.16	0.8	26.6	0.008	0	0.2	
	Итого обед:		26	27.69	117.61	821.11	21	0.432	0.348	245	3.5	385	384	87.3	4.13	382	0.038	0.0113	1.034	
	Итого за день:		44.41	46.47	197.67	1408.63	35.47	0.753	0.67	420	6.01	660	659	150	7.13	656	0.063	0.0185	1.784	

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 7-11 лет День 6

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2.36	3.49	14.89	136	0	0.03	0.02	40	0.1	8.4	22.5	4.2	0.35	31	0.001	0.00009	0.08
№ 229*	Запеканка из творога с	1/150/20	6.32	8.9	26.07	192.14	1.36	0.11	0.25	90.1	1.9	102	88	20.1	1.54	116	0.008	0.00369	0.4
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0.11	0.018	13.68	45.8	4.86	0	0	0	0.2	12.8	3.96	2.46	0.32	2	0	0	0.08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.02	0	0	7	11	2.25	0.57	19	0.006	0	0.14
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1.97	0.7	8.43	95	1.27	0.06	0.02	0	0	6,6	3,5	2	0.07	19	0.001	0.0002	0.02
Пром. Выпуск	Кисломолочный напиток	1/225	6.52	5.62	10.52	82.5	6.57	0.09	0.04	45	0.3	145	145	31.5	0.22	88	0.002	0.0032	0.06
	Итого завтрак:		18.6	18.97	80.27	586.1	14.06	0.32	0.35	175	2.5	275	274	62.51	3.07	275	0.018	0.00718	0.77
	Обед																		
Пром. выпуск	Кукуруза консервированная пром.	1/60	1.23	1.74	5.87	44.16	0.73	0.01	0.03	8.4	0	5.62	29.9	0.12	0.02	0.7	0.013	0.008	0.01
№ 63*	Суп картофельный с	1/200	4.39	4.21	13.22	118.6	0.66	0.09	0.06	0	0	34.1	50.5	18.46	0.06	3.8	0.003	0.00075	0.02
Пром. выпуск	Котлеты куриные П\Ф	1/100	10.36	15.52	14.59	218.56	0.3	0.08	0.1	123	1.2	171	124	20.2	2.12	97	0.003	0.0005	0.38
№ 140*	Капуста тушеная	1/150	3.09	4.85	10.78	110.52	3.7	0.04	0.06	90.3	1.9	103	60.2	5.96	0.02	86	0.002	0	0.01
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0.7	0.041	24.86	103.32	0.19	0.01	0.03	0	0	29.1	19.7	18.5	0.43	42	0.006	0	0.2
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	43.5	6.5	0.35	29	0.002	0.0011	0.18
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.04	0.02	0	0	9.8	44.2	5.16	0.8	27	0.008	0	0.2
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/125	0.5	0.25	14.37	61.25	15	0.1	0.04	23	0.4	20	13.8	12.75	0.37	98	0.008	0	0.03
	Итого обед:		26.06	27.44	117.19	821.83	20.58	0.42	0.35	245	3.5	384	386	87.65	4.18	383	0.045	0.01035	1.02
	Итого за день:		44.66	46.41	197.46	1407.93	34.64	0.75	0.7	420	6	660	660	150.2	7.25	658	0.063	0.01753	1.78

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
Возрастная категория: 7-11 лет День 7

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Масло порционно	1/10	0.08	2.25	0.13	43	0.21	0	0.01	40	0.12	2.4	3	0	0.02	3	0.0008	0	0.01
Пром. выпуск	Сыр порционно	1/10	2.63	2.66	0	34.33	0.07	0.003	0.04	21	0.5	50	30	5.5	0.07	10	0.0005	0.0002	0.02
№ 195*	Каша молочная	1/150/5	7.23	9.65	26.33	226.35	1.8	0.142	0.11	61	0.28	71.9	27.3	21.2	0.1	86	0.007	0.0042	0.46
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3.67	3.18	15.82	96.74	1.6	0.05	0.02	22	0.1	115	132	16.3	0.43	9.5	0.001	0.002	0.1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3.16	0.4	19.32	93.52	0	0.04	0.02	0	0	9.2	34.8	5.2	0.28	23	0.0018	0.0011	0.01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.02	0	0	7	31.6	2.25	0.6	19	0.006	0	0.14
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0.5	0.5	12.25	58.75	10.5	0.037	0.13	31	1.5	20	16.2	11.3	1.5	123	0.007	0	0.03
	Итого завтрак:		18.59	18.88	80.53	587.35	14.2	0.302	0.34	175	2.5	275	275	61.7	3	274	0.0241	0.0075	0.76
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром.	1/60	0.48	0.06	1.02	15	0.21	0.012	0.06	0	0	13.8	14.4	8.4	0.04	0.6	0.002	0	0.01
№ 54*	Рассольник	1/200/10	7.17	12.06	22.65	185.63	2.7	0.08	0.06	85.5	0.9	64.2	15.4	9.34	1.1	4.1	0.0042	6E-05	0.02
Пром. выпуск	Шницель мясной ПФ	1/100	9.75	4.95	9.8	147.16	5.73	0.05	0.05	95.6	2.5	159	154	20.5	1.8	105	0.01	0.0004	0.71
№ 138*	Картофельное пюре	1/150	3.1	9.15	17.98	172.85	5.8	0.142	0.11	63	0.1	86.2	87	21.4	0.05	117	0.0016	0.001	0.01
Пром. выпуск	Сок виноградный	1/200	0.6	0.4	32.1	136.4	6.5	0.044	0.02	0	0	40	24	18	0.08	100	0.004	0	0.02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	43.5	6.5	0.35	29	0.0022	0.0091	0.08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.042	0.02	0	0	9.8	44.2	3.16	0.8	27	0.0084	0	0.2
	Итого обед:		26.89	27.45	117.05	822.46	20.9	0.42	0.36	244	3.5	385	383	87.3	4.22	382	0.0324	0.0106	1.05
	Итого за день:		45.48	46.33	197.58	1409.81	35.1	0.722	0.7	419	6	660	657	149	7.22	656	0.0565	0.018	1.81

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 7-11 лет День 8

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4.8	4.28	11.86	124	0.08	0.032	0.06	41.2	0.5	65.8	68.8	9.96	0.36	36	0.0017	0.00032	0.09
Пром. Выпуск	Яйцо вареное	1/40	5.08	3.6	0.28	63	0	0.03	0.02	100	1.6	56	76.8	8.8	1	56	0.008	0.00112	0.35
№ 190*	Каша жидкая молочная	1/150/5	7.12	10.59	24.84	229.02	1.8	0.12	0.01	32.56	0.3	135	83.3	28.9	0.75	82	0.0078	0.00609	0.08
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0.063	0.018	13.5	33	0.03	0	0	0	0	1.99	2.52	1.26	0.25	0.6	0	0	0.06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.02	0	0	7	31.6	2.25	0.57	19	0.006	0	0.14
Пром. Выпуск	Сок апельсиновый	1/200	0.2	0.2	23.1	103	12	0.08	0.25	0	0	8	11	11	0.03	81	0.008	0	0.02
	Итого завтрак:		18.58	18.928	80.26	586.68	13.9	0.292	0.36	173.8	2.4	274	274	62.2	2.96	274	0.0315	0.00753	0.74
	Обед																		
Пром. Выпуск	Икра кабачковая пром.производства для	1/60	0.72	2.83	4.62	46.5	0.5	0.015	0.03	15.63	0.3	24	22.5	9	0.04	0.9	0.0024	0	0.01
№ 61*	Суп картофельный с	1/200	1.18	2.17	9.69	68.6	0.6	0.072	0.04	16.53	1.1	21.4	14.78	8.22	0.07	5.1	0.0025	0.00047	0.02
Пром. Выпуск	Тефтели рыбные ПФ	1/100	12.66	15.76	29.81	140.52	7.86	0.11	0.14	188	1.8	288	160.5	14.8	1.72	100	0.01	0.0086	0.48
№ 176*	Каша рисовая	1/150	3.65	5.37	9.68	169.85	0	0.025	0.02	12.23	0.1	1.36	46.84	16.3	0.05	41	0.0015	0.0003	0.01
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0.31	0.068	2.86	109.98	0	0.068	0.02	0	0	18.3	17.42	7.3	0.4	73	0.001	0	0.1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	116.9	0	0.05	0.03	0	0	11.5	43.5	6.5	0.35	29	0.0022	0.0011	0.05
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.042	0.02	0	0	9.8	44.24	3.16	0.8	27	0.0084	0	0.2
Пром. Выпуск	Фрукт Банан	1/125	1.87	0.62	27.25	120	12.5	0.05	0.06	12	0.2	10	35	21.8	0.75	109	0.006	0	0.18
	Итого обед:		26.18	27.648	117.41	820.87	21.5	0.432	0.36	244.4	3.5	384	384.8	87.1	4.18	385	0.034	0.01047	1.05
	Итого за день:		44.76	46.576	197.67	1407.55	35.4	0.724	0.72	418.2	5.8	658	658.8	149	7.14	659	0.0655	0.018	1.79

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
Возрастная категория: 7-11 лет День 9

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом	1/40/10	2.36	3.49	14.89	136	0	0.034	0.021	40	0.12	8.4	22.5	4.2	0.35	30.9	0.001	0.0009	0.08
№ 212**	Макароны запеченные	1/150	7.17	9.45	25.08	210.56	0.16	0.06	0.09	86.4	1.2	81.4	51.6	8.24	1.53	92.5	0.0015	0.0024	0.23
№ 283 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1.27	1.13	13.31	47.81	1.11	0.03	0.08	8.37	0.1	15.99	17.7	12.89	0.34	2.43	0.007	0.00096	0.17
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.026	0	0	7	31.6	2.25	0.57	19	0.013	0	0.15
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1.87	0.71	9.43	65	0.27	0.05	0.025	0	0	7.3	4	6.3	0.06	39.9	0	0.00095	0.02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	1/225	4.52	3.83	11	92.5	12.6	0.11	0.09	40	1.1	154	146	28.5	0.12	90.2	0.0018	0.0018	0.4
	Итого завтрак:		18.51	18.85	80.39	586.53	14.1	0.314	0.332	175	2.52	274.1	273	62.38	2.97	275	0.0243	0.00701	1.05
	Обед																		
Пром. выпуск	Помидор соленый пром. производства	1/60	0.48	0.06	2.1	12	0.3	0.012	0.012	23	0	6	21	9	0.05	0.56	0.0023	0	0.01
№ 62*	Суп картофельный с	1/200	3.24	3.67	15.03	115.4	1.6	0.084	0.06	86.6	1.4	81.72	57.8	10.3	0.09	3.46	0.0012	0.00086	0.02
Пром. выпуск	Котлеты куринные	1/100	8.55	16.59	2.89	221	0.92	0.03	0.1	53.5	1.68	121.8	94	12.2	1.06	112	0.003	0.0038	0.76
№ 172*	Каша гречневая	1/150	7.59	6.09	28.64	158.54	0	0.1	0.1	56.5	0.35	114.5	99	26	1.56	85	0.0016	0.0027	0.64
№ 293*	Компот из сухофруктов	1/180	0.31	0.09	21.04	88.56	0.4	0.003	0.014	0	0	18.28	12.2	10.5	0.4	59	0.007	0	0.1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	23.95	116.9	0	0.05	0.02	0	0	11.5	43.5	6.5	0.35	29	0.0022	0.0031	0
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.042	0.022	0	0	9.8	44.2	3.16	0.36	26.6	0.0084	0	0.08
Пром. выпуск	Фрукт Апельсин	1/125	0.5	0.25	14.37	61.25	18	0.1	0.037	25	0	20	13.8	9.3	0.37	70	0.008	0	0.2
	Итого обед:		26.46	27.58	117.37	822.17	21.2	0.421	0.351	245	3.43	383.6	385	86.96	4.24	385	0.0337	0.01046	1.81
	Итого за день:		44.97	46.43	197.76	1408.7	35.3	0.735	0.683	419	5.95	657.7	659	149.3	7.21	660	0.058	0.01747	2.86

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Сезон: Осень-Зима МКОУ "Боровская СОШ"
 Возрастная категория: 7-11 лет День 10

№ рецептуры,	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0.86	0.81	1.71	7.76	2.9	0.02	0.012	2.2	0	0.62	9.75	3.47	0.02	0.86	0.002	0.0017	0.01
№ 218*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/8	7.4	9.23	2.72	203.36	0.3	0	0.25	135	2.3	83.7	53.1	16.7	2.01	105.5	0.009	0.00032	0.51
№ 286*	Кофейный напиток на молоке	1/180	2.84	3.65	20.42	80.54	1.2	0.04	0.014	18	0.1	74.2	58.2	14.6	0.12	13.1	0.007	0.00094	0.03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3.16	0.4	19.32	93.52	0	0.04	0.01	0	0	9.2	34.8	5.2	0.28	23.2	0.002	0.0009	0.01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0.32	0.24	6.68	34.66	0	0.03	0.016	0	0	7	31.6	2.25	0.57	19	0.006	0	0.14
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1.87	0.75	19.43	75	0.3	0.09	0.025	0	0	6.3	5	7.3	0.08	29.3	0.001	0.0009	0.02
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/225	2.15	3.62	10	92.5	9.6	0.1	0.018	20	0.2	93	83.6	12.3	0.1	83.5	0.002	0.0027	0.03
	Итого завтрак:		18.6	18.7	80.28	587.34	14	0.32	0.345	175	2.6	274	276.1	61.8	3.18	274.5	0.029	0.00746	0.74
	Обед																		
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0.48	0.06	1.02	15	0.2	0.01	0.06	0	0	13.8	14.4	8.4	0.04	0.6	0.002	0	0.01
№ 67*	Суп из овощей со сметаной	1/200/10	4.83	8.98	13.65	117.56	1.3	0.08	0.049	53.6	1.52	68.8	76.93	16.6	0.06	3.72	0.002	0.00063	0.02
№ 140*	Капуста тушеная	1/150	4.55	8.06	12.1	133.21	1	0.06	0.06	77	1.3	67	78.9	19	0.6	65.1	0	0.002	0.31
Пром. выпуск	Котлета мясная П\Ф	1/100	9.7	9.4	20.06	189.8	0.4	0.06	0.06	101	0.56	146	88.63	17.5	1	95.2	0.001	0.001	0.41
№ 305*	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0.38	0.1	34.75	141.84	6	0.01	0.01	13	0	38.6	19.63	4.37	0.02	37.37	0.004	0	0.01
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	14.25	116.9	0	0.05	0.04	0	0	11.5	43.5	6.5	0.35	29	0.002	0.0071	0.08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1.84	0.33	9.35	48.52	0	0.04	0.022	0	0	9.8	44.24	3.16	0.8	26.6	0.02	0	0.2
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0.5	0.5	12.25	58.75	12	0.05	0.025	0	0	30	18.75	11.3	1.22	127.5	0.007	0	0.03
	Итого обед:		26.23	27.93	117.43	821.58	21	0.36	0.326	244	3.38	385	385	86.8	4.09	385.1	0.038	0.01073	1.06
	Итого за день:		44.83	46.63	197.71	1408.92	35	0.68	0.671	419	5.98	659	661	149	7.27	659.6	0.067	0.01819	1.8

* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

Повар

Вожикова Н.В.

Директор

Казакова Л.В.