**УТВЕРЖДАЮ**

 Директор «Каменского лицея им. Кожевина В.Е»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Бурдуковская

Сборник технических нормативов–Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьных/ Под ред. М.П.Могильного-М.: деЛи, 2007-628с

**Перспективное 20-дневное меню для питания обучающихся 12 лет и старше МАОУ «Каменский лицей имени Кожевина В.Е»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 1 (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174(07) | Каша рисовая молочная с маслом | 200\10 | 6 | 11,9 | 55 | 345 | 42,255 | 144,135 | 93,975 | 27 | 118,5 | 0,4285 | 42,5 | 0,0569 | 0,1317 | 0,608 | 0 |
| 3 (07) | Бутерброд с сыром | 30/30 | 5,9 | 8,7 | 14,2 | 157 | 277,579 | 62,224 | 140,429 | 11,5284 | 109,7488 | 0,63232 | 39 | 0,0732 | 0,06332 | 0,53792 | 0 |
| 382(07) | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 1,41 | 31,77 | 7 | 4,88 | 9,12 | 0,889 | 0,0005 | 0,0023 | 0,0108 | 0,084 | 0 |
| 372 | Фрукт | 200 | 2,25 |  | 33,6 | 136,5 | 321,244 | 238,129 | 16 | 9 | 237,3688 | 1,94982 | 0 | 0,03 | 0,20582 | 1,22992 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 2 (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174(07) | Каша манная молочная с маслом | 200\10 | 6 | 3 | 43,4 | 225 | 23,685 | 68,9475 | 55,5225 | 13,32 | 101,745 | 0,60225 | 63,75 | 0,058575 | 0,14265 | 0,48075 | 0 |
|  | Хлеб йодированный | 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,827 | 117,059 | 36,767 | 6,32157 | 4,7906 | 26,062 | 0,3618 | 0 | 0,0504 | 0,0138 | 0,3809 | 0 |
| 376(07) | Чай с лимоном | 200 | 0,19 | 0,0479 | 13,6591 | 140,8 | 0,97 | 25,25 | 5,4 | 4,4 | 8,24 | 0,865 | 0,0005 | 0,0007 | 0,01 | 0,08 | 0 |
|  | Йогурт | 100 | 1,4 | - | 25,6 | 108 | 24,655 | 94,1975 | 14 | 8 | 2,8 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,56075 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 3 (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210(07) | Омлет натуральный | 100 | 6,13585 | 6,589 | 30,0468 | 204,032 | 42,045 | 190,26 | 101,46 | 41,625 | 156,375 | 1,111 | 42,5 | 0,188 | 0,1335 | 0,68 | 0 |
| 3(07) | Бутерброд с сыром | 30/30 | 5,34 | 4,605 | 12,36 | 113,218 | 199,53 | 37,71 | 136,21 | 8,44 | 92,37 | 0,39 | 39 | 0,0396 | 0,0542 | 0,284 | 0 |
| 372 | Фрукт | 200 | 2,25 |  | 33,6 | 136,5 | 321,244 | 238,129 | 16 | 9 | 237,3688 | 1,94982 | 0 | 0,03 | 0,20582 | 1,22992 | 0 |
| 379(07) | Кофейный напиток | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,3 | 153 | 0,97 | 25,25 | 5,4 | 4,4 | 8,24 | 0,865 | 0,0005 | 0,0007 | 0,01 | 0,08 | 0 |
|  | ∑ |  | 9,54 | 13,7 | 70,2 | 344 | 242,545 | 253,22 | 243,07 | 54,465 | 256,985 | 2,366 | 81,5005 | 0,2283 | 0,1977 | 1,044 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 4 (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174(07) | Каша гречневая молочная | 200\10 | 4,2535 | 5,7904 | 29,5759 | 187,431 | 42,255 | 144,135 | 93,975 | 27 | 118,5 | 0,4285 | 42,5 | 0,0569 | 0,1317 | 0,608 | 0 |
| 376(07) | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,0479 | 13,6591 | 140,8 | 0,97 | 25,25 | 5,4 | 4,4 | 8,24 | 0,865 | 0,0005 | 0,0007 | 0,01 | 0,08 | 0 |
|  | Хлеб иодированный | 30 | 1,86 | 0,18 | 12,36 | 58,618 | 78,03 | 24,51 | 4,21 | 3,19 | 17,37 | 0,24 | 0 | 0,0336 | 0,0092 | 0,254 | 0 |
|  | Кекс | 100 | 6,3035 | 6,0183 | 55,595 | 386,85 | 121,255 | 193,895 | 103,585 | 34,59 | 144,11 | 1,5335 | 42,5005 | 0,0912 | 0,1509 | 0,942 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 5 (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268(07) | Котлета мясная с соусом | 100/50 | 8,51182533 | 7,80756533 | 127,631167 | 547,850333 | 547,850333 | 164,525333 | 20,341 | 16,3093333 | 97,155 | 0,67276667 | 10,25 | 1,05609857 | 0,07784 | 1,83786667 | 0 |
| 309(07) | Лапша отварная | 180 | 3,53 | 2,62 | 21,8 | 125 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,0479 | 13,6591 | 55,8279 | 0,97 | 25,25 | 5,4 | 4,4 | 8,24 | 0,865 | 0,0005 | 0,0007 | 0,01 | 0,08 | 0 |
|  | Хлеб йодированный | 30 | 4,65 | 30,9 | 146,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Конфета шоколадная | 30 | 0,4 |  | 39,25 | 152 | 431,784 | 156,789 | 8 | 2 | 4 | 0,4 | 0 | 0 | 0,112548 | 1,40474 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 6 (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174(07) | Каша манная молочная с маслом | 200\10 | 6 | 3 | 43,4 | 225 | 23,685 | 68,9475 | 55,5225 | 13,32 | 101,745 | 0,60225 | 63,75 | 0,058575 | 0,14265 | 0,48075 | 0 |
| 3(07) | Бутерброд с сыром | 30/30 | 5,34 | 4,605 | 12,36 | 113,218 | 199,53 | 37,71 | 136,21 | 8,44 | 92,37 | 0,39 | 39 | 0,0396 | 0,0542 | 0,284 | 0 |
| 379(07) | Кофейный напиток | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,3 | 153 | 0,97 | 25,25 | 5,4 | 4,4 | 8,24 | 0,865 | 0,0005 | 0,0007 | 0,01 | 0,08 | 0 |
|  | Фрукт | 200 | 2,25 |  | 33,6 | 136,5 | 321,244 | 238,129 | 16 | 9 | 237,3688 | 1,94982 | 0 | 0,03 | 0,20582 | 1,22992 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 7 (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 219(07) | Запеканка творожная | 150\40 | 12,24765 | 5,3796 | 31,4825 | 223,477 | 65,483 | 145, 369 | 125, 597 | 28,76 | 170,682 | 0,6178 | 33,6 | 0,46479 | 0,23332 | 0,6178 | 0 |
| 3(07) | Хлеб йодированный  | 30 | 3,72 | 0,376 | 24,732 | 146,5 | 156,08 | 49, 024 | 8,429 | 6,2784 | 34, 749 | 0,48232 | 0 | 0,0672 | 0,018 | 0,5079 | 0 |
| 376(07) | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,0479 | 13, 6591 | 55,8279 | 0,97 | 25,25 | 5,4 | 4,4 | 8,24 | 0,865 | 0,0005 | 0,0007 | 0,01 | 0,08 | 0 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 6,6 | 3,15 |  | 58,5 | 66,453 | 170,619 | 210 | 33 | 210 | 0,8 | 45 | 0,02 | 0,24332 | 0,6978 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 8 (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174(07) | Каша пшенная молочная с маслом  | 200/10 | 4,2535 | 5,7904 | 29,5759 | 400 | 42,255 | 144,135 | 93,975 | 27 | 118,5 | 0,428 | 42,5 | 0,0569 | 0,1317 | 0 | 0 |
| 3(07) | Бутерброд с сыром | 30/30 | 7,2 | 4,801 | 24,732 | 171,836 | 277,579 | 62,224 | 140,429 | 11,5284 | 109,7488 | 0,63232 | 39 | 0,0732 | 0,06332 | 0,53792 | 0 |
| 382(07) | Какао  | 200 | 0,2242 | 0,0517 | 13,7683 | 152,435 | 1,41 | 31,77 | 7 | 4,88 | 9,12 | 0,889 | 0,0005 | 0,0023 | 0,0108 | 0,084 | 0 |
|  | Сок натуральный | 1 шт. | 10,3 | 29,5 | 29,9 | 364,7 | 321,244 | 238,129 | 241,404 | 43,4084 | 237,3688 | 1,94982 | 24 | 0,03 | 0,20582 | 1,22992 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 9 (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21(07) | Каша молочная из рисовой крупы с маслом  | 200/10 | 6 | 11,2 | 45 | 305 | 42,045 | 190,26 | 101,46 | 41,625 | 156,375 | 1,111 | 42,5 | 0,188 | 0,133 | 0,68 | 0 |
| 3(07) | Бутерброд с сыром | 30/30 | 5,34 | 4,605 | 12,36 | 113,218 | 199,53 | 37,71 | 136,21 | 8,44 | 92,37 | 0,39 | 39 | 0,0396 | 0,0542 | 0,284 | 0 |
| 376(7) | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,0479 | 13,6591 | 55,8279 | 0,97 | 25,25 | 5,4 | 4,4 | 8,24 | 0,865 | 0,0005 | 0,0007 | 0,01 | 0,08 | 0 |
|  | Йогурт | 100 | 1,4 | - | 25,6 | 108 | 242,545 | 253,22 | 14 | 8 | 2,8 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,0197 | 1,044 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход, гр.** | **Содержание пищевых веществ, гр.** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Содержание минеральных веществ, мг** | **Содержание витаминов, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **B2** | **PP** | **C** |
|  | **День 10 (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174(07) | Каша гречневая молочная | 200\10 | 4,2535 | 5,7904 | 29,5759 | 187,431 | 42,255 | 144,135 | 93,975 | 27 | 118,5 | 0,4285 | 42,5 | 0,0569 | 0,1317 | 0,608 | 0 |
| 2(07) | Бутерброд с сыром | 30/30 | 5,34 | 4,605 | 12,36 | 113,218 | 199,53 | 37,71 | 136,21 | 8,44 | 92,37 | 0,39 | 39 | 0,0396 | 0,0542 | 0,284 | 0 |
| 377(07) | Чай с лимоном | 200 | 0,19 | 0,0479 | 13,6591 | 55,8279 | 0,97 | 25,25 | 5,4 | 4,4 | 8,24 | 0,865 | 0,0005 | 0,00007 | 0,01 | 0,08 | 0 |
|  | Выпечка | 1шт. | 2,35 | 10,0 | 25,0 | 194,0 | 724,625 | 365,28 | 10 | 6 | 35 | 0,5 | 93 | 0,04 | 0,20665 | 1,0115 | 0 |