

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия),

Главный государственный санитарный врач по Республике Саха (Якутия)

Игнатьева М.Е.

г.



МП

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ДО 10 И ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ**



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия),
Главный государственный санитарный врач по Республике Саха (Якутия)

_____ Игнатьева М.Е.

«___» _____ г.

МП

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ДО 10 И ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ**

Якутск 2019



Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.Аммосова
Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Республике Саха (Якутия)
Министерство здравоохранения Республики Саха (Якутия)
Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Научно-внедренческий центр оздоровительного питания
Центр программного обеспечения «Статус»

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ДО 10 И ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ**

Якутск 2019



СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
1.	Сокращения	4
2.	Специалисты, принимавшие участие при составлении и разработке примерного цикличного 20-дневного меню горячих школьных завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 и от 11 до 18 лет	5
3.	Введение	7
4.	Примерное цикличное 20-дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 и от 11 до 18 лет	11
5.	Технологические карты к примерному цикличному 20-дневному меню горячих школьных завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 и от 11 до 18 лет	31
6.	Приложение: Пищевая ценность приготовляемых блюд к примерному цикличному 20-дневному меню горячих школьных завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 и от 11 до 18 лет	127



1. Сокращения

№	Полное наименование	Сокращенное наименование
1.1.	Российская Федерация	РФ
1.2.	Республика Саха (Якутия)	РС (Я)
1.3.	Дальне-Восточный Федеральный округ	ДФО
1.4.	Федеральное государственное автономное образовательное учреждение Высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»	СВФУ
1.5.	Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия)	Управление Роспотребнадзора по РС (Я)
1.6.	Российская Академия наук	РАН
1.7.	Российская Академия естествознания	РАЕ
1.8.	Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.Пирогова	РНИМУ
1.9.	Министерство здравоохранения Республики Саха (Якутия)	МЗ РС (Я)
1.10.	Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)	МОиН РС (Я)
1.11.	Общероссийская общественная организация «Российский Союз диетологов, нутрициологов и специалистов пищевой индустрии»	ЯРО ООО «РСДН и СПИ»
1.12.	Якутское региональное отделение	ЯРО
1.13.	Всероссийское общественное движение	ВОД
1.14.	ООО «Научно-внедренческий центр оздоровительного питания»	НВЦОП
1.15.	ООО Центр программного обеспечения «Статус»	ЦПО «Статус»



2. Специалисты, принимавшие участие при составлении и разработке примерного цикличного 20-дневного меню для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет и от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 12-часовым пребыванием.

2.1. Лебедева Ульяна Михайловна, руководитель Центра питания Научно-исследовательского центра Медицинского института СВФУ, главный внештатный диетолог МЗ РС (Я) и МЗ РФ в ДФО, председатель ЯРО ООО «РСНД и СПИ», член Межведомственного Совета по медицинским проблемам питания РАН, член Профильной комиссии по диетологии экспертного совета в сфере здравоохранения МЗ РФ, член проблемной комиссии «Гигиена питания» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, член правления ЯРО «Союз педиатров России», член Правления ЯРО ВОД «Матери России», член Общественного совета при Управлении Роспотребнадзора по РС (Я), член Наблюдательного совета Республиканского центра отдыха и оздоровления «Сосновый бор», кандидат медицинских наук, заслуженный работник здравоохранения РС (Я).

2.2. Степанов Константин Максимович, заместитель директора по научной работе Якутского научного центра комплексных медицинских проблем, доктор сельскохозяйственных наук, доцент, академик РАЕ, заслуженный деятель науки РС (Я).

2.3. Игнатьева Маргарита Егоровна, руководитель Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия), Главный государственный санитарный врач по РС (Я), кандидат медицинских наук, заслуженный работник здравоохранения РС (Я).

2.4. Борисова Наталья Борисовна, заместитель руководителя Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия), отличник образования РС (Я), отличник здравоохранения РС (Я).



2.5. Кычкина Альбина Егоровна, генеральный директор Центра программного обеспечения «Статус», председатель ЯРО Общероссийской общественной организации «Деловая Россия».

2.6. Иванова Яна Николаевна, директор Государственного автономного учреждения РС (Я) Республиканский центр отдыха и оздоровления детей «Сосновый бор», отличник образования РС (Я), почетный работник общего образования РФ.

2.7. Слепцова Наталья Александровна, младший научный сотрудник Центра питания Научно-исследовательского центра Медицинского института СВФУ, врач педиатр, врач диетолог.

2.8. Осипова Зинаида Октябревна, специалист эксперт отдела санитарного надзора лицензирования и регистрации Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РС (Я).

2.8. Лебедева Айина Михайловна, студентка 6 курса педиатрического факультета РНИМУ им. Н.И.Пирогова, стипендиат Национального Фонда «Баргары», лауреат Всероссийского научного движения «Шаг в будущее».

2.9. Романова Сардана Лаврентьевна, заместитель директора Комбината питания «Сэргэлээх», отличник пищевой индустрии РС (Я), инженер-технолог общественного питания.

2.10. Горохова Ирина Петровна, инженер-технолог Государственного автономного учреждения РС (Я) Республиканский центр отдыха и оздоровления детей «Сосновый бор».



3. ВВЕДЕНИЕ

Примерное 20-дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 и от 11 до 18 лет составлено и разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 15 мая 2013 года.

При составлении и разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии с учетом проживания детей в условиях Крайнего Севера. Согласно методическим рекомендациям МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» расход энергии в холодном климате Крайнего Севера увеличивается в среднем на 15%. Таким образом, нормы физиологических потребностей в энергии, энергонесущих пищевых веществах, витаминах и минералах для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 и от 11 до 18 лет составляют следующие параметры (табл.1, 2).

Таблица 1

Физиологическая потребность в энергии и макронутриентов у детей и подростков РС(Я), с учетом условий проживания на Крайнем Севере

Энергия и макронутриенты	7-10 лет	11-18 лет
Энергия (ккал)	2415	2932,5
Белок, г	72	88
Жиры, г	80,5	98
Углеводы, г	351	426



**Физиологическая потребность в микронутриентах у детей и подростков
РС(Я), с учетом условий проживания на Крайнем Севере**

Микронутриенты	7-10 лет	11-18 лет
Витамин В1, мг	1,2	1,4
Витамин В2, мг	1,4	1,6
Витамин С, мг	60	70
Витамин А, (мг рет.экв.)	0,7	0,9
Витамин Е, (мг ток.экв.)	10	12
Кальций, мг	1100	1200
Фосфор, мг	1650	1800
Магний, мг	250	300
Железо, мг	12	17
Цинк, мг	10	14
Йод, мг	0,1	0,12

Представленный в меню ассортимент основных продуктов питания составлен и разработан согласно рекомендуемым для использования в питании детей и подростков, блюд и продуктов.

В целях повышения адаптационных возможностей человека, проживающего на северных и арктических территориях, для социально-экономического развития Республики Саха (Якутия) и активного сохранения человеческого потенциала, примерное циклическое 20-дневное меню максимально адаптировано к региональным особенностям продовольственной политики, традициям и культуре питания народов Республики Саха (Якутия).

Согласно классификации медико-экономического районирования республики на 3 зоны (арктическая, промышленная, сельскохозяйственная) (Кривошапкин В.Г., Тимофеев Л.Ф., 2001) и в соответствии с климатом - географическими особенностями территории проживания и сезонности питания, в меню включены разнообразные продукты и блюда из местного сырья и производства: мяса и мясных (говядина, жеребятину, оленину,

свинину и печень) (ТК №17,27,34,46,50,60,66,70,78), птицы, куриных и яйца (ТК №3,8,21,47,64,74,75,77), рыбы, рыбных (омуль, чир, муксун) и морской капусты (ТК №16,41,55,27,46,49), молока и молочных (ТК №4,12,13,22,36,37,53,56,57,82), кисломолочных (ТК №23,62), хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий (ТК №11,12,20,22,31,48,52,79,80), каши, крупяных и макаронных изделий (ТК №1,9,18,30,35,43,61,68), овощей и овощных (ТК №21,28,32,63,67,79), фруктов и фруктовых (ТК №5,14,24,38), супов, борщей, щей (ТК №7,16,26,33,40,45,59,63,65,69,72,81), салатов овощных и фруктовых (ТК №6,15,25,39,44,49,54,58,73,76,83,84,85), лепешку якутскую (ТК №2).

Эпидемиологические исследования (2008, 2013, 2018 гг.), проведенные сотрудниками Центра питания Научно-исследовательского института здоровья СВФУ выявили распространенность недостаточности питания микронутриентами (витаминами и минеральными веществами). И в целях профилактики и предотвращения микронутриентной (витаминовой и минеральной) недостаточности, в рационы включены витаминизированные напитки из местных ягод (брусника, шиповник, смородина), фиточаи, компоты из смеси сухофруктов, витаминизированные детские соки, кисели (ТК №10,19,29,51), печенья, обогащенные пищевой добавкой из местных дикорастущих ягод (брусника, шиповник, смородина, голубика, морошка и другие) (ТК №86,87,88,89). Варенье, повидло и мед из местного сырья (ТК №24,82).

Энергетическая ценность рациона по отдельным приемам пищи распределена с учетом пункта 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08: завтрак - 25%, обед - 35%. Интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часов. В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с Приложением 3 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи, фрукты и местные ягоды при соблюдении сроков их реализации. Салаты (ТК №34,85, 86, 87) рекомендуются к применению в весенний период, салаты (ТК №6,41,51,56,60,76) – в осенне-зимний период.

Для профилактики йоддефицитных состояний и заболеваний щитовидной железы в рационы детей используются продукты и блюда с



включением йодированной поваренной соли и другими эссенциальными микронутриентами. Одним из полезных для здоровья детей, являются яйца, обогащенные йодом. В детском питании полезно и безопасно использовать диетические яйца местного производства (обозначены буквой Д) со строгой маркировкой даты изготовления.

Включение в рационы молока и молочных напитков обосновано внедрением в республику Национальной программы «Школьное молоко» для сохранения и укрепления здоровья ребенка, их гармоничного роста и развития, профилактики алиментарнозависимых заболеваний. Ежедневно на завтраки рекомендуется употребление ультрапастеризованного молочного напитка в специализированной упаковке или кипяченого молока в объеме 200 мл. (ТК №2), предназначенный для питания детей школьного возраста. Рекомендации по внедрению Национальной программы «Школьное молоко» включены в резолюцию XIV Съезда женщин Якутии и их выполнение находятся под особым контролем Главы и Правительства Республики Саха (Якутия).

В целях валоризации и популяризации традиции и культуры питания народов Республики Саха (Якутия), рекомендуется проводить на местах широкомасштабную информационно-разъяснительную работу по распространению доступной и достоверной информации населению о применении примерного 20-дневного меню горячих школьных завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 и от 11 до 18 лет.

Необходимо усиливать методологическую и методическую работу в области формирования навыков здорового питания, популяризации культуры питания народов республики и эффективного внедрения настоящих меню.

Примерное цикличное 20-дневное меню составлено и разработано в соответствии с основными принципами и региональными подходами здорового питания детей в северных и арктических территориях проживания, а также, с современными нутрициологическими и диетологическими аспектами в детском питании и не содержит продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.



**4. ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
ОТ 7 ДО 10 И ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ			
ДЕНЬ 1 (понедельник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Лепешка якутская	30	60
	Яйцо вареное	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (в весеннем меню – салат «Здоровье»)	100	150
	Щи по-уральски (с крупой)	250	300
	Котлеты рубленые из курицы, запеченные с соусом молочным	100	120
	Макароны отварные	150	200
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)	30	30

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ			
ДЕНЬ 2 (вторник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Творожная запеканка	70	80
	Соус молочный сладкий	30	30
	Хлеб пшеничный	30	30
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное или	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	150
	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	300
	Фрикадельки мясные	80	100
	Рис припущенный	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник)	30	30

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ			
ДЕНЬ 3 (среда)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Омлет натуральный, с морковью	120	150
	Бутерброд с сыром	30	30
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка)	100	150
	Фрукты свежие (груша)	100	100
Обед	Салат из свежих огурцов и зеленым с растительным маслом	100	150
	Борщ сибирский	250	300
	Мясо отварное	80	100
	Пюре картофельное	150	180
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Хлеб пшеничный	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника)	30	30

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ			
ДЕНЬ 4 (четверг)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	250
	Булочка с орехами	50	50
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Икра свекольная или морковная	100	150
	Рассольник Петербургский	250	300
	Гуляш из отварного мяса в томатно- сметанном соусе	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (шиповник)	200	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина)	30	30

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ			
ДЕНЬ 5 (пятница)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Вареники из творога	70	80
	Сметана 15%	10	10
	Лепешка якутская	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	200
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	150
	Салат фруктовый	100	100
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью и растительным маслом (в весеннем меню – салат из квашеной капусты)	100	150
	Суп картофельный с бобовыми	250	300
	Тефтели рыбные	80	100
	Соус красный основной	30	30
	Рис припущенный	150	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)	30	30



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ			
ДЕНЬ 6 (понедельник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	250
	Бутерброд с сыром	60	60
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка)	115	115
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Салат из свеклы отварной и яблок, заправленный растительным маслом	100	150
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300
	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	100
	Рис припущенный	150	180
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (смородина)	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник)	30	30

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ			
ДЕНЬ 7 (вторник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	120	150
	Бутерброд с маслом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	200	200
Обед	Салат овощной с морской капустой	100	150
	Рассольник Петербургский	250	300
	Биточки паровые	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Хлеб пшеничный	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника)	30	30



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ			
ДЕНЬ 8 (среда)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200
	Пирог открытый сладкий	50	50
	Сыр порциями	10	20
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	200
	Салат фруктовый	100	100
Обед	Салат «Витаминный» (в весеннем меню – салат из кукурузы с отварным картофелем)	100	150
	Борщ сибирский	250	300
	Рыба припущенная	80	100
	Соус молочный	30	30
	Макароны отварные	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)	30	30

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ			
ДЕНЬ 9 (четверг)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	70	80
	Бутерброд с сыром	50	50
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (груша)	100	100
	Яйцо отварное	40	40
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками, заправленный растительным маслом (в весеннем меню – салат из квашеной капусты)	100	150
	Суп гороховый	250	300
	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	200	250
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Лепешка якутская	70	70
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник)	30	30

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ			
ДЕНЬ 10 (пятница)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	250
	Лепешка якутская	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	200
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (в весеннем – салат «Здоровье»)	100	150
	Суп из овощей	250	300
	Сметана 15%	5	10
	Плов из курицы	230	250
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина)	30	30

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ			
ДЕНЬ 11 (понедельник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Вареники из творога	150	200
	Бутерброд с маслом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	200
	Салат фруктовый	110	110
Обед	Салат из свежих огурцов и зеленым с растительным маслом	100	100
	Суп картофельный с клецками	250	300
	Зразы рубленые	80	100
	Капуста тушеная	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)	30	30



НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ			
ДЕНЬ 12 (вторник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	250
	Бутерброд с сыром	30	30
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Салат «Витаминный» (в весеннем – салат из кукурузы с отварным картофелем)	100	150
	Суп с мясными фрикадельками	250	300
	Печень по-строгановски	80	100
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Ватрушка с повидлом	35	70



НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ			
ДЕНЬ 13 (среда)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	230
	Яйцо вареное	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Булочка с орехами	50	50
	Фрукты свежие (груша)	100	100
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	150
Обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	150
	Щи из свежей капусты	250	300
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	100
	Макароны отварные	150	180
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (шиповник)	200	200
	Лепешка якутская	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника)	30	30

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ			
ДЕНЬ 14 (четверг)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Творожная запеканка	70	80
	Соус молочный сладкий	30	30
	Бутерброд с сыром	30	30
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Обед	Салат из моркови и яблок (в весеннем меню – икра морковная или свекольная)	100	150
	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	300
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	100
	Рис припущенный	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина)	30	30

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ			
ДЕНЬ 15 (пятница)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Омлет натуральный, с зеленым горошком	150	200
	Бутерброд с маслом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка)	200	200
	Салат фруктовый	110	110
Обед	Салат «Витаминный» (в весеннем меню – салат из квашеной капусты)	100	150
	Борщ сибирский	250	300
	Сметана 15%	5	10
	Мясо отварное	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)	30	30

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ			
ДЕНЬ 16 (Понедельник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Творожная запеканка	70	80
	Соус молочный сладкий	30	30
	Бутерброд с сыром	30	30
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	150
	Рассольник Петербургский	250	300
	Суфле из кур	80	100
	Рис отварной	150	200
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (смородина)	200	200
	Лепешка якутская	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник)	30	30

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ			
ДЕНЬ 17 (вторник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	200
	Хлеб пшеничный	30	30
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (груша)	200	200
	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	200
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	150
	Суп картофельный с бобовыми	250	300
	Тефтели рыбные	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника)	30	30
	Соус красный основной	30	30

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ			
ДЕНЬ 18 (среда)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Омлет натуральный, с маслом	70	80
	Лепешка якутская	30	60
	Сыр, порциями	20	20
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Обед	Салат из свеклы отварной и яблок, заправленный растительным маслом	100	150
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300
	Мясо тушеное	80	100
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Пирожок печеный с капустой	80	80

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ			
ДЕНЬ 19 (Четверг)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	120	150
	Бутерброд с медом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Салат фруктовый	100	100
Обед	Салат овощной с морской капустой (в весеннем меню – салат из кукурузы с отварным картофелем)	100	150
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	300
	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	120
	Макароны отварные	150	200
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Хлеб пшеничный	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника)	30	30

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ			
ДЕНЬ 20 (Пятница)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Яйцо вареное	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	150
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью и с растительным маслом (в весеннем – салат из квашеной капусты)	100	150
	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	300
	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	230	280
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Лепешка якутская	30	30
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина)	30	30

5. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ К ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ДО 10 И ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1



Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)

Номер рецептуры: 173

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Масса	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Геркулес	44,0	44,0
Молоко	100,0	100,0
Вода питьевая	60,0	60,0
Сахар	6,0	6,0
Масса каши	-	200,0
Масло сливочное	10,0	10,0
Варенье	10,0	10,0
Сахар	10,0	10,0
Выход с маслом и сахаром	-	220,0
С маслом и вареньем	-	220,0
С маслом или сахаром или вареньем	-	220,0

Химический состав данного блюда на 220 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
9,04	13,44	50,14	0,96	358,0

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,21	0,18	54,8	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12

Технология приготовления: подготовленную кашу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. Кашу отпускают с маслом и сахаром, или с маслом и вареньем, или с маслом, или с сахаром, или с вареньем. **Требования к качеству.** Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром, или маслом и вареньем, или маслом, или сахаром, или вареньем. Консистенция: однородная вязкая, зерна – мягкие. Цвет: свойственный данному виду крупы. Вкус: умеренно сладкий и соленый с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла. Запах: свойственный данному виду крупы.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2**Наименование изделия:** Лепешка якутская**Номер рецептуры:** 617**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий народов России. - СПб.: Профессия, 2001. – 392 с.**Рецептура (раскладка продуктов) блюда:**

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	30,0	30,0
В том числе на подпыл	1,5	1,5
Простокваша или кефир	87,5	87,5
Соль	1	1,0
Масса теста	-	115,0
Простокваша или кефир	2,5	2,5
Масса полуфабриката	-	117,5
Масло сливочное	1,5	1,5
Масса готовых лепешек	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
7,0	10,0	50,0	-	326,0

Технология приготовления: В простоквашу или кефир добавляют просеянную муку, соль и замешивают тесто. Тесто раскатывают на лепешки (2 шт. на порции) толщиной 0,8-1 см, кладут на сковороду или противень, смазанный жиром, поливают простоквашей или кефиром и выпекают в жарочном шкафу при температуре 200-220°C в течение 10-15 мин. При отпуске лепешки можно смазывать сливочным маслом или поливают сметаной.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Яйцо вареное

Номер рецептуры: 209

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйца (в шт.)	1 шт. (48 г)	40,0
Выход		1 шт. (40 г)

Химический состав данного блюда на 40 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
5,1	4,6	0,3	-	63,0

Химический состав данного блюда на 40 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,03	0,18	100	0,24	22	76,8	4,8	1,0

Технология приготовления: Яйца диетические (Д1) погружают в кипящую воду (3 л. воды и 40-50 г. соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин. с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.

Требования к качеству: круглоовальной формы, без трещин на поверхности. Консистенция: умеренно плотная. Цвет: белок-белый, желток-желтый. Вкус: свежего вареного яйца, приятный. Запах: слабовыраженный сероводорода.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Молоко ультрапастеризованное или кипяченое

Номер рецептуры: 965

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, С. 404

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	211,0	200,0
Выход	-	200,0

Химический состав данного блюда на 200 г:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
5,80	5,00	9,60	108,00

Химический состав данного блюда на 200 г:

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02

Химический состав ультрапастеризованного молока на 200 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин B ₁₂ , мг.	
2,8	3,2	4,7	0,12	59,0

Технология приготовления: Молоко перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели. Потери при кипячении составляют 5%.

Требования к качеству: Внешний вид: молоко без пленки на поверхности. Консистенция: жидкая. Цвет: белый, с кремовым оттенком. Вкус: характерный для кипяченого молока, сладковатый. Запах: приятный, кипяченого молока. **Технология приготовления:** Порционная упаковка с трубочкой на каждой упаковке нанесен текст: «продукт предназначен только для реализации в детских и образовательных учреждениях».





Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрукты свежие (банан)

Номер рецептуры: 368 г

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 с. (реферативно).

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Бананы	167,0	100,0
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
1,0	2,0	21,0	10,0	96,0

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,04	0,05	-	0,4	8	28	42	0,6

Технология приготовления: Очищенные бананы нарезают и подают на десертной тарелке или вазочке. Выход порции может быть изменен. **Требования к качеству.** Внешний вид: целые плоды или ягоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку. Консистенция: соответствует виду плодов или ягод. Цвет: соответствует виду плодов или ягод. Вкус: соответствует виду плодов или ягод. Запах: соответствует виду плодов или ягод.





Наименование изделия: Салат из свежих помидоров и огурцов

Номер рецептуры: 15

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Помидоры свежие	564,0	48,0
Огурцы свежие	438,0	350,0
Лук зеленый	150,0	120,0
Или лук репчатый	150,0	120,0
Масло растительное	60,0	60,0
Выход	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
9,64	64,37	30,83	714,0	191,0

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,38	0,41	-	4,85	271,84	301,01	165,06	7,6,3

Технология приготовления: Подготовленные свежие помидоры и очищенные огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый очищают, моют, мелко шинкуют, лук репчатый мелко шинкуют и бланшируют. Нарезанные помидоры, огурцы и лук перед отпуском перемешивают, заправляют растительным маслом, солят, раскладывают на порции. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшив выход. Выход порций определяют возрастной группой. **Требования к качеству.** Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны тонкими ломтиками, лук мелко нашинкован, овощи уложены горкой. Заправлены растительным маслом. Консистенция: помидоров и огурцов – упругая, лука – сочная. Цвет: помидоров – красный, розовый, а также желтый (для желтоплодных сортов); огурцов неочищенных – белый с зеленой каймой, очищенных – белый. Вкус: продуктов, входящих в состав салата, умеренно соленый. Запах: свежих помидоров, огурцов и лука в сочетании с растительным маслом.





Наименование изделия: Щи по-уральски (с крупой)

Номер рецептуры: 72

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 с. (реферативно).

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Геркулес	20,0	20,0
или Пшено	20,0	20,0
или Крупа перловая	20,0	20,90
или Крупа овсяная	20,0	20,0
или Рис	20,0	20,0
Томат-паста	50,0	50,0
Квашеная капуста	286,0	286,0
Морковь	50,0	40,0
Лук	48,0	40,0
Масло растительное	20,0	20,0
Бульон	850,0	850,0
или Вода питьевая	850,0	850,0
Выход	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г блюда:

Пищевые вещества				Энергоценность , ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
7,67	19,29	29,4	322,0	47,4

Химический состав данного на 1000 г блюда:

Витамины, мг				Минералы, мг			
В1	В2	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,1	0,08	-	9,5	189,5	147,1	77,1	3,0

Технология приготовления: В кипящий бульон или воду всыпают подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут капусту тушеную, через 15-20 мин после закипания добавляют припущенные овощи и варят щи до готовности. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы. Требования к качеству. Внешний вид: в жидкой части щей - капуста квашеная, морковь и лук репчатый, нарезанные соломкой, крупа. Капуста и овощи не переварены. Консистенция: коренья и лук - мягкие, капуста - слегка хрустящая, крупа - слегка разварившаяся, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей блюда. Цвет: желтый, жира на поверхности - оранжевый; овощей - натуральный. Вкус: кисло-сладкий, без лишней кислотности, умеренно соленый. Запах: продуктов, входящих в щи.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлеты, рубленные из кур, запеченные с молочным соусом

Номер рецептуры: 296

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Брутто, г
Курица	77,0	37,0
Хлеб пшеничный	9,0	9,0
Молоко или вода	13,0	13,0
Внутренний жир	2,0	2,0
Масса котлетной массы	-	57,0
Фарш: соус №329	-	25,0
Соус молочный № 330,332	-	-
Масло сливочное	5,0	5,0
Сыр	3,3	3,0
Масса полуфабриката	-	90,0
Масса запеченных котлет	-	70,0
Выход	-	100,0
Гарнир №306,310	-	-

* - мякоть без кожи и костей

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
9,27	12,64	9,73	0,53	191,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины, мг				Минералы, мг			
В1	В2	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,07	0,07	58,4	0,5	70,6	88,9	18,3	1,0

Технология приготовления: Мясо курицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо смешивают с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, придавая форму котлет. Готовые полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом растительным противни, в середине котлеты делают углубление, заполняют густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом сливочным и запекают при температуре 250-280°C в течение 20-25 мин. **Требования к качеству:** Внешний вид: изделия овально-приплюснутой формы, на поверхности углубление с равномерно запеченным молочным густым соусом. Консистенция: мягкая, сочная, нежная. Цвет: светло-коричневый, на разрезе светло-серый. Вкус: в меру соленный, свойственный запеченному мясу птицы. Запах: свойственный запеченному мясу курицы.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Макароны отварные

Номер рецептуры: 688

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, С. 317.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	51,0	51,0	61,2	61,2	68,0	68,0
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3	7,0	7,0
Выход:	150,0		180,0		200,0	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
150	5,52	1,52	60,45	157,45
180	6,62	5,42	44,73	161,14
200	4,36	6,02	11,26	165,60

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
150	4,86	21,12	37,17	1,11	0,2	0,00	21,00
180	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
200	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00

Технология приготовления: Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг. макаронных изделий берут 6 л. воды, 50 г. соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10-12 мин. Сваренные макароны откидывают и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом.

Требования к качеству: Внешний вид: макароны мягкие, на не разварившиеся, хорошо отделяются друг от друга. Консистенция: мягкая, рассыпчатая. Цвет: светло-кремовый. Вкус: умеренно соленый. Запах: отварных макаронных изделий с маслом.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник)

Номер рецептуры: 127

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,75	15,75
Сахар	6,75	6,75
Вода питьевая	127,5	127,5
Выход:	-	150,0

Химический состав данного блюда на 150 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
-	-	13,0	30,0	52,0

Технология приготовления: Свежезамороженные ягоды, не размораживая, засыпать в кипящую воду, добавить сахар, вновь довести до кипения. Компот охладить до комнатной температуры под закрытой крышкой. **Требования к качеству:** цвет и запах - в зависимости от сорта ягод (брусника, шиповник, смородина и т.д.).





Наименование кулинарного изделия (блюда): Хлеб пшеничный

Номер рецептуры: 147

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб пшеничный	100,0	100,0
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг.	
6,0	2,0	42,0	-	215,0

Технология приготовления: Хлеб пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Творожная запеканка

Номер рецептуры: 223

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
Творог	47,0	46,0
Крупа манная	3,0	3,0
Или мука пшеничная	4,0	4,0
Сахар	4,0	4,0
Яйца	1/20шт.	2,0
Масло сливочное	2,0	2,0
Сухари	2,0	2,0
Сметана	2,0	2,0
Масса готовой запеканки	-	50,0
Соус №334,335,336,337	-	30,0
Или молоко сгущенное	20,0	20,0
Или йогурт	30,0	30,0
Выход: с соусом или йогуртом	-	80,0
Выход с молоком сгущенным	-	70,0

Химический состав данного блюда на 80 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
16,0	11,0	12,0	-	218,0

Химический состав данного блюда на 80 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,034	0,134	37,1	0,3	81,71	111,4	15,77	0,54

Технология приготовления: Протертый творог смешивают с мукой или с предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин, при температуре 220-250°C до образования на поверхности румяной корочки. Отпускают со сладким соусом. **Требования к качеству.** Внешний вид: порционные кусочки подрумянены, без трещин и подгорелых мест, политы соусом. Консистенция: однородная, нежная, мягкая. Цвет: корочки - золотисто-желтый, на разрезе – белый, соуса – светло-коричневый. Вкус: творога и продуктов, входящих в блюдо. Запах: творога и продуктов, входящих в блюдо.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус молочный сладкий

Номер рецептуры: 327

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005. – 628 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	50,0	50,0
Масло сливочное	4,5	4,5
Мука пшеничная	4,5	4,5
Вода	50,0	50,0
Сахарный песок	8,0	8,0
Ванилин	0,005	0,005
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г :

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
2,0	5,0	10,0	0,65	10,0

Химический состав данного блюда на 100 г :

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,02	0,07	25,2	0,1	62,7	48,9	8,8	0,1

Технология приготовления: В соус молочный жидкий, приготовленный, как указано в рецептуре № 326, добавляют сахар и ванилин, предварительно растворенный в горячей кипяченой воде. Подают соус к пудингам, запеканкам, крупяным и овощным блюдам. Требования к качеству: Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью. Консистенция: полужидкая, эластичная, нежная. Цвет: кремовый. Вкус: нежный, сладкий. Запах: кипяченого молока, слегка – ванилина.

Соус молочный №326. Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 мин при слабом кипении. Затем кладут соль, сахар, процеживают и доводят до кипения.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрукты свежие (яблоко)

Номер рецептуры: 368

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 584 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки	100,0	100,0
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
-	-	10,0	10,0	47,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины, мг				Минералы, мг			
В1	В2	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,03	0,02	-	0,2	16	11	9	2,2

Технология приготовления: Яблоки перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Винегрет овощной

Номер рецептуры: 67

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы соленые	188,0	150,0
Капуста квашеная	214,0	150,0
Масло растительное	100,0	100,0
Свекла	191,0	150,0
Картофель	289,0	210,0
Морковь	126,0	100,0
Лук зеленый	188,0	150,0
Или лук репчатый	179,0	150,0
Выход:	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
14,3	100,4	72,9	96,32	1251,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины, мг				Минералы, мг			
В1	В2	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,44	0,38	-	45	312,35	432,7	195,29	8,28

Технология приготовления: вареные, очищенные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый или репчатый лук мелко нарезают. Нарезанную свеклу заправляют частью растительного масла, предусмотренного по рецептуре, затем все овощи соединяют, заправляют оставшейся частью растительного масла и перемешивают. В винегрет можно добавить от 50-100 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты. Зеленый горошек перед использованием прогревают в собственном соку. **Требования к качеству:** внешний вид: картофель, свекла, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, зеленый или репчатый лук мелко нарезан, винегрет полит растительным маслом. Консистенция: капусты, огурцов – хрустящая; картофеля, свеклы, моркови – мягкая. Цвет: натуральный, свойственный овощам, входящим в состав винегрета. Вкус: острый, соответствующих овощей, умеренно соленый. Запах: овощей, растительного масла.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп рыбный (из натуральной рыбы).

Номер рецептуры: 43

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания / Авт. - сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенке - К.: Арий, 2015. - 688 с: ил.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Чир	42,2	28,2
или Муксун	40,3	28,2
или Омуль	40,7	28,2
Картофель	45,0	31,5
или Картофель быстрозамороженный	31,5	31,5
Морковь	12,0	9,6
или Морковь красная быстрозамороженная	9,6	9,6
Лук	7,5	6,3
или Лук репчатый быстрозамороженный	6,3	6,3
Пшено	3,0	3,0
Укроп	1,5	1,11
Петрушка	3,0	2,22
Вода питьевая	180,0	180,0
Соль пищевая йодированная	0,525	0,525
~ Масса вареной рыбы	-	22,5
Выход	-	150,0

Химический состав данного блюда на 150 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
6,0	2,0	10,0	4,0	79,0

Технология приготовления: Филе рыбы (чир, муксун, омуль) промыть, нарезать на порционные куски. Крупу пшеничную перебрать и тщательно промыть. Заложить в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и сварить до полуготовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду положить пшено, а через несколько минут мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить подготовленное филе рыбы, соль поваренную йодированную, овощи (замороженные овощи - не размораживая) и варить до готовности. За 1-2 мин до окончания варки добавить нашинкованные зелень петрушки и укропа.

Требования к качеству: консистенция крупы и картофеля мягкая, цвет супа светло-желтый, вкус и запах свойственные продуктам с ароматом овощей и рыбы.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрикадельки мясные

Номер рецептуры: 109

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецепт и технология приготовления /Якут. респ. потребсоюз "Холбос". Якутск, Кн. изд-во, 1975г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина (I категории)	104,0	77,0
или Оленина	98,2	69,0
или Жеребятина	105,0	69,0
Пшеничный хлеб	14,0	14,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Соль пищевая йодированная	0,2	0,2
~ Масса п/фабриката	-	118,0
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
15,0	11,0	6,0	-	188,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,04	0,08	18,43	2,64	34,7	85,19	13,49	5,24

Технология приготовления: Мясо промывают, зачищают от сухожилий, пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с размоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом и снова пропускают через мясорубку. Добавляют соль, хорошо выбивают. Котлетную массу разделяют в виде шариков (по 2-3 шт. на порцию) и варят в кипящей воде 15-20 минут. **Требования к качеству:** Изделия одинакового размера в форме шариков, не развалившиеся, сочные. Цвет - серовато-коричневый. Вкус и запах изделию из котлетной массы.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Рис припущенный

Номер рецептуры: 305

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /под ред. М.П.Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005.- 628 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	35,0	35,0
Вода	-	73,5
Масло сливочное	3,5	3,5
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
2,4	2,8	24,44		133,3

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,02	0,01	-	-	1,6	40,4	12,6	0,3

Технология приготовления: В подсоленную воду добавляют 50% масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Рис варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают упреть. А за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. Остальные 50% жира добавляют в готовую кашу. **Требования к качеству.** Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются. Рассыпчатая, мягкая, однородная. Цвет: от белого до кремового. Вкус: отварного риса. Запах: отварного риса с маслом.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из смеси сухофруктов

Номер рецептуры: 349

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	100,0	250,0
Сахар-песок	100,0	100,0
Кислота лимонная пищевая	1,0	1,0
Вода питьевая	1000,0	1000,0
Выход:	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
3,3	-	160,07	3,36	664,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,08	0,12	-	2,54	162,4	117,2	87,3	3,49

Технология приготовления: Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от вида варят 1 -2 часа, яблоки - 20-30 минут, чернослив, урюк, курагу - 10-20 минут, изюм - 5-10 минут. Компот из смеси сухофруктов готовят накануне для того, чтобы он настоялся. **Требования к качеству.** Внешний вид: сухофрукты сохранили форму, жидкая часть прозрачная. Консистенция: компота – жидкая, плодов – мягкая. Цвет: коричневый. Вкус: сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов. Запах: сухофруктов.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Хлеб ржано-пшеничный

Номер рецептуры: 148

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	30,0
Выход:	-	30,0

Химический состав данного блюда на 30 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
1,8	0,3	13,0	-	56,0

Технология приготовления: Хлеб ржано-пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет натуральный с морковью

Номер рецептуры: 214

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо куриное целое	1 шт	40,0
Молоко или вода	12,0	12,0
Морковь	24,0	18,0
Масло сливочное	3,0	3,0
Масло сливочное	5,0	5,0
Выход:	65,0	

Химический состав данного блюда на 65 г:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры г	Углеводы г	
5,52	10,212,01	2,02	112,0

Химический состав данного блюда на 65 г:

Пищевые вещества						
В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,039	0,182	-	22	76,8	4,8	0,96

Технология приготовления и оформления блюда: Отварную морковь протирают на протирочной машине или мелко шинкуют, смешивают с омлетной смесью и запекают на противне или сковороде слоем толщиной не более 2,5 см в течение 10-15 мин. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Бутерброд с сыром

Номер рецептуры: 3

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Сыр российский, или волжский, или угличский	16,0	15,0
Или голландский, или швейцарский, или чеддер	16,5	15,0
Или московский, или ярославский	16,0	15,0
Или степной, или костромской	15,5	15,0
Масло сливочное	5,0	5,0
Пшеничный хлеб	30,0	30,0
Выход:	-	50,0

Химический состав данного блюда на 50 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
5,8	8,3	14,83	-	157

Химический состав данного блюда на 50 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,04	0,07	59	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49

Технология приготовления: ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра. **Требования к качеству.** Внешний вид: ровные ломтики хлеба, намазанные маслом, сверху – сыр прямоугольной или треугольной формы. Консистенция: мягкая. Цвет: сыра и хлеба. Вкус: сыра и хлеба.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)

Номер рецептуры: 386

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кефир	207,0	200,0
Или ацидофилин	216,0	200,0
Или ряженка	206,0	200,0
Или простокваша	211,0	200,0
Или айран	202,0	200,0
Выход	-	200,0

Химический состав данного блюда на 200 г:

Пищевые вещества					Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
Кефир	5,8	5,0	8,0	1,4	100,0
Ряженка	5,8	5,0	8,4	0,6	102,0

Химический состав данного блюда на 200 г:

Витамины				Минералы			
	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Кефир	0,08	0,3	44,4	240	180	28	0,2
Ряженка	0,0,4	0,26		248	184	28	0,2

Технология приготовления: Готовый продукт промышленного производства. Напитки кисломолочные разливают в стаканы; напитки кисломолочные в упаковке емкостью 0,2 л. подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости). Температура подачи: не ниже 15°C. **Требование к качеству:** внешний вид: стакан с густой жидкостью, белого или бело-кремового цвета. Консистенция: жидкая, сметанообразная. Цвет: от белого до светло-кремового. Вкус: молочно-кислый. Запах: кисломолочных продуктов.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрукты свежие (груша)

Номер рецептуры: 368а

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Груши	111,0	100,0
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
-	-	10,0	5,0	46,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,02	0,03	-	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3

Технология приготовления: Груши свежие с удаленным семенным гнездом нарезают и подают на десертной тарелке или вазочке. Выход порции может быть изменен.

Требования к качеству. Внешний вид: целые плоды или ягоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку. Консистенция: соответствует виду плодов или ягод. Цвет: соответствует виду плодов или ягод. Вкус: соответствует виду плодов или ягод. Запах: соответствует виду плодов или ягод.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом

Номер рецептуры: 13

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010, 91 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы свежие	71,3	57,0	118,8	95,0
Масло растительное	3,6	3,6	6,0	6,0
Выход	60,0		100,0	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
60,0	0,46	3,65	1,43	40,38
100,0	0,76	6,09	2,38	67,3

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
60,0	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
100,0	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00

Технология приготовления: Свежие огурцы очищают от кожицы, нарезают кружочками, ломтиками или мелко шинкуют. Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс 4±2°С. Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс 4±2°С. Температура подачи не ниже +15°С. При отпуске заправляют солью и растительным маслом.

Требования к качеству. Внешний вид: нарезанные огурцы уложены горкой, заправлены растительным маслом. Консистенция: форма нарезки сохраняется, консистенция хрустящая. Цвет: соответствует сорту огурцов. Вкус: свойственный свежим огурцам, в меру соленый. Запах: огурцов и растительного масла.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Борщ

Номер рецептуры: 81

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	200,0	160,0
Капуста свежая	150,0	120,0
или Капуста квашеная	171,0	120,0
Морковь	50,0	40,0
Петрушка (корень)	13,0	10,0
Лук репчатый	48,0	40,0
Томатное пюре	30,0	30,0
Масло растительное	20,0	20,0
Сахар	10,0	10,0
Бульон или вода	800,0	800,0
Выход	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
6,39	19,42	34,25	43,7	365,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,12	1,73	-	9,5	210,1	184,4	92,5	4,4

Технология приготовления: В готовый процеженный кипящий бульон кладут, капусту нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель нарезанный кубиком и варят около 10 минут. Остальные овощи нарезают ломтиками, варят 10-15 минут, кладут пассированные овощи, тушёную свеклу, доводят до кипения, кладут сваренную фасоль и варят до готовности. За 10 – 15 минут до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. В готовый борщ кладут чеснок, растёртый с солью. **Требования к качеству.** Овощи должны сохранить свою форму. Консистенция – мягкая, непереваренная. Цвет борща – малиново-красный. Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый. Запах: свойственный овощам.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Мясо отварное

Номер рецептуры: 241

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /под ред. Могильного. - М.: ДеЛипринт, 2005. – 628 с. Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецепт и технология приготовления /Якут. респ. потребсоюз "Холбос". Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка)	110,0	81,0
или Оленина (лопаточная часть, грудинка)	115,0	81,0
или Жеребятина (лопаточная часть, грудинка)	118,0	78,0
Морковь очищенная	3,0	2,0
Лук репчатый	2,5	2,0
Масса отварного мяса	-	50,0
Соус №330	-	30,0
Выход	-	80,0

Для расчета состава блюда.

Химический состав частей мяса:

Части мяса	Пищевые вещества				Энерго ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
говядина					
покромка	18,6	16,0	-	-	218,0
лопаточная часть	19,4	3,7	-	-	111,0
грудинка	16,3	18,7	-	-	234,0
Оленина					
лопаточная часть	19,5	7,3	-	-	148,0
грудинка	19,4	14,4	-	-	219,0
Жеребятина					
лопаточная часть	16,3	10,5	1,8	-	172,0
грудинка	17,8	13,4	1,4	-	202,0

Нормы отходов и потерь при холодной и тепловой обработках определяются контрольными проработками.

Химический состав данного блюда на 80 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
0,05			4	12,16	201,12	22,24	3,1

Химический состав данного блюда на 80 г:

Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
14,04	6,64	1,76	0,01	163,0

Технология приготовления: Отварное мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в этом же бульоне при температуре 50-60°C в закрытой посуде. Мясо гарнируют и поливают бульоном или соусом сметанным. **Требования к качеству:** внешний вид: отварное мясо нарезано ломтиками поперек волокон. Консистенция: мягкая, нежная, сочная. Цвет: от серого до темно-серого. Вкус: определенного вида вареного мяса, умеренно соленый. Запах: мяса, с ароматом корней и лука.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Номер рецептуры: 312

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	1140,0	855,0
Молоко	158,0	150,0
Масло сливочное	35,0	35,0
Выход:	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
20	32,01	136,26	121,07	915,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,93	0,74	-	1,21	246,5	577,3	185	6,73

Технология приготовления: Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы. **Требования к качеству:** Цвет бело-кремовый, консистенция густая, пышная, однородная, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки непотертого картофеля, запах подгорелого молока. Вкус водянистый.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисель детский витаминизированный (из плодов или ягод свежих)

Номер рецептуры: 350

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /под ред. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Брусника	20,2	20,0
или клюква	21,0	20,0
или смородина черная	20,4	20,0
или крыжовник	20,4	20,0
или смородина красная	26,5	20,0
Вода	186,0	186,0
или		
Черника*	24,4	24,0
или вишня	28,2	24,0
или алыча	25,8	24,0
или слива	26,6	24,0
Вода	183,0	183,0
Сахар-песок	20,0	20,0
Крахмал картофельный	9,0	9,0
Выход	-	200,0

*В кисель из черники добавляют кислоту лимонную массой 2 г.

Химический состав данного блюда на 200 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
0,09	0	23,78	1,8	115

Химический состав данного блюда на 200 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
-	-	-	0,2	11,6	6	1,5	0,04

Технология приготовления: Клюку, или бруснику, или чернику или смородину, или вишню перебирают, удаляют плодоножки и моют, у вишни удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин. и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал присоединяют следующим способом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Алычу или сливу, и крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7-10 мин., отвар сливают, ягоды и плоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Готовый кисель отпускают в стаканах. Требования к качеству: внешний вид: кисель прозрачный, без пленки на поверхности. Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная. Цвет: соответствует виду плодов и ягод. Вкус: натурального плодового или ягодного сока, кисло-сладкий. Запах: свежих плодов или ягод.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша манная молочная жидкая.

Номер рецептуры: 390

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, С. 169.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	100,0	100,0
Вода	45,0	45,0
Крупа манная	30,8	30,8
Масло сливочное	5,0	5,0
Сахар	7,0	7,0
Выход	200,0	

Химический состав данного блюда на 200 г:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6,24	6,10	19,70	158,64

Химический состав данного блюда на 200 г:

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72

Технология приготовления: Крупы подготавливать в соответствии с требованиями СанПиН. После закипания смеси молока и воды в нее закладывают крупу: засыпают тонкой струйкой в кипящую смесь при быстром помешивании, добавляют сахар и варят до готовности. Затем закладывают растопленное сливочное масло, доводят суп до кипения и раздают. Можно готовить на цельном молоке, на смеси молока и воды, на сгущенном молоке. При приготовлении на молоке сгущенном соотношение цельного молока к сгущенному 1:0,38. **Требования к качеству:** Внешний вид: крупа разваренная, на поверхности – сливочное масло. Консистенция: в меру вязкая, крупы – мягкая, набухшая, соблюдается соотношение плотной и жидкой частей супа. Цвет: молочно-белый, сливочного масла – желтый. Вкус: сладковатый, молока и сливочного масла. Запах: кипяченого молока, свойственный входящим в блюдо продуктам.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №31

Наименование кулинарного изделия (блюда): Булочка с орехами

Номер рецептуры: 423

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /под ред. Могильного. - М.: ДеЛипринт, 2005. – 628 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	50,65	50,65
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	20,0	20,0
Сахар -песок	13,15	13,15
Маргарин	9,2	9,2
Меланж	8,55	8,55
Меланж для смазки	0,2	0,2
Молоко	10,55	10,55
Ванилин	0,1	0,1
Изюм	12,8	12,8
Ядра орехов (для отделки)	1,05	1,05
Дрожжи прессованные	2,65	2,65
Соль йодированная	0,55	0,55
Итого сырья	113,25	113,25
Вода	12,0	12,0
Масса полуфабриката	119,0	119,0
Выход	-	100,0

Влажность не более 33,0%, Кислотность не более 2,2 Н. Булочку с орехами можно выпекать массой 50 г.

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
7,6	10,2	45,7	-	302,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
0,12	0,12	-	3,24	40	95,2	30,0	1,58

Технология приготовления: Дрожжевое тесто приготавливают двумя способами – опарным или безопарным. Безопарным способом тесто приготавливают преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное). Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 минут. Поверхность шариков смазывают меланжем и посыпают дроблеными орехами. И выпекают 12-15 минут при температуре 230-240°C. **Требования к качеству.** Внешний вид: форма круглая, без притисков, с гладкой поверхностью, блестящая. Консистенция: мякиш хорошо пропечен, пористый. Цвет: от золотистого до светло-коричневого. Вкус: свойственный свежему выпеченному изделию из дрожжевого теста. Запах: приятный, свойственный свежему выпеченному изделию из дрожжевого теста.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра свекольная или морковная

Номер рецептуры: 126

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, С.46.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла свежая до 1 января	95,7	75,0	143,5	112,5	-	-
с 1 января	100,0	75,0	150,0	-	-	-
или морковь до 1 янв.	-	-	-	-	94,2	75,0
с 1 января	-	-	-	-	100,0	75,0
Лук репчатый (отваренный)	20,8	17,5	31,2	26,3	20,8	17,5
Томатное пюре	13,0	13,0	20,0	20,0	13,0	13,0
Масло растительное	5,3	5,3	11,3	11,3	5,3	5,3
Кислота лимонная	1,5	1,5	2,3	2,3	1,5	1,5
Сахар	0,6	0,6	1,8	1,8	0,6	0,6
Выход:	100,0		150,0		100,0	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества			Энегоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Икра свекольная				
100,0	2,35	4,60	12,33	100,10
150,0	3,53	6,90	18,50	150,15
Икра морковная				
100,0	2,20	4,60	10,88	93,70

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Икра свекольная							
100,0	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	-
150,0	57,36	44,45	91,19	2,66	0,05	10,08	-
Икра морковная							
100,0	30,64	31,28	70,00	0,8	0,07	5,12	-

Технология приготовления: Свеклу или морковь промывают проточной водой, варят в кожуре, охлаждают; очищают. Нарезают в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается. Лук репчатый отваривают и мелко нарезают, в конце добавляют томатное пюре. Измельченную свеклу или морковь соединяют с пассерованным луком, добавляют специи, сахар, лимонную кислоту, прогревают и охлаждают. Температура подачи не ниже +15°C. Требования к качеству: Внешний вид: икра имеет однородную консистенцию, все компоненты равномерно перемешаны. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам. Вкус: свойственный входящим в блюдо продуктам. Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Рассольник Петербургский

Номер рецептуры: 197

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, С. 83.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель молодой до 1 сент.	80,0	60,0	100,0	75,0
***с 1 сентября по 31 октября	85,7	60,0	107,1	75,0
***с 1 ноября до 31 декабря	92,3	60,0	115,3	75,0
***с 1 января по 28-29 февраля	100,0	60,0	125,0	75,0
***с 1 марта	80,0	60,0	100,0	75,0
Крупа перловая или рисовая	4,0	4,0	5,0	5,0
Морковь до 1 января	10,0	8,0	12,5	10,0
***с 1 января	10,7	8,0	13,3	10,0
Лук репчатый	4,8	4,0	6,0	5,0
Масло растительное	4,0	4,0	5,0	5,0
Вода	150,0	150,0	187,5	187,5
Выход	200,0		250,0	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества			Энегоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
С перловой крупой				
200,0	1,68	4,09	13,27	96,60
250,0	2,10	5,11	16,59	120,75
С рисовой крупой				
200,0	1,60	4,09	13,54	97,40
250,0	2,00	5,11	16,93	121,75

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
С перловой крупой							
200,0	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
250,0	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
С рисовой крупой							
200,0	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0,00
250,0	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00

Технология приготовления: В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 минут вводят пассированные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль. **Требования к качеству:** Внешний вид: в жидкой части рассольника – огурцы без кожицы семян, нарезанные ромбиками или соломкой, картофель – брусочками, овощи – соломкой. Консистенция: овощей – мягкая, сочная, огурцов – слегка хрустящая. Перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей. Цвет: жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный. Вкус: умеренно соленый, с умеренной кислотностью. Запах: продуктов, входящих в рассольник.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе

Номер рецептуры: 277

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 с. (реферативно). Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецепт и технология приготовления / Якут. респ. потребсоюз "Холбос". Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина	65,63	48,37
или Оленина	68,0	48,0
или Жеребятина	72,0	49,0
Морковь	7,13	5,63
Лук	6,37	5,25
Томат-паста	2,25	2,25
Масло сливочное	1,87	1,87
Мука пшеничная	1,5	1,5
Овощной отвар	-	19,87
или Вода питьевая	-	19,87
-	-	30,0
Выход		60,0

Химический состав данного блюда 60 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
8,0	6,0	2,0	-	94,0

Химический состав данного блюда 60 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
				14,16	70,2	12	0,4

Технология приготовления: Отварное мясо нарезают кубиками, соединяют с припущенной морковью, мелко нашинкованным бланшированным репчатым луком, с томатным пюре (для второй возрастной группы), заливают водой, добавляют соль и тушат 10-15 минут. На отваре или воде готовят соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают с соусом, в котором тушилось мясо. Гарниры - каши рассыпчатые, картофель отварной, овощи отварные, пюре картофельное. **Требования к качеству.** Внешний вид: небольшие порционные куски политы соусом, гарнир расположен сбоку. Консистенция: мяса - сочная, мягкая. Цвет: мяса - светло-серый, свойственный овощам и соусу. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 302

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Гречневая крупа	-	970,0
Масло сливочное	35,0	35,0
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
57,32	40,62	257,61	-	1625,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1,39	0,75	-	4,05	98,8	1359,5	905,5	30,40

Технология приготовления: подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть около 2,5 ч. За это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом или посыпают сахаром. Молоко к каше отпускают в глубокой тарелке вместе с кашей или подают отдельно в стакане.

Требование к качеству. Внешний вид: зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость. Зерна крупы разделяются. Каша полита маслом, или посыпана сахаром, или отпущена с молоком, или маслом и сахаром. Консистенция: однородная, крупинки плотные, рассыпчатая. Цвет: Свойственный данному виду крупы. Вкус: Свойственный данному виду крупы. Запах: Свойственный данному виду крупы.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Вареники из творога

Номер рецептуры: 217

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог	837,0	820,0
Мука пшеничная	115,0	115,0
Сахар	60,0	60,0
Яйцо	1,5 шт	60,0
Соль	8,0	8,0
Выход:		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
157,7	77,14	154,46	3,86	1943,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,54	2,37	527	3,51	1345	1938,01	203,16	6,18

Технология приготовления: В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10-12 мм и разрезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы. **Требования к качеству.** Внешний вид: кусочки прямоугольной или треугольной формы. Консистенция: однородная, мягкая. Цвет: белый. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: слабовыраженный запах творога и продуктов, входящих в блюдо.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Сметана 15%

Номер рецептуры: 488

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Сметана 15% жирности	100,0	100,0
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
2,6	15,0	3,6	0,4	162,0

Технология приготовления: Сметану разливают в розетки или пиалы. **Требования к качеству.** Внешний вид: однородная не расслоившаяся масса. Консистенция: жидкая. Цвет: белый с кремовым оттенком. Вкус: кисломолочный, без посторонних привкусов. Запах: кисломолочный, без посторонних запахов.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат фруктовый

Номер рецептуры: 14

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Бананы	33,0	20,0
Груши	27,0	20,0
Яблоки	29,0	20,0
Виноград	21,0	20,0
или Киви	25,0	20,0
Сок яблочный	20,0	20,0
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
1,0	-	11,0	20,0	48,0

Технология приготовления: Все плоды хорошо промывают. Бананы, очищенные от кожуры, яблоки и груши, очищенные от кожицы, с удаленными семенными гнездами, нарезают тонкими ломтиками. Подготовленные плоды и виноград (без косточек) или киви смешивают в емкости, при выдаче поливают соком плодовым натуральным (непосредственно перед отпуском). Температура подачи: от 10 до 15°C. Срок реализации: не более 30 мин с момента приготовления.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из капусты белокочанной с морковью

Номер рецептуры: 45

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	986,0	789,0
~ масса стертой капусты	-	710,0
Лук зеленый	125,0	100,0
или Морковь	125,0	100,0
Кислота лимонная пищевая	3,0	3,0
Вода питьевая	97,0	97,0
Сахар	50,0	50,0
Масло растительное	50,0	50,0
Выход	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
13,12	32,49	64,66	170,98	604,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,22	0,38	-	83,9	249,71	283,07	150,91	4,66

Технология приготовления: Лимонную кислоту растворяют в кипяченой воде. Капусту и подготовленную морковь мелко шинкуют соломкой, добавляют соль (10 г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании не менее 2 минут при температуре 95-100°C. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту с морковью охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком, добавляют сахар и растительное масло, перемешивают. Выход порции определяется возрастной группой. **Требования к качеству.** Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом. Консистенция: овощей - хрустящая, не жесткая, сочная. Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам. Вкус: свойственный входящим в блюдо продуктам. Запах: свежей белокочанной капусты, зеленого лука или моркови с ароматом растительного масла.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с бобовыми

Номер рецептуры: 102

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	26,7	20,0
Фасоль	8,1	8,0
или Горох (очищенный)	8,1	8,0
или Чечевица	10,1	10,0
Лук	4,8	4,0
Морковь	6,4	5,0
Масло растительное	2,0	2,0
Бульон мясной №511	-	70,0
или Вода питьевая	70,0	70,0
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
2,0	2,0	6,0	1,0	53,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,091	0,02	-	0,9	17,07	35,2	15,2	0,8

Технология приготовления: Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку - мелкими кубиками, лук мелко рубят. Подготовленную фасоль, или горох, или чечевицу кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, припущенные морковь и лук и варят до готовности. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы. **Требования к качеству.** Внешний вид: в жидкой части супа - картофель, нарезанный кубиками или дольками; горох (кроме лущеного) или фасоль - в виде целых, не разваренных зерен. Консистенция: картофель и бобовые - мягкие; горох лущеный - пюреобразный, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей супа. Цвет: светло-желтый (горчичный) - супа горохового; светло-коричневый - супа фасолевого. Вкус: умеренно соленый, свойственный гороху или фасоли. Запах: продуктов, входящих в суп.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Тефтели рыбные

Номер рецептуры: 261

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Омуль	73,75	67,5
или Чир	71,25	67,5
или Муксун	71,25	67,5
Пшеничный хлеб	16,25	16,25
Молоко	27,5	27,5
или Вода питьевая	27,5	27,5
Мука пшеничная	6,25	6,25
Масло растительное	3,75	3,75
-	-	117,5
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 80 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
7,64	6,58	9,1	1,58	126

Химический состав данного блюда на 80 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,06	0,07	14,74	3,03	42,21	104,31	14,74	0,5

Технология приготовления: Филе рыбы измельчают вместе с замоченным в молоке или воде хлебом. Фарш хорошо перемешивают, формируют тефтели, панируют в муке, выкладывают на противень, смазанный растительным маслом, и запекают в жарочном шкафу (5-8 минут). Затем заливают соусом с добавлением 10% воды и тушат до готовности (10-15 минут). Отпускают с соусом сметанным. Гарниры - овощи отварные, пюре картофельное, пюре из тыквы, капуста, тушенная в молоке. **Требования к качеству.** Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной мягкой корочкой, без трещин, покрытые соусом, сбоку гарнир. Консистенция: тефтелей - в меру плотная, сочная, однородная. Цвет: корочки - светло-коричневый, на разрезе - светло-серый. Вкус: запеченной рыбы, приятный. Запах: запеченной рыбы, приятный.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус красный основной

Номер рецептуры: 833

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М, Госторгиздат, 1955 г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	5,0	5,0
Томат-паста	10,0	10,0
Морковь	10,0	8,0
Лук репчатый	2,40	2,0
Сахар-песок	1,5	1,5
Масло сливочное	3,0	3,0
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
0,77	2,24	6,09	47,34

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества						
Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,60	0,01

Технология приготовления: Мелко нарезанные корни, лук пассеруют, добавляют томатное пюре, продолжают пассерование еще 15-20 мин, соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, перец черный горошком. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. Подают соус к блюдам из жареного мяса, субпродуктов (мозгов) и овощей. **Требования к качеству:** консистенция густой сметаны, цвет красный, вкус томатного пюре и овощей, запах приятный.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша ячневая молочная вязкая

Номер рецептуры: 176

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛипринт, 2010 г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа ячневая	22,0	22,0
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	48,0	48,0
Сахар	2,4	2,4
Вода	32,0	32,0
Масло коровье сладкосливочное	2,8	2,8
Выход	-	220,0

Химический состав данного блюда на 220 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
7,31	10,98	49,18	0,96	325

Химический состав данного блюда на 220 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,12	0,16	54,8	0,59	162,34	241,51	36,46	0,97

Технология приготовления: Крупы просеивают. В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности. Кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура подачи +60...+65°C. **Требования к качеству.** Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом. Консистенция: однородная, вязкая, зерна - мягкие. Цвет: свойственный соответствующему виду крупы. Вкус: умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла. Запах: соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.



**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ К ПРИМЕРНОМУ ЦИКЛИЧНОМУ
20-ДНЕВНОМУ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ
7 ДО 10 ЛЕТ И ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ**



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 44

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы отварной и яблок, заправленный растительным маслом

Номер рецептуры: 35

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	85,8	67,0
Яблоки	29,6	26,0
Сахар	3,0	3,0
Масло растительное	5,0	5,0
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
1,0	5,0	11,0	9,0	97,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,02	0,03	-	10,6	29,3	31,8	16,8	1,4

Технология приготовления: Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и нарезают мелкой соломкой. Добавляют яблоки с удаленным семенным гнездом, нарезанные соломкой, припущенные с сахаром в течение 3 минут при температуре 85°C. При отпуске салат перемешивают и заправляют маслом растительным. Выход порции определяется возрастной группой. **Требования к качеству.** Внешний вид: свекла и яблоки мелко измельчены, салат уложен горкой, заправлен маслом растительным. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: темно-малиновый. Вкус: свойственный свекле и яблокам. Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с макаронными изделиями

Номер рецептуры: 113

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вода или бульон	700,0	700,0
Картофель	400,0	400,0
Морковь	50,0	39,0
Лук репчатый	48,0	40,3
Макаронные изделия из муки в/с	40,0	40,0
Масло растительное	10,0	10,0
Соль йодированная	8,0	8,0
Выход	1000,0	

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Выход, г	Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С	
1000	10,7	10,3	67	31,1	403

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,42		6,8	5,5	91,6	265,9	97,3	4,35

Технология приготовления: В кипящую воду кладут подготовленные картофель, макароны, припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный репчатый лук и варят 10-15 минут. Затем добавляют макаронные изделия и варят еще 15 минут. Макароны закладывают до овощей, лапшу, одновременно с картофелем, а вермишель за 10-15 минут до готовности супа. Можно макаронные изделия бланшировать или отварить до полуготовности отдельно, тогда суп будет прозрачнее. Температура подачи 65-75С.

Требования к качеству. Макаронные изделия, овощи, картофель сохранили форму. Бульон прозрачный, допускается небольшое помутнение. Цвет бульона куриного и мясного янтарный, желтый, консистенция овощей, картофеля и макаронных изделий мягкая. Аромат, вкус готового супа приятный, в меру соленый.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Печень, тушенная в сметанном соусе
Номер рецептуры: 357

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Печень говяжья	77,0	71,0
Или печень говяжья мороженая	86,0	71,0
Масса соуса	50,0	50,0
Сметана 15%	23,0	23,0
Мука пшеничная	4,3	4,3
Вода питьевая	27,5	27,5
Масло сливочное	6,3	6,3
Соль пищевая йодированная	0,78	0,78
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
13,5	9,8	6,6	12,6	169,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,19		5330	0,8	31,9	236,2	15,6	4,97

Технология приготовления: Печень нарезают на порционные куски, посыпают йодированной солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до полуготовности (5-10 мин). Затем печень заливают соусом и тушат в течение 15-20 минут. Подают с гарниром и соусом. Гарниры: каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), овощи отварные с маслом. Температура подачи 75 С. **Срок реализации:** не более трех часов с момента приготовления. **Требования к качеству:** печень сохранила форму нарезки. На разрезе серого цвета, мягкая. Соус однородный, без посторонних привкусов, запахов.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет натуральный с сыром

Номер рецептуры: 211

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо	1 шт	40,0
Или меланж	40,0	40,0
Молоко или вода	15,0	15,0
Сыр	8,5	8,0
Масло сливочное	2,0	2,0
Масса готового омлета	-	55,0
Масло сливочное	5,0	5,0
Выход	-	60,0

Химический состав данного блюда на 60 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
7,17	11,77	1,02	0,1	139,0

Химический состав данного блюда на 60 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,04	0,22	145,2	0,33	104,6	124,9	8,73	1,1

Технология приготовления: омлетную смесь смешивают с тертым сыром и запекают, как омлет натуральный (рец. №210). При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом. **Требования к качеству.** Внешний вид: поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест. Консистенция: однородная, сочная Цвет: золотисто-желтоватый. Вкус: свежих запеченных яиц, молока, сыра, сливочного масла. Запах: свежих запеченных яиц, сыра, сливочного масла.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Бутерброд с маслом

Номер рецептуры: 1

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное или шоколадное	10,0	10,0
или Масло медовое	10,0	10,0
Пшеничный хлеб	30,0	30,0
Выход		40,0

Химический состав данного блюда на 40 гр:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
2,36	7,49	14,89	-	136

Химический состав данного блюда на 40 гр:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
0,03	0,02	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35

Технология приготовления: Хлеб намазывают маслом. **Требования к качеству.** Внешний вид: ровные ломтики хлеба, намазанные маслом. Консистенция: хлеба - мягкая, масла – мажущаяся. Цвет: соответствует виду масла. Вкус: соответствует виду масла. Запах: масла в сочетании со свежим хлебом.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из овощей с морской капустой
Номер рецептуры: 35

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	68,7	51,5
Капуста квашеная	68,7	51,5
Лук репка	15,5	13
Капуста морская, сухая	2,1	2,1
Масса капусты морской отварной	13,5	13,5
Заправка для салата	10	10
Соль йодированная	0,25	0,25
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
1,5	5,2	7,5	11,6	83

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,06		-	2,3	20,3	40,3	17,5	0,9

Технология приготовления: капусту морскую сушеную предварительно замачивают, отваривают, охлаждают, нарезают тонкой соломкой. Капусту квашеную отжимают, измельчают. Картофель отварной нарезают кубиками, лук мелко шинкуют. Подготовленные овощи смешивают, заправляют маслом растительным или заправкой для салата. Температура подачи от 10 до 14 С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: салат уложен горкой. Нарезка овощей аккуратная. Вкус и аромат блюда соответствуют входящим в его состав продуктам.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Биточки паровые мясные

Номер рецептуры: 281

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с. Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г.Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецепт и технология приготовления /Якут. респ. потребсоюз "Холбос". Якутск, Кн. изд-во, 1975г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина	50,0	37,0
Или оленина	53,0	37,0
Пшеничный хлеб	9,0	9,0
Молоко	11,0	11,0
или Вода питьевая	11,0	11,0
Масло сливочное	2,0	2,0
Масло полуфабриката	-	57,0
Масса припущенных биточков	-	50,0
Соус №326,330	-	30,0
Выход	-	80,0

Химический состав данного блюда на 80 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
7,21	7,9	6,87	-	117,0

Химический состав данного блюда на 80 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,05	0,1	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65

Технология приготовления: В котлетную массу добавляют масло сливочное, формируют биточки, варят на пару 20-25 мин или припускают в сотейнике под крышкой 15-20 мин. Отпускают с соусом молочным или сметанным. Гарниры - рис припущенный, пюре картофельное, овощи в молочном соусе. **Требования к качеству.** Внешний вид: биточки правильной кругло-приплюснутой формы, поверхность и края ровные, без трещин, сбоку - соус и гарнир. Консистенция: биточков - мягкая, сочная, однородная, пышная, соуса - эластичная, однородная. Цвет: поверхности и на разрезе - от светло-серого до серого. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.





Наименование кулинарного изделия: Кисель детский витаминизированный (из яблок, пребиотиком и кальцием)

Номер рецептуры: 212

Наименование сборника рецептов: Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки	29,25	25,5
Вода питьевая	147,75	147,75
Сахар	15,0	15,0
Крахмал	6,75	6,75
Кислота лимонная пищевая	1,5	1,5
Выход	-	150,0

Химический состав данного блюда на 150 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
-	-	20,0	1,0	82,0

Технология приготовления: Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают, заливают горячей водой, варят в закрытой посуде до готовности, протирают. Полученное пюре с сахаром и лимонной кислотой доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и, непрерывно помешивая, вновь доводят до кипения. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Готовый кисель охлаждают до комнатной температуры.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисель с витаминами, пребиотиком, кальцием для детей дошкольного и школьного возраста.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция, г		100 порций, кг	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Кисель с витаминами и пребиотиком для детей дошкольного и школьного возраста	25	25	2,5	2,5
Вода	180	180	18,0	18,0
Выход		200		20,0

Химический состав данного блюда на 200 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
-	-	23,0	20,1-21,0	90,0

Технология приготовления: Необходимое по норме количество киселя с витаминами и пребиотиком, кальцием для детей предварительно тщательно разводят в 1/3 от необходимого по норме количества воды. Оставшуюся по норме воду доводят до кипения, вливают в нее предварительно разведенный кисель и при постоянном помешивании доводят до кипения. Готовый кисель охлаждают до необходимой температуры. Охлаждение осуществляют в емкости, в которой был приготовлен кисель, в закрытом виде в холодном цехе, периодически помешивая для предотвращения образования на поверхности пленки. Перед подачей кисель разливают в стаканы. Температура подачи: горячая подача от +60°C до +65°C, холодная подача от +14°C до +15°C. Срок реализации: не более 1 ч с момента приготовления. Внешний вид: свойственный киселю, приготовленному обычным кулинарным способом, без пленки на поверхности.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Пирог открытый сладкий

Номер рецептуры: 459

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	54,6	54,6
Сахар		
Масло сливочное	2,7	2,7
Яйцо	2,95	2,95
или Меланж	2,7	2,7
Дрожжи прессованные		
Соль	0,5	0,5
Вода питьевая		
Повидло	33,3	30,0
или Джем	33,3	30,0
Масло растительное	0,3	0,3
-	0,25	0,25
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
6,0	3,0	55,0	0,08	275,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
0,1	0,07	17	1,1	19,5	61,4	24,1	1,3

Технология приготовления: Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, раскатывают в пласт толщиной в 1 см, кладут на смазанный растительным маслом лист и выравнивают. Поверхность пласта покрывают ровным слоем повидла или джема, подогретых до температуры 30°C. Края теста загибают на 1,5-2 см. Из узких полосок теста делают верх начинки решетку. Сформованным пирогам дают расстояться, после чего смазывают поверхность теста яйцом и выпекают при температуре 220-250°C в течение 10-15 мин. Охлажденные пироги разрезают на порционные куски массой 50 г. **Требования к качеству.** Внешний вид: куски прямоугольной формы, поверхность блестящая, глянцевая. Консистенция: мягкая, пышная. Цвет: от желтого до светло-коричневого. Вкус: выпеченного изделия из дрожжевого теста и повидла. Запах: выпеченного изделия из дрожжевого теста.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Сыр порциями

Номер рецептуры: 42

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, С.19.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция							
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто,
Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)	5,3	5,0	10,6	10,0	15,9	15,0	21,2	20,0
Выход:	5,0		10,0		15,0		20,0	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
5	1,16	1,48	0,00	18,20
10	2,32	2,95	0,00	36,40
15	3,48	4,43	0,00	54,60
20	4,64	5,90	0,00	72,80

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества						
	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
5	44,00	1,75	25,00	0,05	0,00	0,04	13,00
10	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
15	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
20	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00

Технология приготовления: Сыр зачищают от корок, нарезают на порционные куски прямоугольной или иной формы. **Требования к качеству.** Внешний вид: сыр прямоугольной или треугольной формы. Консистенция: мягкая. Цвет: соответствует виду сыра, светло-желтый. Вкус: соответствует виду сыра, без горечи. Запах: свойственный свежему сыру.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат «Витаминный»

Номер рецептуры: 2

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	63,0	50,4
морковь	35,0	27,3
Яблоки	28,0	24,6
Масло растительное	10,0	10,0
Или заправка для салата	10,0	10,0
Лимонная кислота, 2%	5,0	5,0
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
1,3	10,2	6,1	13,3	121,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,04	-	-	4,6	35,5	32,6	20,5	1,02

Технология приготовления: капусту готовят, морковь чистят, моют, ошпаривают, натирают на терке тонкой соломкой. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют соломкой (2*15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют растительным маслом или заправкой для салата, сахаром, йодированной солью, хорошо перемешивают. Температура подачи от 10 до 14°C. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. **Требование к качеству:** нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся. Окраска овощей и яблок не изменилась. Аромат и вкус кисло-сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру соленый





Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба припущенная

Номер рецептуры: 303

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под ред. Ф.Л. Марчука. -Красноярск: изд. Буква, 1999. - 639с. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенке - К. : Арий, 2015. - 688 с: ил.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Омуль	157,0	94,0
или Чир	169,0	91,0
или Щука (кроме морской)	198,0	91,0
или Муксун	169,0	91,0
Из полуфабрикатов:		
Щука (кроме морской)	120,0	91,0
Лук репчатый	4,0	3,0
Петрушка (корень)	4,0	3,0
Или сельдерей (корень)	4,0	3,0
Масса припущенной рыбы	-	75,0

*- из табл. Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с костным скелетом (всех семейств) при использовании сырья и рыбы специальной разделки.

Химический состав данного блюда на 75 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
15,0	7,3	3,0	5,84	119,0

Химический состав данного блюда на 75 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
-	-	-	-	45,7	100,4	18,26	0,49

Технология приготовления: Рыбу промывают в проточной питьевой воде, чистят, разделяют на филе с кожей без костей, опять промывают и порционируют. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, нарезают полукольцами. Порционные куски рыбы кладут в посуду в один ряд, подливают горячую воду, солят, добавляют репчатый лук и припускают 10-15 мин. При отпуске рыбу гарнируют и поливают соусом или маслом. **Требования к качеству:** целый припущенный кусок рыбы, уложен на тарелку и полит маслом или соусом, сбоку-гарнир. Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание у морского окуня. Цвет: рыбы на разрезе – белый или светло-серый. Вкус: рыбы в сочетании с соусом или маслом, умеренно соленый. Запах: рыбный, с ароматом соуса.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус молочный

Номер рецептуры: 114

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	100,0	100,0
Мука пшеничная	15,0	15,0
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
3,95	3,14	5,1	89,67

Химический состав данного блюда на 100 г:

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	B ₂
117,89	-	-	0,21	0,03	0,3	0,12

Технология приготовления: Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета остудить, развести кипяченым молоком и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7-10 минут, добавить соль, процедить и довести до кипения. **Требования к качеству:** консистенция однородная, без комков заварившейся муки, цвет светло-кремовый. Вкус нежный, без запаха подгорелой муки и молока.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Пудинг из творога (запеченный)

Номер рецептуры: 467

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, С. 199.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Творог	125,7	123,0	152,0	150,0
Крупа манная	12,0	12,0	15,0	15,0
Сахар	12,0	12,0	15,0	15,0
Яйца	1/5 шт	8,0	1/4 шт.	10,0
Изюм	16,3	15,0	20,4	20,0
Масло сливочное	4,0	4,0	5,0	5,0
Сухари	4,0	4,0	5,0	5,0
Сметана	4,0	4,0	5,0	5,0
Выход	160,0		200,0	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
160,0	22,24	15,36	32,16	179,20
200,0	27,80	19,20	10,20	224,00

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества						
	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
160,0	104,00	32,42	291,57	0,72	0,05	0,2	65,26
200,0	130,00	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55

Технология приготовления: В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, манную крупу. Все перемешивают. Белки взбивают и, осторожно помешивая, сверху вниз вводят в массу, выкладывают ее слоем 3 см в противни или формы, смазанные маслом. Поверхность смазывают сметаной с сахаром. Запекают в жарочном шкафу 20-30 минут при температуре 220-280°C. Готовность проверяют по изменению плотности. Если творог сухой, в массу добавляют молоко (20 г на выход), соответственно увеличивая или уменьшая закладку творога. Отпускают блюдо с прокипяченной сметаной, повидлом или прокипяченным сливочным маслом. **Требования к качеству.** Внешний вид: сохранена форма, поверхность без трещин. Консистенция: нежная, пышная. Цвет: светло-коричневый, золотистый, на разрезе – белый. Вкус: умеренно сладкий. Запах: творога и продуктов, входящих в блюдо.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из белокочанной капусты с яблоками

Номер рецептуры: 3

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	74,0	59,2
Масло растительное	10,0	10,0
Или заправка для салата	10,0	10,0
Яблоки	48,0	42,2
Кислота лимонная пищевая	5,0	5,0
соль йодированная	0,25	0,25
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
1,2	10,2	6,2	15,5	121,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,03			4,5	34,9	22,1	13,0	1,27

Технология приготовления: капусту белокочанную готовят. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют семенные коробочки, нарезают на тонкие ломтики, сбрызгивают раствором лимонной кислоты и смешивают с капустой. Овощи заправляют солью йодированной, растительным маслом или заправкой для салата, перемешивают и подают. Температура подачи от 10 до 14 С. Срок реализации не более одного часа с момента приготовления. **Требования к качеству:** салат уложен горкой, капуста и яблоки сохранили форму нарезки. Консистенция капусты хрустящая, у яблок может быть мягкой. Вкус в меру кисло-соленый, с ароматом входящих в салат продуктов.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп гороховый

Номер рецептуры: 118

Наименование сборника рецептов: Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	66,75	50,0
Горох	20,25	20,0
Масло сливочное	5,0	5,0
Лук репчатый	12,0	10,0
Морковь	12,0	10,0
Соль пищевая	0,25	0,25
Вода	175,0	175,0
Бульон мясной	175,0	175,0
Петрушка	3,4	2,5
Выход	-	250,0

Химический состав данного блюда на 250 г:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
5,48	4,74	19,74	146

Химический состав данного блюда на 250 г:

Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
0,2	0,1	3,5	1	2,3	36,3	148,8	38,3	3,2	2,3

Технология приготовления: Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают овощи в проточной воде в течение 5 минут. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Картофель нарезают крупными кубиками, горох перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л. воды на 1 кг гороха) на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли. В кипящую воду кладут подготовленный горох, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук, варят до готовности, в конце варки супа кладут соль. Пассерование овощей. Овощи – лук, морковь отдельно пассеруют на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140°C масло закладывают нашинкованные мелкими кубиками овощи слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110°C. Продолжительность пассерования лука 5-8 минут, моркови 10-15 мин. Температура подачи первого блюда +75°C. **Требования к качеству.** Внешний вид: в жидкой части картофель, нарезанный кубиками или дольками; горох (кроме лущеного) в виде целых не разваренных зерен. Консистенция: картофель и горох – мягкие, горох лущеный пюреобразный, соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Цвет: светло-желтый (горчиный). Вкус: умеренно соленый, свойственный гороху. Запах: гороха, пассерованных корней и лука.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №60

Наименование кулинарного изделия (блюда): Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему

Номер рецептуры: 102

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления /Якут. респ. потребсоюз "Холбос". Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина	73,962	54,324
или Оленина	75,0	54,0
или Жеребятина	77,0	53,0
или Свинина	56,952	48,438
Морковь	3,276	2,61
Лук репчатый	3,276	2,61
Жир топленый	3,276	3,276
Томатное пюре	7,848	7,848
Мука пшеничная	2,61	2,61
~ Масса тушеного мяса	-	32,724
~ Масса соуса	-	49,086
Макароны отварные 2 №198	-	98,19
или Картофель отварной №172	-	98,19
или Пюре картофельное №174	-	98,19
или Картофель жареный (из вареного) №175.1	-	98,19
или Картофель жареный (из сырого) №175.2	-	98,19
или Овощи отварные с жиром №178	-	98,19
или Овощи припущенные с жиром №179	-	98,19
или Пюре из моркови или свеклы (1-й вариант) №181.1	-	98,19
или Пюре из моркови или свеклы (2-й вариант) №181.2	-	98,19
или Капуста тушеная 2 №183	-	98,19
или Свекла тушеная №185	-	98,19
или Тыква, кабачки, баклажаны жареные №192	-	98,19
Выход	-	200,0

Химический состав данного блюда на 200 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
8,0	4,0	9,0	3,0	124,0



Химический состав данного блюда на 200 г:

Витамины				Минералы			
B1, мг	B2, мг	A, мкг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,06	0,2		5,2	42	318	46	4

Технология приготовления: Подготовленное мясо нарезают (1-2 кусочка на порцию), складывают в посуду, добавляют бульон и тушат 45-60 минут. Картофель, репчатый лук и морковь моют, очищают, нарезают кубиками (быстрозамороженный овощи не размораживают). Репчатый лук и морковь припускают в бульоне с добавлением масла и томатов, соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса, добавляют соль. Бульон наливают так, чтобы он закрывал картофель. Жаркое тушат 20 минут. Требования к качеству: тушеное мясо светло-коричневого цвета, порционные кусочки мяса одинаковые по форме и размеру и должны сохранить свою форму. Консистенция мяса и картофеля мягкая сочная. Мясо легко разжевывается.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша «Дружба»

Номер рецептуры: 225

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко пастеризованное 2,5%	510,0	510,0
Вода	350,0	350,0
Крупа рисовая	75,0	74,2
Крупа пшено шлифованное	55,0	54,4
Масло сливочное	50,0	50,0
Сахар, сахар-песок	25,0	25,0
Соль йодированная	5,0	5,0
Выход:	1000,0	

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Выход, г	Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С	
1000	26,4	51,5	138,4	6,6	1123

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,45		292	0,9	656,1	706,7	153,3	3

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают водой несколько раз. Пшено ошпаривают. Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду. Пшено отваривают 15 минут, воду сливают. Рис отваривают до полуготовности. Крупу соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, йодированную соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы, затем емкость ставят на водяную баню или на пароварочный шкаф и доводят до готовности. При потребности 40,60,90 кг каши ее лучше готовить в пищеварочном котле, который имеет такие же полезные объемы, при этом пригорание полностью исключается. При подаче каши заправляется растопленным сливочным маслом. Температура подачи 65°C. Срок реализации: не более одного часа с момент приготовления требование к качеству: консистенция растекающаяся, однородная, зерна полностью набухшие, мягкие. Не допускаются посторонние запахи, привкусы, в том числе и пригорелой каши. Цвет белый с кремовым оттенком.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисломолочный напиток (Йогурт)

Номер рецептуры: 536

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г. Пермь) (реферативно).

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Йогурт 1,5% жирности	200,0	200,0
Выход	-	200,0

Химический состав данного блюда на 200 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
3,0	3,0	5,0	1,0	81,0

Химический состав данного блюда на 200 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,08		40,1		240,8	180,6	28,1	0,2

Технология приготовления: Пакеты обрабатывают в соответствии с санитарными правилами. Из пакетов йогурт наливают непосредственно в стаканы.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп из овощей

Номер рецептуры: 202

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, С. 86.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая	20,0	16,0	25,0	20,0
Картофель молодой до 1 сент.	50,0	40,0	62,5	50,0
***с 1 сентября по 31 октября	53,3	40,0	66,7	50,0
***с 1 ноября до 31 декабря	57,1	40,0	71,4	50,0
***с 1 января по 28-29 февраля	61,5	40,0	76,9	50,0
***с 1 марта	66,7	40,0	83,3	50,0
Морковь до 1 января	10,0	8,0	12,5	10,0
***с 1 января	10,7	8,0	13,3	10,0
Лук репчатый	9,6	8,0	12,0	10,0
Зеленый горошек	9,2	6,0	11,5	7,5
Масло растительное	4,0	4,0	4,8	4,8
Вода	150,0	150,0	187,5	187,5
Выход	200,0		250,0	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С	
200,0	1,68	5,98	9,35	98,37	6,80
250,0	2,10	7,48	11,69	122,96	8,50

Химический состав данного блюда:

Витамины				Минералы			
Выход	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
200	0,11			25,71	43,02	69,47	0,07
250	0,14			32,14	53,78	86,84	0,09

Технология приготовления: Мелко нашинкованные морковь, лук пассеруют с жиром. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, дольки картофеля. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, подготовленный в соответствии с требованиями СанПиН горошек зеленый, соль и специи. Горошек зеленый консервированный можно заменить свежемороженым в соответствии с нормами взаимозаменяемости. Суп можно отпускать с прокипяченной сметаной. **Требования к качеству.** Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи. Консистенция: картофель, коренья – мягкие, капуста – упругая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Цвет: супа - золотистый, жир на поверхности – светло - оранжевый, овощей – натуральный. Вкус: картофеля, припущенных овощей, умеренно соленый. Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из курицы

Номер рецептуры: 304

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010, С. 296.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курица	139,7	100,3	174,7	125,3
Масса отварной птицы	-	80,0	-	100,0
Масло сливочное	8,0	8,0	10,0	10,0
Морковь до 1 января	16,0	13,0	20,0	16,3
***с 1 января	17,3	13,0	21,7	16,3
Лук репчатый	11,0	9,0	13,8	11,3
Томатное пюре	7,0	7,0	8,8	8,8
Крупа рисовая	46,0	46,0	57,5	57,5
Масса готового риса с овощами	-	130,0	-	160,0
Выход	210,0		260,0	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
80/130	20,30	17,00	35,69	471,25
100/160	25,38	21,25	44,61	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
80/130	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
100/160	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00

Технология приготовления: Птицу или окорочка рубят на куски, обжаривают с двух сторон до образования корочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть. Затем кладут рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 минут в жарочный шкаф.

Требования к качеству. Внешний вид: рис рассыпчатый, мясо птицы сохранило свою форму, не разварилось. Консистенция: мягкая. Цвет: мяса – серый, овощей – от светло-до темно-оранжевого. Вкус: в меру соленый, свойственный тушеному в соусе мясу. Запах: свойственный входящим в рецептуру продуктам.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с клецками

Номер рецептуры: 108

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	На 1000 г	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	267,0	200,0
Морковь	50,0	40,0
Лук репчатый	48,0	40,0
Масло растительное	10,0	10,0
Клецки готовые №109	-	260,0
Бульон или вода	750,0	750,0
Выход	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
14,23	18,37	75,17	23,0	577,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,42	0,3	84,2	6,5	133,6	101,4	288,9	4,7

Технология приготовления: В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки кладут соль. Клецки варят отдельно в бульоне или в подсоленной воде небольшими партиями и кладут в суп при отпуске.

Требования к качеству. Внешний вид: в жидкой части супа картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки. Клецки одинакового размера. Консистенция: картофель и овощи мягкие; клецки упругие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Цвет: супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый. Вкус: свойственный картофельному супу, умеренно соленый. Запах: пассерованных овощей и картофеля.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Клецки.

Номер рецептуры: 109

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /под ред. Могильного. - М.: ДеЛипринт, 2005. – 628 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	308,0	308,0
Масло сливочное	35,0	35,0
Яйца	2,2 шт	88,0



Вода или молоко	483,0	483,0
Соль	9,0	9,0
Масса теста	-	900,0
Выход	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
41,02	37,52	180,24	-	1352

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,75	0,61	360	6,5	185,6	540,4	148,1	9,0

Технология приготовления: В воду или молоко кладут масло сливочное, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5-10 мин. После этого массу охлаждают до 60-70°C, добавляют в 3-4 приема сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10-15 г. Для варки клецек на 1 кг берут 5 л. жидкости. Варят при слабом кипении 5-7 мин.

Требования к качеству. Внешний вид: клецки одинакового размера. Консистенция: мягкая, нежная. Цвет: кремовый. Вкус: свойственный изделиям из вареного теста. Запах: вареного теста.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Зразы рубленные

Номер рецептуры: 274

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	52,0	38,0
Или свинина (котлетное мясо)	45,0	38,0
Хлеб пшеничный	8,0	8,0
Молоко или Вода питьевая	11,0	11,0
~ Котлетная масса	-	56,0
Фарш: Лук репчатый	31,0	26,0
Масло растительное	4,0	4,0
~ Пассированный лук	-	13,0
Яйцо	1/8 шт	5,0
Петрушка (зелень)	3,0	2,0
Масса фарша	-	20,0
Сухари	6,0	6,0
~ Масса полуфабриката	-	82,0
Масло растительное	4,0	4,0
Масса жареных зраз	-	70,0
Соус №330,331	-	30,0
Выход:	-	100,0
Гарнир №302,310,312,315	-	

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
9,56	12,4	12,25	1,32	199,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,05	0,1	24,93	2,82	40,29	124,29	24	6,69

Технология приготовления: Подготовленное мясо (см. ТК № 60) пропускают через мясорубку, соединяют с хлебом, предварительно замоченным в воде, добавляют соль и перемешивают. Затем вторично пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарубленное яйцо (см. ТК № 152), тщательно перемешивают массу и хорошо выбивают. Массу формируют, панируют, придают овально-приплюснутую форму, обжаривают с двух сторон в течение 10 мин, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 5-8 мин.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №67

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушеная

Номер рецептуры: 377

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	131,3	105,0
Томатное пюре	8,0	8,0
Лук репка	7,1	5,9
Морковь	5,0	3,9
Масло сливочное	4,5	4,5
Сахар. Сахар-песок	3,0	3,0
Петрушка зелень	2,7	2,1
Мука пшеничная в/с	1,2	1,2
Соль пищевая йодированная	0,4	0,4
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
2,2	3,4	8,1	14,2	72,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,03		17,1	0,3	59,7	44,3	22,9	0,88

Технология приготовления: нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду (20-30 % к массе сырой капусты), растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат до готовности 40-45 минут. За 10 мин до конца тушения капусту заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды. Температура подачи 65 С. Срок реализации не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера. Консистенция мягкая, сочная, у капусты допускается упругая. Вкус: кисло-сладкий. Цвет коричневый





Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша пшенная молочная жидкая
Номер рецептуры: 229

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко пастеризованное	500,0	500,0
Вода питьевая	340,0	340,0
Крупа пшеничная «полтавская»	200,0	200,0
Масло сливочное	25,0	25,0
Сахар	25,0	25,0
Соль пищевая йодированная	5,0	5,0
Выход	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
23,2	51,5	225,6	6,9	1495,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,54		296	3,2	787,1	765,1	151,6	5,96

Технология приготовления: крупу «пшено» перебирают, многократно промывают в холодной, затем теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой на 1 минуту, затем воду сливают, снова заливают кипящей водой, доводят до кипения, варят 2-5 минут, воду сливают. Заливают кипящей водой по расчету рецептуры, уменьшив ее на 15%, варят до загустения. Добавляют кипящее молоко, йодированную соль, сахар, продолжают варить до загустения, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. Процесс ошпаривания и слива воды необходим для удаления прогорклого жира крупы, чтобы каша не имела горьковатого вкуса. При подаче кашу заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 65°C. Срок реализации не более одного часа с момента приготовления. **Требования к качеству:** консистенция жидкой каши однородная, растекающаяся по тарелке. Зерна крупы полностью набухшие. Каша заправлена маслом, вкус и аромат сваренной крупы и сливочного масла, без посторонних привкусов и запахов. Не допускается запах и вкус пригоревшей каши.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с мясными фрикадельками

Номер рецептуры: 103

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	533,0	400,0
Морковь	50,0	40,0
Лук репчатый	48,0	40,0
Томатное пюре	10,0	10,0
Масло растительное	10,0	10,0
Бульон	700,0	700,0
или Вода питьевая	700,0	700,0
Выход	-	1000,0
Фрикадельки мясные готовые №105, на порцию 250 г	-	30,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
8,78	11,12	61,56	44,3	424,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
0,48	0,29		5,1	118,8	288,9	118,7	4,6

Технология приготовления: В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками припущенные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют припущенное томатное пюре, соль. Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Суп для первой возрастной группы готовят без томатного пюре. Выход порции определяется возрастной группой. **Требования к качеству.** Внешний вид: в жидкой части супа - картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки. Фрикадельки одинакового размера. Консистенция: картофель и овощи — мягкие; фрикадельки - упругие, сочные; соблюдается соотношение жидкой и плотной частей супа. Цвет: супа - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый. Вкус: картофеля и припущенных овощей, фрикаделек, умеренно соленый. Запах: продуктов входящих в суп.



Наименование кулинарного изделия (блюда): Бульон мясной

Номер рецептуры: 511

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мясо бескостное	33,5	33,5
или Курица обработанная	33,5	33,5
или Филе рыбное	33,5	33,5
Вода питьевая	60,0	60,0
Лук	2,0	1,7
Морковь	2,1	1,7
Соль йодированная	1,0	1,0

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
12,0	14,0	11,0	0,3	213,0

Технология приготовления: Для приготовления бульонов используют мясо бескостное, обработанную птицу или филе рыбное. Технология приготовления бульонов по данной рецептуре является традиционной. Мясо, птицу, рыбу отварные используют для приготовления различных блюд.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Печень говяжья по-строгановски
Номер рецептуры: 354

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Печень говяжья, охлажденная	100,0	93,0
Или печень говяжья мороженая	113,0	93,0
Масса соуса	36,3	36,3
Сметана 15%	18,1	18,1
Масло растительное	8,1	8,1
Соль йодированная	0,73	0,73
Масло сливочное	0,9	0,9
Мука пшеничная в/с	0,9	0,9
Выход	100,0	

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
16,2	14,3	5,9	10,8	217,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
0,28		7991,9	5	30	318,7	19,6	6,64

Технология приготовления: зачищенную от пленок говяжью печень нарезают тонкими брусочками 3*3*35 мм, посыпают йодированной солью, обжаривают 3-4 мин тонким слоем, помешивая, заливают сметанным соусом и кипятят 5-7 минут. Отпускают с гарниром и соусом. Гарниры: макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные. Температура подачи 65 С. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления. **Требования к качеству.** Печень сохранила форму нарезки, на разрезе серого цвета, мягкая. Соус однородный, белого цвета, без посторонних привкусов и запахов.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Ватрушка с повидлом

Номер рецептуры: 410

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Тесто	46,0	46,0
Повидло яблочное	30,0	30,0
Мука пшеничная высший сорт	29,5	29,5
Вода	12,0	12,0
Сахар-песок	1,5	1,5
Яйцо куриное	1,5	1,3
Масло сливочное	1,3	1,3
Дрожжи прессованные	0,88	0,88
Яйцо куриное для смазки	0,5	0,5
Мука пшеничная на подпыл	0,5	0,5
Масло растительное для смазки	0,5	0,5
Соль йодированная	0,46	0,46
Выход блюда	-	60,0

Химический состав данного блюда на 60 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
3,5	1,4	34,8	0,0	166,0

Химический состав данного блюда на 60 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
0,04		8,6	0,5	10,6	27,2	6,6	0,67

Технология приготовления: Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом. И теста разделяют булочки круглой формы массой 8 или 29 г, укладывают на противень, смазанный маслом, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой по 30 или 15 г соответственно. После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при температуре 230-240°C 8-10 минут. При приготовлении ватрушек с повидлом яйцом смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом. **Требования к качеству:** внешний вид: форма круглая, в середине фарш. Консистенция: мягкая, пористая, хорошо пропеченная. Цвет: светло-коричневый. Вкус: свойственный данному изделию и начинке. Запах: свойственный данному изделию и начинке.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Щи из свежей капусты

Номер рецептуры: 88

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /под ред. Могильного. - М.: ДеЛипринт, 2005.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	62,5	40,0
Картофель	40	30,0
Морковь	12,5	10,0
Петрушка	3,25	2,5
Лук репчатый	12,0	10,0
Томатное пюре	2,5	2,5
Масло растительное	5,0	5,0
Вода	200,0	200,0
Выход:	-	250,0

Химический состав данного блюда на 250 г:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1,6	4,93	8,35	84,75

Химический состав данного блюда на 250 г:

Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
В2	С	А	І	Р	Mg	Fe	Zn	Ca
0,1	11,5	0,02		105,8	24,2	2	1,6	33,5

Технология приготовления: Капусту нарезают шашками, картофель-дольками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют пассерованное томатное пюре. При приготовлении щей из ранней капусты, ее закладывают после картофеля.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови и яблок

Номер рецептуры: 54

Наименование сборника рецептов: Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы/ под ред. Варфоломеевой В.Л., Москва, изд. дом Ресторанные ведомости, 2003. - 312 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	48,0	38,3
Яблоки свежие	49,3	43,3
Орехи грецкие	29,7	13,4
Масло растительное	5,0	5,0
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
0,66	8,53	7,0	-	106,6

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,05	-	-	3,8	23,2	38,8	27,3	1,31

Технология приготовления: Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают от кожицы и повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Яблоки моют и удаляют семенные гнезда. Морковь и яблоки нарезают соломкой. Орехи очищают от скорлупы, измельчают скалкой. Подготовленные морковь, яблоки и орехи соединяют и заправляют растительным маслом перед подачей, порционируют в салатники. При отпуске салат можно посыпать рублеными орехами. Температура подачи блюда 10-15°C. Примечание: Морковь допускается из урожая прошлого года до 1 марта. **Требования к качеству.** Внешний вид: морковь и яблоки нарезаны соломкой. Орехи, измельченные от скорлупы. Салат уложен горкой. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: моркови – оранжевый, орехов – от светло-коричневого до коричневого. Вкус: свойственный моркови и яблоке и ореху. Запах: моркови, яблок и орех.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет с зеленым горошком

Номер рецептуры: 268

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо куриное	50,0	50,0
Молоко пастеризованное 2,5%	30,0	30,0
Горошек зеленый консервированный	22,5	14,6
Масло сливочное для смазывания форм	2,5	2,5
Соль йодированная	0,37	0,37
Выход	-	75,0

Химический состав данного блюда на 75 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
4,9	3,9	2,4	0,5	65

Химический состав данного блюда на 75 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,04		81,5	0,2	57,1	93,5	10,7	0,89

Технология приготовления: подготовленные в соответствии с санитарными правилами яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и соединяют с общей массой. Добавляют в яичную смесь молоко, йод-ю соль, перемешивают и слегка взбивают до образования пены. Зеленый горошек консервированный доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в омлетную смесь. Затем выливают в разогретую посуду, смазанную маслом, слоем 2,5-3 см и запекают в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200 С до образования легкой румяной корочки. Перед подачей нарезают на порции, посыпают мелко нарезанной зеленью. Омлет можно варить на пару в пароварочном аппарате. Температура подачи 65С. Срок реализации не более 30 минут с момента приготовления. Требования к качеству консистенция омлета нежная, пористая, зеленый горошек распределен равномерно, цвет его сохранился. Поверхность омлета слегка зарумянена. Вкус приятный, яичный.





Наименование изделия: Суфле куриное

Номер рецептуры: 299

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов	
	1 порция	
	Брутто	Нетто
Куры	144/51*	38*
Или бройлер-цыпленок	136/91*	38*
Яйца	¼ шт	10,0
Масло для смазки форм	2,0	2,0
Соус №329	-	15,0
Масса полуфабриката	-	60,0
Масса готового суфле	-	55,0
Масло сливочное	5,0	5,0
Выход с гарниром и маслом сливочным	-	60,0
Гарнир №304,309,318		

Химический состав данного блюда на 60 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
7,81	11,75	1,44	0,38	143,0

Химический состав данного блюда на 60 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,02	0,1	56,3	0,18	41,49	65,95	8	0,73

Технология приготовления: мякоть отварных кур без кожи дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, в массу добавляют молочный соус, желтки яиц, затем взбивают и вводят белки, взбитые в густую пену, слегка вымешивают снизу вверх и раскладывают в формочки, смазанные маслом, варят на пару. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом. Гарниры рис отварной, макаронные изделия, пюре из моркови и свеклы. **Требования к качеству:** Внешний вид: изделие воздушное, пышное, без надрывов. Консистенция: сочная, мягкая, нежная. Цвет: кремово-желтый. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком

Номер рецептуры: 42

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	681,0	490*
Горошек зеленый консервированный	262,0	170,0
Огурцы соленые	300,0	240,0
Лук репчатый	60,0	50,0
Масло растительное	60,0	60,0
Выход	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
17,48	61,81	92,45	130,43	995,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,83	0,49		27,2	159,11	473,22	187,19	7,47

Технология приготовления: картофель варят, очищают, нарезают тонкими ломтиками. Соленые огурцы очищают, нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук шинкуют, добавляют консервированный зеленый горошек, предварительно прокипяченный в собственном соку, заправляют растительным маслом. Салат укладывают горкой.

Требование к качеству. Внешний вид: картофель, огурцы нарезаны тонкими ломтиками. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом. Консистенция: мягкая. Цвет: свойственный продуктам, входящим в состав блюда. Вкус: вареного картофеля в сочетании с огурцами солеными, зеленым горошком и растительным маслом. Запах: свойственный овощам, входящим в состав салата, с ароматом растительного масла.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет натуральный с маслом

Номер рецептуры: 210

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /под ред. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйца	1 шт.	40,0
Или меланж	40,0	40,0
Молоко или вода	15,0	15,0
Масса омлетной смеси	-	55,0
Масло сливочное	2,0	2,0
Масса готового омлета	-	53,0
Масло сливочное	5,0	5,0
Выход	-	58 (53/5)

Химический состав данного блюда 50 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
5,3	9,6	1,02	0,1	112

Химический состав данного блюда 50 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
0,04	0,2	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02

Технология приготовления: К обработанным яйцам или меланжу добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный противень и запекают в жарочном шкафу, высотой 2,5-3,0 см, полностью прожаривая. **Требования к качеству.** Внешний вид: поверхность омлета зарумянена, но без подгорелых мест. Консистенция: однородная, сочная. Цвет: золотисто-желтоватый. Вкус: свежих жареных яиц, молока, сливочного масла. Запах: свежих жареных яиц, сливочного масла.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Мясо тушеное

Номер рецептуры: 256

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005. – 628 с. Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления /Якут. респ. потребсоюз "Холбос". Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина	113,0	83,0
или Оленина	107,0	79,0
или Жеребятина	120,0	79,0
Морковь	5,0	4,0
Лук репчатый	5,0	4,0
Масло растительное	5,0	5,0
Томатное пюре	7,0	7,0
Мука пшеничная	2,0	2,0
~ масса тушеного мяса	-	50,0
~масса соуса	-	50,0
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал	Витамины и минералы				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
8,8	18,7	4	224	0,042	0,052	0,64	7,59	3,57

Технология приготовления и оформление блюда: Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, готовят соус. Мясо нарезают по 1-2 куса на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. **Требования к качеству.** Внешний вид: куски мяса одинаково нарезаны, овощи сохраняют форму. Консистенция: мяса – мягкая, овощей – не разварившаяся. Цвет: красновато – коричневый. Вкус: тушеного мяса, пассерованных овощей и соуса. Запах: кисловатый, но соответствует данному виду мяса, овощей и соуса.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Пирожок печеный с капустой

Номер рецептуры: 142

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	60,0	60,0
Молоко	22,0	22,0
Яйцо 1С	10,0	10,0
Сахар	3,0	3,0
Масло растительное	4,0	4,0
Масло сливочное	5,0	5,0
Дрожжи хлебопекарные	1,0	1,0
Соль пищевая йодированная	0,45	0,45
Капуста белокочанная	38,0	30,5
~ Масса припущенной капусты	-	24,2
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
6,0	9,0	29,0	0,6	249,0

Технология приготовления: Приготовить дрожжевое тесто. Для фарша мелко шинковать белокочанную капусту, припустить ее в небольшом количестве воды с добавлением масла и соли до готовности. Охладить, добавить сваренное вкрутую и мелко нарезанное яйцо. Из теста формировать закрытые пирожки с капустой, выложить их на противень, смазанный маслом, сверху смазать яйцом и выпекать при температуре 200-240°C в течение 15-20 минут.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом

Номер рецептуры: 10

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005. – 628 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	40,0	40,0
Мёд, или джем, или повидло, или мармелад	30,0	30,0
Масло сливочное	5,0	5,0
Выход	-	75,0

Химический состав данного блюда на 75 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
3,32	3,95	43,78	-	224

Химический состав данного блюда на 75 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,05	0,03	20	0,49	13,4	32,9	6,5	0,69

Технология приготовления: Ломтик хлеба намазывают маслом, а затем медом, или подготовленным джемом, или повидлом, или укладывают мармелад и накрывают другим ломтиком хлеба. **Требования к качеству.** Внешний вид: ровные ломтики хлеба, намазанные маслом и повидлом, или джемом, или медом, или мармеладом и накрытые другим ломтиком хлеба. Консистенция: хлеба - мягкая, повидла, или джема, или меда – не растекающаяся, мармелада – плотная. Цвет: хлеба, меда или джема, или повидла, или мармелада. Вкус: меда, или джема, или повидла, или мармелада с хлебом. Запах: меда или джема, или повидла, или мармелада в сочетании со свежим хлебом.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп крестьянский с крупой

Номер рецептуры: 98

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	150,0	120,0
Картофель молодой	133,0	100,0
Морковь	50,0	40,0
Лук	50,0	40,0
Масло растительное	20,0	20,0
Крупа перловая	40,0	40,0
или Рис	40,0	40,0
или Крупа ячневая	40,0	40,0
или Крупа пшеничная	40,0	40,0
Вода питьевая	800,0	800,0
или Бульон мясной	800,0	800,0
Выход	-	1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
5,93	19,67	24,36	39,5	305,0

Химический состав данного блюда на 1000 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,17	0,13		9,2	143,5	134,3	56,7	2,3

Технология приготовления: Крупу перловую (ячневую, овсяную, пшеничную и др.) промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде и варят до полуготовности, затем воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, свежую капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10-15 мин до готовности кладут пассерованные овощи. Крупу рисовую и пшено закладывают одновременно с овощами. Хлопья овсяные "Геркулес" закладывают за 15-20 мин до готовности супа. Отпускают суп со сметаной, прошедшей термическую обработку.

Требование к качеству. внешний вид: картофель и овощи нарезаны кубиками, капуста-шашками, крупа хорошо разварилась, но не потеряла форму. Консистенция: картофель, коренья - мягкие, крупа – хорошо разварившаяся. Цвет бульона – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый. Вкус картофеля, овощей, крупы умеренно соленый.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Масло сливочное

Номер рецептуры: 149

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное	100,0	100,0
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
83,0	1,0	1,0	-	748,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,01	0,13			29	-	-	0,3

Технология приготовления: Масло сливочное нарезают кусочками прямоугольной или другой формы. **Требования к качеству:** Внешний вид: ровные кусочки масла с гладкими краями. Консистенция: мягкая, не расплывшаяся. Цвет: соответствует виду масла, светло-желтый. Вкус: сладко-сливочный, без горечи. Запах: свежего масла.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат "Здоровье"

Номер рецептуры: 20

Наименование сборника рецептур: Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	40,0	33,0
~ морковь отварная	-	32,0
Свекла	-	-
~ свекла отварная	-	-
Горошек зеленый консервированный	28,0	18,0
Масло растительное	5,0	5,0
Кислота лимонная		
Вода питьевая	12,0	12,0
Сахар		
Соль йодированная	0,3	0,3
Заправка для салата	-	18,0
Выход:	-	100,0

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
100,0	2	4,6	7,1	77,0

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
100,0	123,2	2,2	30,60	0,73	0,05	9,75	0,00

Технология приготовления: Овощи промывают, зачищают, отваривают, очищают от кожуры, нарезают соломкой, добавляют предварительно прокипяченный в собственном соку зеленый горошек, солят, поливают заправкой для салатов. Требования к качеству: Салат уложен горкой, нарезка овощей мелкая, произвольная, вкус кисловатый, в меру соленый.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из квашеной капусты

Номер рецептуры: 81

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 г., С. 31.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста квашеная	115,7	81,0
Лук репчатый	11,9	10,0
Сахар	5,0	5,0
Масло растительное	5,0	5,0
Выход	-	100,0

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества			Энергоценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
100,0	1,58	4,99	7,66	83,20

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
100,0	41,60	14,2	30,60	0,58	0,02	15,00	-

Технология приготовления: Квашеную капусту перебирают, отжимают, измельчают. Очень кислую капусту промывают охлажденной кипяченой водой, откидывают на сито. Лук очищают от шелухи и отваривают, затем мелко нарезают. Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс $4 \pm 2^\circ\text{C}$. Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс $4 \pm 2^\circ\text{C}$. Температура подачи не ниже $+15^\circ\text{C}$. **Требования к качеству:** Салат уложен горкой, нарезка капусты мелкая, произвольная. Капуста хрустящая. Вкус кисловатый, меру соленый.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из кукурузы с отварным картофелем

Номер рецептуры: 690

Наименование сборника рецептов: 39

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.:ДеЛипринт, 2005. – 628 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	34,7	25 ¹
Кукуруза сахарная консервированная	41,6	25
Морковь	31,4	25 ²
Огурцы свежие	25,0	20,0
Масло растительное	6,0	6,0
Выход	-	100,0

1 – масса вареного очищенного картофеля.

2 – масса вареной очищенной моркови.

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
3	6,3	23,7	5,7	164,0

Химический состав данного блюда на 100 г:

Витамины				Минералы			
В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
0,08	0,06		2,9	19,3	39,1	25,2	1,1

Технология приготовления: картофель, морковь варят, очищают, нарезают кубиками, огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют консервированную кукурузу, предварительно прокипяченную, заправляют растительным маслом. Салат укладывают горкой, оформляют огурцами, морковью. **Требования к качеству:** Внешний вид: картофель, морковь, нарезаны кубиками, огурцы – ломтиками. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом. Консистенция: картофеля и моркови вареных – мягкая, огурцов – сочная, упругая. Цвет: свойственный продуктам, входящим в состав блюда. Вкус: вареного картофеля в сочетании с морковью, огурцами, кукурузой и растительным маслом. Запах: свойственный вареному картофелю, моркови, огурцам, с ароматом растительного масла.





Наименование кулинарного изделия (блюда): Печенье собственного производства с добавлением сушеной голубики.

1 Область применения

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо (изделие) Печенье, с добавлением сушеной голубики вырабатываемое _____ и реализуемое в _____.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции", иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларацию о соответствии или сертификат соответствия).

3. Рецепттура

Наименование сырья и полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		в натуре	в сухих веществах
Мука пшеничная в/с + на подпыл	85,50	6420,0	5489,1
Сахар-песок	99,85	2140,0	2136,79
Масло сливочное	84,00	1284,0	1078,56
Меланж	27,00	353,1	95,34
Молоко	12,00	856,0	98,44
Натрий двууглекислый	50,00	32,1	16,05
Голубика сухая	86,00	265,0	227,9
Соль пищевая	96,50	42,8	41,302
Итого:	90,0	11393,0	9183,48
Выход:	-	10000,0	9050,32

4. Технологический процесс

Подготовка сырья производится в соответствие с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Размягченное масло сливочное взбивают с сахаром-песком. Добавляют меланж, молоко и соду. Перемешивают до получения однородной массы и добавляют мучную смесь (мука, смешанная с молотой голубикой). Замешивают тесто в течение 1-3 мин. Влажность готового теста 16 -18%.

Тесто раскатывают до толщины 4,5-5 мм и с помощью выемок формируют печенье круглой формы. Выпекают при температуре 200-220⁰С в течение 6 - 8 минут.



5. Требования к оформлению, реализации и хранению

6. Показатели качества и безопасности

6.1. Органолептические показатели качества

Внешний вид	Цвет	Консистенция	Вкус и запах
Форма круглая. Поверхность ровная, без вздутий. Окраска равномерная с вкраплениями. Толщина не выше 8 мм.	От светло-желтого до светло- коричневого равномерная с вкраплениями используемого сырья.	Рассыпчатая	Выраженные, свойственные вкусу и запаху компонентов-ягод, входящих в рецептуру печенья, без посторонних привкуса и запаха.

6.2. Микробиологические показатели

Микробиологические показатели качества блюда (изделия) должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" ТР ТС 021/2011, или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

Микробиологические нормативы безопасности (патогенные)

Показатели	Спорообразующие мезофильные аэробные и факультативно-анаэробные микроорганизмы, КОЕ/г, не более	Бактерии группы кишечной палочек (колиформы), г (см3)	S.aureus, г (см3)	Плесени КОЕ/г, не более	Дрожжи КОЕ/г, не более
Масса продукта(г), в которой не допускаются	1*10 ⁴	0,1	0,1	100	50

7. Пищевая и энергетическая ценность (1шт – 20 гр)

Калорийность (ккал)	82
Белки	1
Жиры	2
Углеводы	13
Витамин А (мг)	2
Натрий (мг)	2
Калий (мг)	20
Кальций (мг)	6
Магний (мг)	2
Фосфор (мг)	14





Наименование кулинарного изделия (блюда): Печенье собственного производства с добавлением шиповника

1 Область применения

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо (изделие) Печенье, с добавлением шиповника вырабатываемое _____ и реализуемое в _____.

2 Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции", иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларацию о соответствии или сертификат соответствия).

3. Рецепт

Наименование сырья и п/ф	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		в натуре	в сухих веществах
Мука пшеничная в/с + на подпыл	85,50	6420,0	5489,1
Сахар-песок	99,85	2140,0	2136,79
Масло сливочное	84,00	1284,0	1078,56
Меланж	27,00	353,1	95,34
Молоко	12,00	856,0	98,44
Натрий двууглекислый	50,00	32,1	16,05
Шиповник сухая	86,00	265,0	227,9
Соль пищевая	96,50	42,8	41,302
Итого:	90,0	11393,0	9183,48
Выход:	-	10000,0	9050,32

4. Технологический процесс

Подготовка сырья производится в соответствие с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Размягченное масло сливочное взбивают с сахаром-песком. Добавляют меланж, молоко и соду. Перемешивают до получения однородной массы и добавляют мучную смесь (мука, смешанная с шиповником). Замешивают тесто в течение 1-3 мин. Влажность готового теста 16 -18%

Тесто раскатывают до толщины 4,5-5 мм и с помощью выемок формируют печенье круглой формы. Выпекают при температуре 200-220⁰С в течение 6 - 8 минут.



5. Требования к оформлению, реализации и хранению

6. Показатели качества и безопасности

6.1. Органолептические показатели качества

Внешний вид	Цвет	Консистенция	Вкус и запах
Форма круглая. Поверхность ровная, без вздутий. Окраска равномерная с вкраплениями. Толщина не выше 8 мм.	От светло-желтого до светло- коричневого равномерная с вкраплениями используемого сырья.	Рассыпчатая	Выраженные, свойственные вкусу и запаху компонентов-ягод, входящих в рецептуру печенья, без посторонних привкуса и запаха.

6.2. Микробиологические показатели

Микробиологические показатели качества блюда (изделия) должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" ТР ТС 021/2011, или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

Микробиологические нормативы безопасности (патогенные)

Показатели	Спорообразующие мезофильные аэробные и факультативно-анаэробные микроорганизмы, КОЕ/г, не более	Бактерии группы кишечной палочек (колиформы), г (см3)	S.aureus, г (см3)	Плесени КОЕ/г, не более	Дрожжи КОЕ/г, не более
Масса продукта(г), в которой не допускаются	1*10 ⁴	0,1	0,1	100	50

7. Пищевая и энергетическая ценность (1шт – 20 г)

Калорийность (ккал)	80
Белки	1
Жиры	2
Углеводы	13
Витамин А (мг)	2
Натрий (мг)	2
Калий (мг)	20
Кальций (мг)	6
Магний (мг)	2
Фосфор (мг)	14





Наименование кулинарного изделия (блюда): Печенье собственного производства с добавлением брусники.

1. Область применения

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо (изделие) Печенье, с добавлением брусники вырабатываемое _____ и реализуемое в _____.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции", иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларацию о соответствии или сертификат соответствия).

3. Рецепттура

Наименование сырья и п/ф	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		в натуре	в сухих веществах
Мука пшеничная в/с + на подпыл	85,50	6420,0	5489,1
Сахар-песок	99,85	2140,0	2136,79
Масло сливочное	84,00	1284,0	1078,56
Меланж	27,00	353,1	95,34
Молоко	12,00	856	98,44
Натрий двууглекислый	50,00	32,1	16,05
Ягодный порошок	94,00	265,0	227,9
Соль пищевая	96,50	42,8	41,302
Итого:	90,0	11393,0	9183,48
Выход:	-	10000,0	9050,32

4. Технологический процесс

Подготовка сырья производится в соответствие с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Размягченное масло сливочное взбивают с сахаром-песком. Добавляют меланж, молоко и соду. Перемешивают до получения однородной массы и добавляют мучную смесь (мука, смешанная с ягодным порошком). Замешивают тесто в течение 1-3 мин. Влажность готового теста 16 -18%

Тесто раскатывают до толщины 4,5-5 мм и с помощью выемок формируют печенье круглой формы. Выпекают при температуре 200-220⁰С в течение 6 - 8 минут.

5. Требования к оформлению, реализации и хранению

6. Показатели качества и безопасности

6.1. Органолептические показатели качества



Внешний вид	Цвет	Консистенция	Вкус и запах
Форма круглая. Поверхность ровная, без вздутий. Окраска равномерная с вкраплениями. Толщина не выше 8 мм.	От светло-желтого до светло- коричневого равномерная с вкраплениями используемого сырья.	Рассыпчатая	Выраженные, свойственные вкусу и запаху компонентов-ягод, входящих в рецептуру печенья, без посторонних привкуса и запаха.

6.2. Микробиологические показатели

Микробиологические показатели качества блюда (изделия) должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" ТР ТС 021/2011, или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

Микробиологические нормативы безопасности (патогенные)

Показатели	Спорообразующие мезофильные аэробные и факультативно-анаэробные микроорганизмы, КОЕ/г, не более	Бактерии группы кишечной палочек (колиформы), г (см3)	S.aureus, г (см3)	Плесени КОЕ/г, не более	Дрожжи КОЕ/г, не более
Масса продукта(г), в которой не допускаются	1*10 ⁴	0,1	0,1	100	50

7. Пищевая и энергетическая ценность (1шт – 20 гр)

Калорийность (ккал)	100
Белки	1
Жиры	2
Углеводы	13
Витамин А (мг)	2
Натрий (мг)	2
Калий (мг)	20
Кальций (мг)	6
Магний (мг)	2
Фосфор (мг)	14





Наименование кулинарного изделия (блюда): Печенье собственного производства с добавлением черной смородины.

1. Область применения

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо (изделие) Печенье, с добавлением черной смородины вырабатываемое _____ и реализуемое в _____.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции", иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларацию о соответствии или сертификат соответствия).

3. Рецепттура

Наименование сырья и п/ф	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		в натуре	в сухих веществах
Мука пшеничная в/с + на подпыл	85,50	6420,0	5489,1
Сахар-песок	99,85	2140,0	2136,79
Масло сливочное	84,00	1284,0	1078,56
Меланж	27,00	353,1	95,34
Молоко	12,00	856,0	98,44
Ягодный порошок	94,0	265,0	227,9
Натрий двууглекислый	50,00	32,1	16,05
Соль пищевая	96,50	42,8	41,302
Итого:	90,0	11393,0	9183,48
Выход:	-	10000,0	9050,32

4. Технологический процесс

Подготовка сырья производится в соответствие с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Размягченное масло сливочное взбивают с сахаром-песком. Добавляют меланж, молоко и соду. Перемешивают до получения однородной массы и добавляют мучную смесь (мука, смешанная с молотой черной смородиной). Замешивают тесто в течение 1-3 мин. Влажность готового теста 16 -18%

Тесто раскатывают до толщины 4,5-5 мм и с помощью выемок формируют печенье круглой формы. Выпекают при температуре 200-220⁰С в течение 6 - 8 минут.

5. Требования к оформлению, реализации и хранению

6. Показатели качества и безопасности

6.1. Органолептические показатели качества



Внешний вид	Цвет	Консистенция	Вкус и запах
Форма круглая. Поверхность ровная, без вздутий. Окраска равномерная с вкраплениями. Толщина не выше 8 мм.	От светло-желтого до светло- коричневого равномерная с вкраплениями используемого сырья.	Рассыпчатая	Выраженные, свойственные вкусу и запаху компонентов-ягод, входящих в рецептуру печенья, без посторонних привкуса и запаха.

6.2. Микробиологические показатели

Микробиологические показатели качества блюда (изделия) должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" ТР ТС 021/2011, или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

Микробиологические нормативы безопасности (патогенные)

Показатели	Спорообразующие мезофильные аэробные и факультативно-анаэробные микроорганизмы, КОЕ/г, не более	Бактерии группы кишечной палочек (колиформы), г (см3)	S.aureus, г (см3)	Плесени КОЕ/г, не более	Дрожжи КОЕ/г, не более
Масса продукта(г), в которой не допускаются	1*10 ⁴	0,1	0,1	100	50

7. Пищевая и энергетическая ценность (1шт – 20 г)

Калорийность (ккал)	80
Белки	1
Жиры	2
Углеводы	13
Витамин А (мг)	2
Натрий (мг)	2
Калий (мг)	20
Кальций (мг)	6
Магний (мг)	2
Фосфор (мг)	14



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 1)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Понедельник

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8,22	12,22	45,58	325,45	0,191	0,164	0,87	49,818	0,66	144,5	240,78	65,5	1,93
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4									
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			22,92	27,82	96,48	722,85	0,341	0,394	13,47	149,838	1,3	414,5	525,58	140,3	3,73
Обед															
83	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	0,05		9,75			123,2	30,6	2,2	0,73
7	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,92	4,82	7,35	11,85	0,025	0,02	11,85		2,38	47,38	36,78	19,28	0,75
8	Котлеты рубленые из курицы, запеченные с молочным соусом	100	9,27	12,64	9,73	191	0,07	0,07	0,53	58,4	0,5	70,6	88,9	18,3	1
9	Макароны отварные	150	5,52	1,52	60,45	157,45	0,2			21		4,86	37,17	21,12	1,11
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			22,01	27,18	129,73	676,8	0,345	0,09	52,13	82,4	2,88	276,04	214,45	63,9	3,59
Итого за день			44,93	55	226,21	1399,65	0,686	0,484	65,6	232,238	4,18	690,54	740,03	204,2	7,32



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 2)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Вторник

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
12	Творожная запеканка	70	14	9,63	10,5	190,75	0,03	0,117		32,463	0,26	71,5	97,48	13,8	0,47
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			22,2	16,73	45,7	413,25	0,146	0,158	12,8	40,043	0,49	346,31	303,15	53,44	2,9
Обед															
15	Винегрет овощной	100	1,43	10,04	7,29	125,1	0,044	0,038	9,63		4,5	31,24	43,27	19,53	0,83
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	10	3,33	16,67	131,67			6,67						
17	Фрикадельки мясные	80	12	8,8	4,8	150,4	0,032	0,064		14,744	2,11	27,76	68,15	10,79	4,19
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,67	37,33									
Итого за Обед			30,39	29,57	125,6	897,25	0,122	0,141	16,97	14,744	7,12	93,88	195,46	66,68	6,17
Итого за день			52,59	46,3	171,3	1310,5	0,268	0,299	29,77	54,787	7,61	440,19	498,61	120,12	9,07



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 3)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Среда

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
21	Омлет натуральный с морковью	120	10,19	18,85	3,73	206,77	0,072	0,336	1,44			40,62	141,78	8,86	1,77
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200/15	6,24	5,38	10,32	116,1	0,086		2,8	0,022		258	193,5	30,1	0,22
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	115	3,34	2,88	4,6	57,5	0,046	0,173	0,81	25,53		138	103,5	16,1	0,12
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак			23,25	32,09	37,55	520,57	0,248	0,581	10,05	60,952	0,68	539,14	512,38	72,73	4,7
Обед															
25	Салат из свежих огурцов и зеленым с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
26	Борщ сибирский	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	0,433	10,93		2,38	52,53	46,1	23,13	1,1
27	Мясо отварное	50	8,78	4,15	1,1	101,88	0,031		0,01		2,5	7,6	125,7	13,9	1,94
28	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,44	137,25	0,14	0,111	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
29	Кисель детский витаминизированный	200	0,09		23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
Итого за Обед			16,03	20,5	68,86	577,18	0,231	0,544	40,4		5,26	130,56	304,42	79,58	4,66
Итого за день			39,28	52,59	106,41	1097,75	0,479	1,125	50,45	60,952	5,94	669,7	816,8	152,31	9,36



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 4)



Рацион: 7-10 лет весна

День: Четверг

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
30	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08		1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3
31	Булочка с орехами	50	3,8	5,1	22,85	151	0,06	0,06			1,62	20	47,6	15	0,79
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			16,84	18,2	73,15	513,64	0,26	0,11	13,69	36,74	2,02	460,17	411,65	108,52	1,89
Обед															
32	Икра свекольная или морковная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,03		6,72			38,24	60,79	29,63	1,77
33	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,1	16,59	120,75	0,1		7,54			26,45	71,95	25,9	0,98
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	10,67	8	2,67	125,33						18,88	93,6	16	0,53
35	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,209	0,113			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
11	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,4	43									
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			26,42	27,19	111,13	804,93	0,339	0,113	44,26		0,61	98,39	430,27	207,36	7,84
Итого за день			43,26	45,39	184,28	1318,57	0,599	0,223	57,95	36,74	2,63	558,56	841,92	315,88	9,73



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 5)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Пятница

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
36	Вареники из творога	70	11,04	5,4	10,81	136,01	0,038	0,166	0,27	36,89	0,25	94,15	135,66	14,22	0,43
37	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			0,04						
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4									
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20						
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
Итого за Завтрак			23,15	18,15	55,52	499,36	0,178	0,166	23,66	66,985	0,25	514,75	451,11	63,3	0,78
Обед															
84	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02		15			41,6	30,6	14,2	0,58
40	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	15	132,5	0,228	0,05	2,5		2,25	42,68	88	38	2
41	Тефтели рыбные	80	7,64	6,58	9,1	126	0,06	0,07	1,58	14,74	3,03	42,21	104,31	14,74	0,5
56	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,9	0,009	0,036	0,09			35,37			0,06
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,67	37,33									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			22,37	24,91	130,13	861,68	0,363	0,195	19,84	17,74	5,79	226,74	327,95	106,3	4,29
Итого за день			45,52	43,06	185,65	1361,04	0,541	0,361	43,5	84,725	6,04	741,49	779,06	169,6	5,07



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 6)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Понедельник

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
43	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,65	9,98	44,71	295,45	0,109	0,145	0,87	49,818	0,54	147,58	219,55	33,15	0,88
22	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,048	0,084		70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	115	3,34	2,88	4,6	57,5	0,046	0,173	0,81	25,53		138	103,5	16,1	0,12
Итого за Завтрак			23,75	29,82	97,71	745,35	0,323	0,452	14,28	146,168	1,5	700,62	646,25	130,59	2,39
Обед															
44	Салат из свеклы отварной и яблок, заправленный растительным маслом	100	1	5	11	97	0,02	0,03	9		10,6	29,3	31,8	16,8	1,4
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,105		7,78	1,7	1,38	22,9	66,48	24,33	1,09
46	Печень тушенная в сметанном соусе	80	10,8	7,84	5,28	135,2	0,152		10,08	4264	0,64	25,52	188,96	12,48	3,98
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56									
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			21,38	22,92	115,19	760,9	0,307	0,045	56,86	4265,7	12,62	80,12	347,84	72,51	6,92
Итого за день			45,13	52,74	212,9	1506,25	0,63	0,497	71,14	4411,868	14,12	780,74	994,09	203,1	9,31



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 7)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Вторник

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
47	Омлет натуральный с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,44	0,2	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			22,5	36,03	36,53	569	0,22	0,48	12,8	330,42	1,3	473,6	463,3	58,66	4,95
Обед															
49	Салат из овощей с морской капустой	100	1,5	5,2	7,5	83	0,06		11,6		2,3	20,3	40,3	17,5	0,9
33	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,1	16,59	120,75	0,1		7,54			26,45	71,95	25,9	0,98
50	Биточки паровые мясные	80	7,21	7,9	6,87	117	0,05	0,1		16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65
35	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,209	0,113			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
Итого за Обед			20,91	27,29	117,7	830,5	0,419	0,213	19,94	16,97	3,28	110,01	416,73	198,32	7,79
Итого за день			43,41	63,32	154,23	1399,5	0,639	0,693	32,74	347,39	4,58	583,61	880,03	256,98	12,74



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 8)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Среда

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
30	Каша манная молочная жидкая	150	4,68	4,58	14,78	118,98	0,06		0,82	27,54		144,13	117,04	17,64	0,23
52	Пирог открытый сладкий	50	3	1,5	27,5	137,5	0,05	0,035	0,04	8,5	0,55	9,75	30,7	12,05	0,65
53	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,4			0,07	26		88	50	3,5	0,1
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20						
Итого за Завтрак			16,8	14,03	62,88	448,88	0,19	0,035	23,53	62,06	0,55	481,88	377,74	61,19	1,18
Обед															
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем	100	3	6,3	23,7	164	0,08	0,06	5,7		2,9	19,3	39,1	25,2	1,1
26	Борщ сибирский	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	0,433	10,93		2,38	52,53	46,1	23,13	1,1
55	Рыба припущенная	80	16	7,79	3,2	126,93			6,23			48,75	107,09	19,48	0,52
56	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,9	0,009	0,036	0,09			35,37			0,06
9	Макароны отварные	150	5,52	1,52	60,45	157,45	0,2			21		4,86	37,17	21,12	1,11
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			29,47	24,41	148,95	822,33	0,335	0,553	23,62	24	5,79	223,29	273,9	109,39	4,59
Итого за день			46,27	38,44	211,83	1271,21	0,525	0,588	47,15	86,06	6,34	705,17	651,64	170,58	5,77



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 9)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Четверг

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
57	Пудинг из творога (запеченный)	70	9,73	6,72	3,57	78,4	0,032		0,17	47,093		45,5	130,19	15,94	0,43
22	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07		59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1
Итого за Завтрак			26,43	24,62	38,3	452,4	0,202	0,28	7,77	206,113	1,11	465,7	498,99	70,19	4,42
Обед															
84	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02		15			41,6	30,6	14,2	0,58
59	Суп гороховый	250	5,48	4,74	19,74	146	0,2	0,1	3,5	1	2,3	36,3	148,8	38,3	3,2
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	200	8	4	9	124	0,06	0,2	3		5,2	42	318	46	4
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4									
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			19,36	20,73	88,9	655,6	0,28	0,3	51,5	1	7,5	119,9	497,4	98,5	7,78
Итого за день			45,79	45,35	127,2	1108	0,482	0,58	59,27	207,113	8,61	585,6	996,39	168,69	12,2

Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 10)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Пятница

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
61	Каша "Дружба"	200	5,28	10,3	27,68	224,6	0,09		1,32	58,4	0,18	131,22	141,34	30,66	0,6
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8									
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15
Итого за Завтрак			15,43	20,55	66,03	538,15	0,26	0,02	14,67	88,495	0,38	567,82	467,79	88,74	3,15
Обед															
83	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	0,05		9,75			123,2	30,6	2,2	0,73
63	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	8,5	0,14		122,96			32,14	53,78	86,84	0,09
37	Сметана 15%	5	0,13	0,75	0,18	8,1			0,02						
64	Плов из курицы	230	22,45	18,8	39,46	416,88	0,071		1,11	53,077		49,87	220,38	52,53	2,42
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,67	37,33									
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			30,04	34,83	118,61	800,61	0,277	0,024	134,51	53,077	0,51	237,69	328,2	159,03	3,94
Итого за день			45,47	55,38	184,64	1338,76	0,537	0,044	149,18	141,572	0,89	805,51	795,99	247,77	7,09



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 11)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Понедельник

Сезон: весенний

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
36	Вареники из творога	150	23,66	11,57	23,17	291,45	0,081	0,356	0,58	79,05	0,53	201,75	290,7	30,47	0,93
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
38	Салат фруктовый	110	1,1		12,1	52,8			22						
Итого за Завтрак			32,92	24,06	59,76	588,25	0,191	0,376	25,18	119,07	0,97	450,15	493,2	62,67	1,48
Обед															
25	Салат из свежих огурцов и зеленым с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
65	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,105	0,075	5,75	21,05	1,63	33,4	25,35	72,23	1,18
66	Зразы рубленые	80	7,65	9,92	9,8	159,2	0,04	0,08	1,06	19,944	2,26	32,23	99,43	19,2	5,35
67	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045		21,3	25,65	0,45	89,55	66,45	34,35	1,32
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			19,23	29,3	107,23	799,05	0,236	0,179	38,28	69,644	4,85	239,51	275,69	159,54	9,12
Итого за день			52,15	53,36	166,99	1387,3	0,427	0,555	63,46	188,714	5,82	689,66	768,89	222,21	10,6



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 12)**



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Вторник

Сезон: весенний

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
68	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,64	10,3	45,12	299	0,108		1,38	59,2	0,64	157,42	153,02	30,32	1,19
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			14,92	22,28	84,62	597,2	0,252	0,092	13,98	94,62	1,32	488,94	418,62	105,99	2,28
Обед															
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем	100	3	6,3	23,7	164	0,08	0,06	5,7		2,9	19,3	39,1	25,2	1,1
69	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	0,073	11,08		1,28	29,7	72,23	29,68	1,15
70	Печень говяжья по-строгановски	80	12,96	11,44	4,72	173,6	0,224		8,64	6393,52	4	24	254,96	15,68	5,31
28	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,44	137,25	0,14	0,111	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
51	Кисель детский витаминизированный	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
71	Ватрушка с повидлом	36	2,1	0,84	20,88	99,6	0,024			5,16	0,3	6,36	16,32	3,96	0,4
Итого за Обед			25,06	26,76	126,33	860,95	0,588	0,244	44,38	6398,68	8,66	125,54	479,41	104,87	9,67
Итого за день			39,98	49,04	210,95	1458,15	0,84	0,336	58,36	6493,3	9,98	614,48	898,03	210,86	11,95



Примерное цикличное 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 13)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Среда

Сезон: весенний

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	7,4	11	41,02	292,91	0,172	0,147	0,79	44,836	0,6	130,05	216,7	58,95	1,73
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
31	Булочка с орехами	50	3,8	5,1	22,85	151	0,06	0,06			1,62	20	47,6	15	0,79
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15
Итого за Завтрак			24,35	27,95	87,52	721,66	0,422	0,417	9,14	174,931	2,86	611,65	672,55	139,83	6,17
Обед															
49	Салат из овощей с морской капустой	100	1,5	5,2	7,5	83	0,06		11,6		2,3	20,3	40,3	17,5	0,9
72	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,93	8,35	84,75		0,1	11,5	0,02		33,5	105,8	24,2	2
8	Котлеты рубленые из курицы, запеченные с молочным соусом	80	7,42	10,11	7,78	152,8	0,056	0,056	0,42	46,72	0,4	56,48	71,12	14,64	0,8
9	Макароны отварные	150	5,52	1,52	60,45	157,45	0,2			21		4,86	37,17	21,12	1,11
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8									
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
Итого за Обед			19,64	27,76	131,58	777,8	0,316	0,156	53,52	67,74	2,7	115,14	254,39	77,46	4,81
Итого за день			43,99	55,71	219,1	1499,46	0,738	0,573	62,66	242,671	5,56	726,79	926,94	217,29	10,98



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 14)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Четверг

Сезон: весенний

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
12	Творожная запеканка	70	14	9,63	10,5	190,75	0,03	0,117		32,463	0,26	71,5	97,48	13,8	0,47
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
Итого за Завтрак			23,88	21,11	42	442,95	0,17	0,2	12,8	75,443	0,77	429,83	360,75	59,11	3,19
Обед															
73	Салат из моркови и яблок	100	0,66	8,53	7	106,6	0,05				3,8	23,2	38,8	27,3	1,31
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	10	3,33	16,67	131,67			6,67						
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	10,67	8	2,67	125,33						18,88	93,6	16	0,53
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
Итого за Обед			27,39	24,66	107,61	760,85	0,096	0,039	7,34		4,31	76,96	216,44	79,66	2,99
Итого за день			51,27	45,77	149,61	1203,8	0,266	0,239	20,14	75,443	5,08	506,79	577,19	138,77	6,18



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 15)



Рацион: 7-10 лет весна

День: Пятница

Сезон: весенний

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
74	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	7,8	4,8	130	0,08		1	163	0,4	114,2	187	21,4	1,78
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,08	0,3	1,4	44,4		240	180	28	0,2
38	Салат фруктовый	110	1,1		12,1	52,8			22						
Итого за Завтрак			24,86	25,29	49,39	526,8	0,27	0,32	27	247,42	0,84	602,6	569,5	81,6	2,53
Обед															
84	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02		15			41,6	30,6	14,2	0,58
26	Борщ сибирский	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	0,433	10,93		2,38	52,53	46,1	23,13	1,1
37	Сметана 15%	5	0,13	0,75	0,18	8,1			0,02						
27	Мясо отварное	80	14,04	6,64	1,76	163	0,05		0,01		4	12,16	201,12	22,24	3,1
35	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,209	0,113			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
29	Кисель детский витаминизированный	200	0,09		23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04
11	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,4	43									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			28,74	26,73	108,48	870,3	0,309	0,546	27,76	3	7,19	162,71	508,75	199,9	9,38
Итого за день			53,6	52,02	157,87	1397,1	0,579	0,866	54,76	250,42	8,03	765,31	1078,25	281,5	11,91



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 16)**



Рацион: 7-10 лет весна			День: Понедельник			Сезон: весенний									
			Неделя: 4			Возрастная категория: 7-10 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
12	Творожная запеканка	70	14	9,63	10,5	190,75	0,03	0,117		32,463	0,26	71,5	97,48	13,8	0,47
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			24,88	23,11	53	491,95	0,18	0,23	12,8	75,443	0,97	421,83	377,75	92,11	1,59
Обед															
15	Винегрет овощной	100	1,43	10,04	7,29	125,1	0,044	0,038	9,63		4,5	31,24	43,27	19,53	0,83
33	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,1	16,59	120,75	0,1		7,54			26,45	71,95	25,9	0,98
75	Суфле куриное	80	10,41	15,67	1,92	190,67	0,027	0,133	0,51	75,067	0,24	55,32	87,93	10,67	0,97
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8									
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			21,14	41,01	109,96	906,27	0,201	0,186	47,68	75,067	4,74	115,41	263,75	75	3,23
Итого за день			46,02	64,12	162,96	1398,22	0,381	0,416	60,48	150,51	5,71	537,24	641,5	167,11	4,82



Примерное цикличное 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 17)



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Вторник

Сезон: весенний

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
43	Каша ячневая молочная вязкая	150	4,98	7,49	33,53	221,59	0,082	0,109	0,65	37,364	0,4	110,69	164,67	24,86	0,66
11	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,8	86									
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
24	Фрукты свежие (груша)	200			20	92	0,04	0,06	10		0,8	38	32	24	4,6
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,08	0,3	1,4	44,4		240	180	28	0,2
Итого за Завтрак			18,98	18,29	87,93	607,59	0,282	0,469	14,65	81,784	1,2	628,69	556,67	104,86	5,66
Обед															
76	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,083	0,049	13,04		2,72	15,91	47,32	18,72	0,75
40	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	15	132,5	0,228	0,05	2,5		2,25	42,68	88	38	2
41	Тефтели рыбные	80	7,64	6,58	9,1	126	0,06	0,07	1,58	14,74	3,03	42,21	104,31	14,74	0,5
35	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,209	0,113			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56									
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
42	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02		1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
Итого за Обед			27,72	29,39	142,59	987,89	0,616	0,306	19,39	14,75	9,12	155,15	480,15	230,09	8,72
Итого за день			46,7	47,68	230,52	1595,48	0,898	0,775	34,04	96,534	10,32	783,84	1036,82	334,95	14,38



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 18)**



Рацион: 7-10 лет весна

День:

Среда

Сезон: весенний

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
77	Омлет натуральный с маслом	70	6,4	11,59	1,23	135,17	0,048	0,024	0,12	151,466	0,35	48,11	105,36	7,53	1,23
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8									
53	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8			0,14	52		176	100	7	0,2
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			18,94	25,49	35,83	460,77	0,158	0,044	12,86	203,486	0,55	480,11	396,36	51,53	3,83
Обед															
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленный растительным маслом	100	1	5	11	97	0,02	0,03	9		10,6	29,3	31,8	16,8	1,4
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,105		7,78	1,7	1,38	22,9	66,48	24,33	1,09
78	Мясо тушенное	80	7,04	14,96	3,2	179,2	0,034	0,042	0,51			6,07			2,86
28	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,44	137,25	0,14	0,111	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7
79	Пирожок печеный с капустой	80	4,8	7,2	23,2	199,2			0,48						
Итого за Обед			18,52	34,54	103,19	829,4	0,299	0,183	36,73	1,7	12,16	104,45	195,08	71,48	7,06
Итого за день			37,46	60,03	139,02	1290,17	0,457	0,227	49,59	205,186	12,71	584,56	591,44	123,01	10,89



**Примерное цикличное 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 19)**



Рацион: 7-10 лет весна			День: Четверг		Сезон: весенний										
			Неделя: 4		Возрастная категория:							7-10 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
57	Пудинг из творога (запеченный)	120	16,68	11,52	6,12	134,4	0,054		0,29	80,73		78	223,18	27,32	0,74
80	Бутерброд с медом, повидлом, джемом или мармеладом	40	1,77	2,11	23,35	119,47	0,027	0,016		10,667	0,26	7,15	17,55	3,47	0,37
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20						
Итого за Завтрак			25,25	18,63	50,07	409,87	0,161	0,016	22,89	91,417	0,26	325,15	420,73	58,79	1,31
Обед															
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем	100	3	6,3	23,7	164	0,08	0,06	5,7		2,9	19,3	39,1	25,2	1,1
81	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,043	0,033	9,88		2,3	35,88	33,63	14,18	0,58
46	Печень тушенная в сметанном соусе	80	10,8	7,84	5,28	135,2	0,152		10,08	4264	0,64	25,52	188,96	12,48	3,98
9	Макароны отварные	150	5,52	1,52	60,45	157,45	0,2			21		4,86	37,17	21,12	1,11
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
Итого за Обед			24,1	24,18	140,62	799,4	0,475	0,093	55,66	4285	5,84	85,56	298,86	72,98	6,77
Итого за день			49,35	42,81	190,69	1209,27	0,636	0,109	78,55	4376,417	6,1	410,71	719,59	131,77	8,08



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 20)**



Рацион: 7-10 лет весна

День: Пятница

Сезон: весенний

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8,22	12,22	45,58	325,45	0,191	0,164	0,87	49,818	0,66	144,5	240,78	65,5	1,93	
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6	
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15	
Итого за Завтрак			22,37	26,07	80,23	653,2	0,401	0,394	14,22	179,913	1,3	595,1	661,03	161,38	3,88	
Обед																
84	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02		15			41,6	30,6	14,2	0,58	
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	10	3,33	16,67	131,67			6,67							
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	230	9,2	4,6	10,35	142,6	0,069	0,23	3,45		5,98	48,3	365,7	52,9	4,6	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8										
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед			25,04	18,92	101,19	708,07	0,105	0,254	25,79		6,49	122,38	419,74	84,56	5,88	
Итого за день			47,41	44,99	181,42	1361,27	0,506	0,648	40,01	179,913	7,79	717,48	1080,77	245,94	9,76	
	Составил	Администратор					Утвердил									
					М.П.											
						146										



**Примерное цикличное 20-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 1)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	понедельник				Сезон:			осенне-зимний				
			Неделя:	1			Возрастная категория:					7-10 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8,22	12,22	45,58	325,45	0,191	0,164	0,87	49,818	0,66	144,5	240,78	65,5	1,93
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8									
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			22,22	26,82	91,48	690,25	0,341	0,394	13,47	149,838	1,3	414,5	525,58	140,3	3,73
Обед															
6	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,44	3,08	71,4	0,038	0,041	19,1		0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
7	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,92	4,82	7,35	11,85	0,025	0,02	11,85		2,38	47,38	36,78	19,28	0,75
8	Котлеты, рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом	100	9,27	12,64	9,73	191	0,07	0,07	0,53	58,4	0,5	70,6	88,9	18,3	1
9	Макароны отварные	150	5,52	1,52	60,45	157,45	0,2			21		4,86	37,17	21,12	1,11
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			20,97	29,02	125,71	671,2	0,333	0,131	61,48	82,4	3,37	180,02	213,95	78,21	3,62
Итого за день			43,19	55,84	217,19	1361,45	0,674	0,525	74,95	232,238	4,67	594,52	739,53	218,51	7,35



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 2)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	вторник			Сезон:	осенне-зимний							
			Неделя:	1			Возрастная категория:					7-10 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
12	Творожная запеканка	70	14	9,63	10,5	190,75	0,03	0,117		32,463	0,26	71,5	97,48	13,8	0,47
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			22,2	16,73	45,7	413,25	0,146	0,158	12,8	40,043	0,49	346,31	303,15	53,44	2,9
Обед															
15	Винегрет овощной	100	1,43	10,04	7,29	125,1	0,044	0,038	9,63		4,5	31,24	43,27	19,53	0,83
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	10	3,33	16,67	131,67			6,67						
17	Фрикадельки мясные	80	12	8,8	4,8	150,4	0,032	0,064		14,744	2,11	27,76	68,15	10,79	4,19
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56									
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			30,99	29,67	129,93	915,92	0,122	0,141	16,97	14,744	7,12	93,88	195,46	66,68	6,17
Итого за день			53,19	46,4	175,63	1329,17	0,268	0,299	29,77	54,787	7,61	440,19	498,61	120,12	9,07



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 3)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День: среда			Сезон: осенне-зимний									
			Неделя: 1			Возрастная категория: 7-10 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
21	Омлет натуральный с морковью	120	10,19	18,85	3,73	206,77	0,072	0,336	1,44			40,62	141,78	8,86	1,77
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,15	0,7	22,2		120	90	14	0,1
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак			22,37	31,33	36,23	504,97	0,236	0,558	9,74	57,62	0,68	503,14	485,38	68,53	4,66
Обед															
25	Салат из свежих огурцов и зеленю с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
26	Борщ сибирский	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	0,433	10,93		2,38	52,53	46,1	23,13	1,1
27	Мясо отварное	80	14,04	6,64	1,76	163	0,05		0,01		4	12,16	201,12	22,24	3,1
28	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,44	137,25	0,14	0,111	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
29	Кисель детский витаминизированный	200	0,09		23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
Итого за Обед			22,79	25,99	89,02	788,3	0,25	0,544	40,4		6,76	135,12	379,84	87,92	5,82
Итого за день			45,16	57,32	125,25	1293,27	0,486	1,102	50,14	57,62	7,44	638,26	865,22	156,45	10,48



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 4)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:		четверг				Сезон:		осенне-зимний					
			Неделя:		1				Возрастная категория:				7-10 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
30	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08		1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3	
31	Булочка с орехами	50	3,8	5,1	22,85	151	0,06	0,06			1,62	20	47,6	15	0,79	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Завтрак			16,84	18,2	73,15	513,64	0,26	0,11	13,69	36,74	2,02	460,17	411,65	108,52	1,89	
Обед																
32	Икра свекольная или морковная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,03		6,72			38,24	60,79	29,63	1,77	
33	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,1	16,59	120,75	0,1		7,54			26,45	71,95	25,9	0,98	
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	10,67	8	2,67	125,33						18,88	93,6	16	0,53	
35	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,209	0,113			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30							
11	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,4	43										
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед			26,42	27,19	111,13	804,93	0,339	0,113	44,26		0,61	98,39	430,27	207,36	7,84	
Итого за день			43,26	45,39	184,28	1318,57	0,599	0,223	57,95	36,74	2,63	558,56	841,92	315,88	9,73	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 5)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	пятница				Сезон:			осенне-зимний						
			Неделя:	1		Возрастная категория:										7-10 лет	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
36	Вареники из творога	70	11,04	5,4	10,81	136,01	0,038	0,166	0,27	36,89	0,25	94,15	135,66	14,22	0,43		
37	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			0,04								
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4											
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2		
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15		
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20								
Итого за Завтрак			23,15	18,15	55,52	499,36	0,178	0,166	23,66	66,985	0,25	514,75	451,11	63,3	0,78		
Обед																	
39	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,022	0,038	17,1		8,39	24,97	28,31	15,09	0,47		
40	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	15	132,5	0,228	0,05	2,5		2,25	42,68	88	38	2		
41	Тефтели рыбные	80	7,64	6,58	9,1	126	0,06	0,07	1,58	14,74	3,03	42,21	104,31	14,74	0,5		
42	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02		1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21		
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45		
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,67	37,33											
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3			
Итого за Обед			21,68	24,47	133,5	859,32	0,376	0,197	23,45	17,75	14,18	181,79	338,81	112,53	4,33		
Итого за день			44,83	42,62	189,02	1358,68	0,554	0,363	47,11	84,735	14,43	696,54	789,92	175,83	5,11		



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 6)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	понедельник				Сезон:			осенне-зимний								
			Неделя:	2		Возрастная категория:										7-10 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
43	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,65	9,98	44,71	295,45	0,109	0,145	0,87	49,818	0,54	147,58	219,55	33,15	0,88				
22	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,048	0,084		70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59				
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2				
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	115	3,34	2,88	4,6	57,5	0,046	0,173	0,81	25,53		138	103,5	16,1	0,12				
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6				
Итого за Завтрак			23,75	29,82	97,71	745,35	0,323	0,452	14,28	146,168	1,5	700,62	646,25	130,59	2,39				
Обед																			
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленный растительным маслом	100	1	5	11	97	0,02	0,03	9		10,6	29,3	31,8	16,8	1,4				
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,105		7,78	1,7	1,38	22,9	66,48	24,33	1,09				
46	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	10,8	7,84	5,28	135,2	0,152		10,08	4264	0,64	25,52	188,96	12,48	3,98				
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45				
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30										
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56													
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120													
Итого за Обед			21,38	22,92	115,19	760,9	0,307	0,045	56,86	4265,7	12,62	80,12	347,84	72,51	6,92				
Итого за день			45,13	52,74	212,9	1506,25	0,63	0,497	71,14	4411,868	14,12	780,74	994,09	203,1	9,31				



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 7)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	вторник				Сезон:			осенне-зимний				
			Неделя:	2			Возрастная категория:					7-10 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
47	Омлет натуральный с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,44	0,2	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			22,5	36,03	36,53	569	0,22	0,48	12,8	330,42	1,3	473,6	463,3	58,66	4,95
Обед															
49	Салат из овощей с морской капустой	100	1,5	5,2	7,5	83	0,06		11,6		2,3	20,3	40,3	17,5	0,9
33	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,1	16,59	120,75	0,1		7,54			26,45	71,95	25,9	0,98
50	Биточки паровые	80	7,21	7,9	6,87	117	0,05	0,1		16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65
35	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,209	0,113			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56									
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
Итого за Обед			22,71	27,59	130,7	886,5	0,419	0,213	19,94	16,97	3,28	110,01	416,73	198,32	7,79
Итого за день			45,21	63,62	167,23	1455,5	0,639	0,693	32,74	347,39	4,58	583,61	880,03	256,98	12,74



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 8)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:		среда				Сезон:		осенне-зимний				
		Неделя:		2				Возрастная категория:				7-10 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
30	Каша манная молочная жидкая	150	4,68	4,58	14,78	118,98	0,06		0,82	27,54		144,13	117,04	17,64	0,23
52	Пирог открытый сладкий	50	3	1,5	27,5	137,5	0,05	0,035	0,04	8,5	0,55	9,75	30,7	12,05	0,65
53	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,4			0,07	26		88	50	3,5	0,1
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20						
Итого за Завтрак			16,8	14,03	62,88	448,88	0,19	0,035	23,53	62,06	0,55	481,88	377,74	61,19	1,18
Обед															
54	Салат «Витаминный»	100	1,3	10,2	6,1	121	0,04		13,3		4,6	35,5	32,6	20,5	1,02
26	Борщ сибирский	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	0,433	10,93		2,38	52,53	46,1	23,13	1,1
55	Рыба припущенная	80	16	7,79	3,2	126,93			6,23			48,75	107,09	19,48	0,52
56	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,9	0,009	0,036	0,09			35,37			0,06
9	Макароны отварные	150	5,52	1,52	60,45	157,45	0,2			21		4,86	37,17	21,12	1,11
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			29,57	28,61	144,35	835,33	0,295	0,493	31,22	24	7,49	239,49	267,4	104,69	4,51
Итого за день			46,37	42,64	207,23	1284,21	0,485	0,528	54,75	86,06	8,04	721,37	645,14	165,88	5,69



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 9)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	четверг				Сезон:			осенне-зимний								
			Неделя:	2		Возрастная категория:										7-10 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
57	Пудинг из творога (запеченный)	70	9,73	6,72	3,57	78,4	0,032		0,17	47,093		45,5	130,19	15,94	0,43				
22	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07		59	0,47	139,2	96	9,45	0,49				
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2				
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3				
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1				
Итого за Завтрак			26,43	24,62	38,3	452,4	0,202	0,28	7,77	206,113	1,11	465,7	498,99	70,19	4,42				
Обед																			
58	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,2	10,2	6,2	121	0,03		15,5		4,5	34,9	22,1	13	1,27				
59	Суп гороховый	250	5,48	4,74	19,74	146	0,2	0,1	3,5	1	2,3	36,3	148,8	38,3	3,2				
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	200	8	4	9	124	0,06	0,2	3		5,2	42	318	46	4				
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30										
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4													
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120													
Итого за Обед			18,98	25,94	87,44	693,4	0,29	0,3	52	1	12	113,2	488,9	97,3	8,47				
Итого за день			45,41	50,56	125,74	1145,8	0,492	0,58	59,77	207,113	13,11	578,9	987,89	167,49	12,89				



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 10)



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	пятница				Сезон:			осенне-зимний				
			Неделя:	2		Возрастная категория:						7-10 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
61	Каша "Дружба"	200	5,28	10,3	27,68	224,6	0,09		1,32	58,4	0,18	131,22	141,34	30,66	0,6
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4									
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	3	3	5	81	0,08		1	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за Завтрак			16,88	22,3	72,28	591	0,28	0,02	14,92	98,52	0,38	628,02	512,94	95,76	3,2
Обед															
6	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,44	3,08	71,4	0,038	0,041	19,1		0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
63	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	8,5	0,14		122,96			32,14	53,78	86,84	0,09
37	Сметана 15%	5	0,13	0,75	0,18	8,1			0,02						
64	Плов из курицы	230	22,45	18,8	39,46	416,88	0,071		1,11	53,077		49,87	220,38	52,53	2,42
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56									
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			29,6	36,77	118,92	813,68	0,265	0,065	143,86	53,077	1	141,67	327,7	173,34	3,97
Итого за день			46,48	59,07	191,2	1404,68	0,545	0,085	158,78	151,597	1,38	769,69	840,64	269,1	7,17



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 11)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	понедельник				Сезон:			осенне-зимний					
			Неделя:	3			Возрастная категория:					7-10 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
36	Вареники из творога	150	23,66	11,57	23,17	291,45	0,081	0,356	0,58	79,05	0,53	201,75	290,7	30,47	0,93	
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
38	Салат фруктовый	110	1,1		12,1	52,8			22							
Итого за Завтрак			32,92	24,06	59,76	588,25	0,191	0,376	25,18	119,07	0,97	450,15	493,2	62,67	1,48	
Обед																
25	Салат из свежих огурцов и зеленю с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5			21,85	40,02	13,3	0,57	
65	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,105	0,075	5,75	21,05	1,63	33,4	25,35	72,23	1,18	
66	Зразы рубленые	80	7,65	9,92	9,8	159,2	0,04	0,08	1,06	19,944	2,26	32,23	99,43	19,2	5,35	
67	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045		21,3	25,65	0,45	89,55	66,45	34,35	1,32	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5										
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3		
Итого за Обед			19,23	29,3	107,23	799,05	0,236	0,179	38,28	69,644	4,85	239,51	275,69	159,54	9,12	
Итого за день			52,15	53,36	166,99	1387,3	0,427	0,555	63,46	188,714	5,82	689,66	768,89	222,21	10,6	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 12)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День: вторник			Сезон: осенне-зимний									
			Неделя: 3			Возрастная категория: 7-10 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
68	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,64	10,3	45,12	299	0,108		1,38	59,2	0,64	157,42	153,02	30,32	1,19
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			14,92	22,28	84,62	597,2	0,252	0,092	13,98	94,62	1,32	488,94	418,62	105,99	2,28
Обед															
54	Салат «Витаминный»	100	1,3	10,2	6,1	121	0,04		13,3		4,6	35,5	32,6	20,5	1,02
69	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	0,073	11,08		1,28	29,7	72,23	29,68	1,15
70	Печень говяжья по- строгановски	80	12,96	11,44	4,72	173,6	0,224		8,64	6393,52	4	24	254,96	15,68	5,31
28	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,44	137,25	0,14	0,111	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7
71	Ватрушка с повидлом	35	2,04	0,82	20,3	96,83	0,023			5,017	0,29	6,18	15,87	3,85	0,39
Итого за Обед			21,5	30,04	95,55	750,68	0,547	0,184	51,98	6398,537	10,35	141,56	472,46	100,06	9,58
Итого за день			36,42	52,32	180,17	1347,88	0,799	0,276	65,96	6493,157	11,67	630,5	891,08	206,05	11,86



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 13)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	среда				Сезон:			осенне-зимний					
			Неделя:	3			Возрастная категория:					7-10 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	7,4	11	41,02	292,91	0,172	0,147	0,79	44,836	0,6	130,05	216,7	58,95	1,73	
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
31	Булочка с орехами	50	3,8	5,1	22,85	151	0,06	0,06			1,62	20	47,6	15	0,79	
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3	
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15	
Итого за Завтрак			24,35	27,95	87,52	721,66	0,422	0,417	9,14	174,931	2,86	611,65	672,55	139,83	6,17	
Обед																
49	Салат из овощей с морской капустой	100	1,5	5,2	7,5	83	0,06		11,6		2,3	20,3	40,3	17,5	0,9	
72	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,93	8,35	84,75		0,1	11,5	0,02		33,5	105,8	24,2	2	
8	Котлеты, рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом	80	7,42	10,11	7,78	152,8	0,056	0,056	0,42	46,72	0,4	56,48	71,12	14,64	0,8	
9	Макароны отварные	150	5,52	1,52	60,45	157,45	0,2			21		4,86	37,17	21,12	1,11	
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30							
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8										
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150										
Итого за Обед			19,64	27,76	131,58	777,8	0,316	0,156	53,52	67,74	2,7	115,14	254,39	77,46	4,81	
Итого за день			43,99	55,71	219,1	1499,46	0,738	0,573	62,66	242,671	5,56	726,79	926,94	217,29	10,98	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 14)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	четверг				Сезон:			осенне-зимний				
			Неделя:	3			Возрастная категория:					7-10 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
12	Творожная запеканка	70	14	9,63	10,5	190,75	0,03	0,117		32,463	0,26	71,5	97,48	13,8	0,47
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
Итого за Завтрак			23,88	21,11	42	442,95	0,17	0,2	12,8	75,443	0,77	429,83	360,75	59,11	3,19
Обед															
73	Салат из моркови и яблок	100	0,66	8,53	7	106,6	0,05				3,8	23,2	38,8	27,3	1,31
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	10	3,33	16,67	131,67			6,67						
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	10,67	8	2,67	125,33						18,88	93,6	16	0,53
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			28,89	27,66	127,11	880,85	0,096	0,039	7,34		4,31	76,96	216,44	79,66	2,99
Итого за день			52,77	48,77	169,11	1323,8	0,266	0,239	20,14	75,443	5,08	506,79	577,19	138,77	6,18



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 15)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	пятница				Сезон:			осенне-зимний							
			Неделя:	3		Возрастная категория:										7-10 лет		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																		
74	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	7,8	4,8	130	0,08		1	163	0,4	114,2	187	21,4	1,78			
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35			
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2			
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,08	0,3	1,4	44,4		240	180	28	0,2			
38	Салат фруктовый	110	1,1		12,1	52,8			22									
Итого за Завтрак			24,86	25,29	49,39	526,8	0,27	0,32	27	247,42	0,84	602,6	569,5	81,6	2,53			
Обед																		
54	Салат «Витаминный»	100	1,3	10,2	6,1	121	0,04		13,3		4,6	35,5	32,6	20,5	1,02			
26	Борщ сибирский	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	0,433	10,93		2,38	52,53	46,1	23,13	1,1			
37	Сметана 15%	5	0,13	0,75	0,18	8,1			0,02									
27	Мясо отварное	80	14,04	6,64	1,76	163	0,05		0,01		4	12,16	201,12	22,24	3,1			
35	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,209	0,113			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
29	Кисель детский витаминизированный	200	0,09		23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04			
11	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,4	43												
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3				
Итого за Обед			28,46	31,94	106,92	908,1	0,329	0,546	26,06	3	11,79	156,61	510,75	206,2	9,82			
Итого за день			53,32	57,23	156,31	1434,9	0,599	0,866	53,06	250,42	12,63	759,21	1080,25	287,8	12,35			



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 16)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	понедельник				Сезон:			осенне-зимний						
			Неделя:	4		Возрастная категория:										7-10 лет	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
12	Творожная запеканка	70	14	9,63	10,5	190,75	0,03	0,117		32,463	0,26	71,5	97,48	13,8	0,47		
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03		
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29		
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2		
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			24,88	23,11	53	491,95	0,18	0,23	12,8	75,443	0,97	421,83	377,75	92,11	1,59		
Обед																	
15	Винегрет овощной	100	1,43	10,04	7,29	125,1	0,044	0,038	9,63		4,5	31,24	43,27	19,53	0,83		
33	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,1	16,59	120,75	0,1		7,54			26,45	71,95	25,9	0,98		
75	Суфле куриное	80	10,41	15,67	1,92	190,67	0,027	0,133	0,51	75,067	0,24	55,32	87,93	10,67	0,97		
18	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,66	199,95	0,03	0,015				2,4	60,6	18,9	0,45		
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30								
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8											
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120											
Итого за Обед			21,14	41,01	109,96	906,27	0,201	0,186	47,68	75,067	4,74	115,41	263,75	75	3,23		
Итого за день			46,02	64,12	162,96	1398,22	0,381	0,416	60,48	150,51	5,71	537,24	641,5	167,11	4,82		



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 17)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День: вторник		Сезон: осенне-зимний		7-10 лет								
Неделя: 4			Возрастная категория: 7-10 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
43	Каша ячневая молочная вязкая	150	4,98	7,49	33,53	221,59	0,082	0,109	0,65	37,364	0,4	110,69	164,67	24,86	0,66
11	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,8	86									
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
24	Фрукты свежие (груша)	200			20	92	0,04	0,06	10		0,8	38	32	24	4,6
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,08	0,3	1,4	44,4		240	180	28	0,2
Итого за Завтрак			18,98	18,29	87,93	607,59	0,282	0,469	14,65	81,784	1,2	628,69	556,67	104,86	5,66
Обед															
76	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,083	0,049	13,04		2,72	15,91	47,32	18,72	0,75
40	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	15	132,5	0,228	0,05	2,5		2,25	42,68	88	38	2
41	Тефтели рыбные	80	7,64	6,58	9,1	126	0,06	0,07	1,58	14,74	3,03	42,21	104,31	14,74	0,5
35	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,209	0,113			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56									
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
42	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02		1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
Итого за Обед			27,72	29,39	142,59	987,89	0,616	0,306	19,39	14,75	9,12	155,15	480,15	230,09	8,72
Итого за день			46,7	47,68	230,52	1595,48	0,898	0,775	34,04	96,534	10,32	783,84	1036,82	334,95	14,38



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 18)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима		День:	среда			Сезон:	осенне-зимний								
		Неделя:	4				Возрастная категория:		7-10 лет						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
77	Омлет натуральный с маслом	70	6,4	11,59	1,23	135,17	0,048	0,024	0,12	151,466	0,35	48,11	105,36	7,53	1,23
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8									
53	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8			0,14	52		176	100	7	0,2
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			18,94	25,49	35,83	460,77	0,158	0,044	12,86	203,486	0,55	480,11	396,36	51,53	3,83
Обед															
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленный растительным маслом	100	1	5	11	97	0,02	0,03	9		10,6	29,3	31,8	16,8	1,4
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,105		7,78	1,7	1,38	22,9	66,48	24,33	1,09
78	Мясо тушенное	80	7,04	14,96	3,2	179,2	0,034	0,042	0,51			6,07			2,86
28	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,44	137,25	0,14	0,111	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7
79	Пирожок печеный с капустой	80	4,8	7,2	23,2	199,2			0,48						
Итого за Обед			18,52	34,54	103,19	829,4	0,299	0,183	36,73	1,7	12,16	104,45	195,08	71,48	7,06
Итого за день			37,46	60,03	139,02	1290,17	0,457	0,227	49,59	205,186	12,71	584,56	591,44	123,01	10,89



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 19)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День:	четверг			Сезон:			осенне-зимний					
			Неделя:	4		Возрастная категория:						7-10 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
57	Пудинг из творога (запеченный)	120	16,68	11,52	6,12	134,4	0,054		0,29	80,73		78	223,18	27,32	0,74
80	Бутерброд с медом, повидлом или джемом	40	1,77	2,11	23,35	119,47	0,027	0,016		10,667	0,26	7,15	17,55	3,47	0,37
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20						
Итого за Завтрак			25,25	18,63	50,07	409,87	0,161	0,016	22,89	91,417	0,26	325,15	420,73	58,79	1,31
Обед															
49	Салат из овощей с морской капустой	100	1,5	5,2	7,5	83	0,06		11,6		2,3	20,3	40,3	17,5	0,9
81	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,043	0,033	9,88		2,3	35,88	33,63	14,18	0,58
46	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	10,8	7,84	5,28	135,2	0,152		10,08	4264	0,64	25,52	188,96	12,48	3,98
9	Макароны отварные	150	5,52	1,52	60,45	157,45	0,2			21		4,86	37,17	21,12	1,11
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
Итого за Обед			22,6	23,08	124,42	718,4	0,455	0,033	61,56	4285	5,24	86,56	300,06	65,28	6,57
Итого за день			47,85	41,71	174,49	1128,27	0,616	0,049	84,45	4376,417	5,5	411,71	720,79	124,07	7,88



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 7 до 10 лет (лист 20)**



Рацион: 7-10 лет осень-зима			День: пятница		Сезон: осенне-зимний											
			Неделя: 4		Возрастная категория: 7-10 лет											
№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3														
Завтрак																
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8,22	12,22	45,58	325,45	0,191	0,164	0,87	49,818	0,66	144,5	240,78	65,5	1,93	
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6	
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15	
Итого за Завтрак				22,37	26,07	80,23	653,2	0,401	0,394	14,22	179,913	1,3	595,1	661,03	161,38	3,88
Обед																
39	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,022	0,038	17,1		8,39	24,97	28,31	15,09	0,47	
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	10	3,33	16,67	131,67			6,67							
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	230	9,2	4,6	10,35	142,6	0,069	0,23	3,45		5,98	48,3	365,7	52,9	4,6	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8										
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед				24,77	17,18	100	685,27	0,107	0,292	27,89		14,8 8	105,7 5	417,45	85,45	5,77
Итого за день				47,14	43,25	180,23	1338,47	0,508	0,686	42,11	179,913	16,1	700,8	1078,48	246,83	9,65

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 1)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	понедельник				Сезон:			весенний								
			Неделя:	1		Возрастная категория:										11-18 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10,27	15,27	56,98	406,82	0,239	0,205	1,09	62,273	0,83	180,62	300,98	81,87	2,41				
2	Лепешка якутская	60	4,2	6	30	195,6													
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1				
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2				
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6				
Итого за Завтрак			26,37	32,87	117,88	869,42	0,389	0,435	13,69	162,293	1,47	450,62	585,78	156,67	4,21				
Обед																			
83	Салат "Здоровье"	150	3	6,9	10,65	115,5	0,075		14,63			184,8	45,9	3,3	1,1				
7	Щи по-уральски (с крупой)	300	2,3	5,79	8,82	14,22	0,03	0,024	14,22		2,85	56,85	44,13	23,13	0,9				
8	Котлеты, рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом	120	11,12	15,17	11,68	229,2	0,084	0,084	0,64	70,08	0,6	84,72	106,68	21,96	1,2				
9	Макароны отварные	200	7,36	2,03	80,6	209,93	0,267			28		6,48	49,56	28,16	1,48				
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30										
11	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,8	86													
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3					
Итого за Обед			27,68	33,69	161,05	829,85	0,456	0,108	59,49	101,08	3,45	362,85	267,27	79,55	4,68				
Итого за день			54,05	66,56	278,93	1699,27	0,845	0,543	73,18	263,373	4,92	813,47	853,05	236,22	8,89				



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 2)



Рацион: 11-18 лет весна			День:	вторник				Сезон:			весенний					
			Неделя:	1			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
12	Творожная запеканка	80	16	11	12	218	0,034	0,134		37,1	0,3	81,71	111,4	15,77	0,54	
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03	
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5										
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			24,2	18,1	47,2	440,5	0,15	0,175	12,8	44,68	0,53	356,52	317,07	55,41	2,97	
Обед																
15	Винегрет овощной	100	1,43	10,04	7,29	125,1	0,044	0,038	9,63		4,5	31,24	43,27	19,53	0,83	
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	300	12	4	20	158			8							
17	Фрикадельки мясные	100	15	11	6	188	0,04	0,08		18,43	2,64	34,7	85,19	13,49	5,24	
18	Рис припущенный	200	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02				3,2	80,8	25,2	0,6	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56										
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед			37,19	33,94	146,68	1046,5	0,14	0,162	18,3	18,43	7,65	101,62	232,7	75,68	7,37	
Итого за день			61,39	52,04	193,88	1487	0,29	0,337	31,1	63,11	8,18	458,14	549,77	131,09	10,34	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 3)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	среда				Сезон:			весенний							
			Неделя:	1			Возрастная категория:									11-18 лет		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																		
21	Омлет натуральный с морковью	150	12,74	23,57	4,66	258,46	0,09	0,42	1,8			50,77	177,23	11,08	2,22			
22	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,048	0,084		70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59			
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2			
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,08	0,3	1,4	44,4		240	180	28	0,2			
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3			
Итого за Завтрак			31,3	43,53	50,06	700,86	0,318	0,834	10,8	115,22	0,96	716,81	668,43	90,42	5,51			
Обед																		
25	Салат из свежих огурцов и зеленю с растительным маслом	150	1,14	9,14	3,57	100,95	0,045		14,25			32,78	60,03	19,95	0,86			
26	Борщ сибирский	300	1,92	5,83	10,28	109,5	0,036	0,519	13,11		2,85	63,03	55,32	27,75	1,32			
27	Мясо отварное	100	17,55	8,3	2,2	203,75	0,063		0,01		5	15,2	251,4	27,8	3,88			
28	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,25	183	0,186	0,148	24,21		0,24	49,3	115,46	37	1,35			
29	Кисель детский витаминизированный	200	0,09		23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04			
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5												
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150												
Итого за Обед			28	33,27	99,18	926,7	0,33	0,667	53,38		8,29	171,91	488,21	114	7,45			
Итого за день			59,3	76,8	149,24	1627,56	0,648	1,501	64,18	115,22	9,25	888,72	1156,64	204,42	12,96			



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 4)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:		четверг				Сезон:		весенний					
			Неделя:		1				Возрастная категория:			11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
30	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	7,63	24,63	198,3	0,1		1,36	45,9		240,21	195,06	29,4	0,38	
31	Булочка с орехами	50	3,8	5,1	22,85	151	0,06	0,06			1,62	20	47,6	15	0,79	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Завтрак			18,4	19,73	78,08	553,3	0,28	0,11	13,96	45,92	2,02	508,21	450,66	114,4	1,97	
Обед																
32	Икра свекольная или морковная	150	3,53	6,9	18,5	150,15	0,045		10,08			57,36	91,19	44,45	2,66	
33	Рассольник Петербургский	300	2,52	6,12	19,91	144,9	0,12		9,05			31,74	86,34	31,08	1,18	
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	13,33	10	3,33	156,67						23,6	117	20	0,67	
35	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0,135			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47	
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30							
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5										
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед			33	33,93	133,21	980,72	0,415	0,135	49,13		0,73	130,48	539,24	258,52	9,98	
Итого за день			51,4	53,66	211,29	1534,02	0,695	0,245	63,09	45,92	2,75	638,69	989,9	372,92	11,95	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 5)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	пятница				Сезон:			весенний				
			Неделя:	1			Возрастная категория:					11-18 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
36	Вареники из творога	80	12,62	6,17	12,36	155,44	0,043	0,19	0,31	42,16	0,28	107,6	155,04	16,25	0,49
37	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			0,04						
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4									
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20						
Итого за Завтрак			24,73	18,92	57,07	518,79	0,183	0,19	23,7	72,255	0,28	528,2	470,49	65,33	0,84
Обед															
84	Салат из квашеной капусты	150	2,37	7,49	11,49	124,8	0,03		22,5			62,4	45,9	21,3	0,87
40	Суп картофельный с бобовыми	300	6	6	18	159	0,273	0,06	3		2,7	51,21	105,6	45,6	2,4
41	Тефтели рыбные	100	9,55	8,23	11,38	157,5	0,075	0,088	1,98	18,425	3,79	52,76	130,39	18,43	0,63
56	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,9	0,009	0,036	0,09			35,37			0,06
18	Рис припущенный	180	4,32	5,04	43,99	239,94	0,036	0,018				2,88	72,72	22,68	0,54
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,67	37,33									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			26,79	30,9	146,57	1001,27	0,439	0,226	28,24	21,425	7	267,1	399,05	128,47	5,2
Итого за день			51,52	49,82	203,64	1520,06	0,622	0,416	51,94	93,68	7,28	795,3	869,54	193,8	6,04



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 6)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	понедельник			Сезон:			весенний						
			Неделя:	2		Возрастная категория:						11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
43	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,31	12,48	55,89	369,32	0,136	0,182	1,09	62,273	0,67	184,48	274,44	41,43	1,1	
22	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,048	0,084		70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6	
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	115	3,34	2,88	4,6	57,5	0,046	0,173	0,81	25,53		138	103,5	16,1	0,12	
Итого за Завтрак			25,41	32,32	108,89	819,22	0,35	0,489	14,5	158,623	1,63	737,52	701,14	138,87	2,61	
Обед																
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом	150	1,5	7,5	16,5	145,5	0,03	0,045	13,5		15,9	43,95	47,7	25,2	2,1	
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,21	3,09	20,1	120,9	0,126		9,33	2,04	1,65	27,48	79,77	29,19	1,31	
46	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,5	9,8	6,6	169	0,19		12,6	5330	0,8	31,9	236,2	15,6	4,97	
18	Рис припущенный	180	4,32	5,04	43,99	239,94	0,036	0,018				2,88	72,72	22,68	0,54	
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30							
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56										
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед			25,83	28,73	132,69	903,34	0,382	0,063	65,43	5332,04	18,35	106,21	436,39	92,67	8,92	
Итого за день			51,24	61,05	241,58	1722,56	0,732	0,552	79,93	5490,663	19,98	843,73	1137,53	231,54	11,53	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 7)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	вторник				Сезон:			весенний						
			Неделя:	2				Возрастная категория:					11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
47	Омлет натуральный с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,5	0,1	0,55	0,25	363	0,83	261,5	312,25	21,83	2,75		
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2		
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			26,09	41,92	37,04	638,5	0,24	0,59	12,85	403,02	1,47	525,9	525,75	63,03	5,5		
Обед																	
49	Салат из овощей с морской капустой	150	2,25	7,8	11,25	124,5	0,09		17,4		3,45	30,45	60,45	26,25	1,35		
33	Рассольник Петербургский	300	2,52	6,12	19,91	144,9	0,12		9,05			31,74	86,34	31,08	1,18		
50	Биточки паровые	100	9,01	9,88	8,59	146,25	0,063	0,125		21,213	0,46	49,05	112,94	20,61	0,81		
35	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0,135			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47		
29	Кисель детский витаминизированный	200	0,09		23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04		
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56											
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150											
Итого за Обед			27,49	34,41	142,4	1029,15	0,523	0,26	28,25	21,213	4,84	140,62	510,44	242,43	8,85		
Итого за день			53,58	76,33	179,44	1667,65	0,763	0,85	41,1	424,233	6,31	666,52	1036,19	305,46	14,35		



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 8)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	среда					Сезон:			весенний				
			Неделя:	2			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
30	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08		1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3	
52	Пирог открытый сладкий	50	3	1,5	27,5	137,5	0,05	0,035	0,04	8,5	0,55	9,75	30,7	12,05	0,65	
53	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8			0,14	52		176	100	7	0,2	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20							
Итого за Завтрак			20,68	18,5	67,8	524,94	0,21	0,035	23,87	97,24	0,55	617,92	466,75	70,57	1,35	
Обед																
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем	150	4,5	9,45	35,55	246	0,12	0,09	8,55		4,35	28,95	58,65	37,8	1,65	
26	Борщ сибирский	300	1,92	5,83	10,28	109,5	0,036	0,519	13,11		2,85	63,03	55,32	27,75	1,32	
55	Рыба припущенная	100	20	9,73	4	158,67			7,79			60,93	133,87	24,35	0,65	
56	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,9	0,009	0,036	0,09			35,37			0,06	
9	Макароны отварные	200	7,36	2,03	80,6	209,93	0,267			28		6,48	49,56	28,16	1,48	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56										
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3		
Итого за Обед			38,93	31,28	196,47	1062,8	0,448	0,669	30,21	31	7,71	257,24	341,84	138,52	5,86	
Итого за день			59,61	49,78	264,27	1587,74	0,658	0,704	54,08	128,24	8,26	875,16	808,59	209,09	7,21	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 9)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	четверг					Сезон:			весенний				
			Неделя:	2			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
57	Пудинг из творога (запеченный)	80	11,12	7,68	4,08	89,6	0,036		0,19	53,82		52	148,78	18,21	0,5	
22	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07		59	0,47	139,2	96	9,45	0,49	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3	
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
Итого за Завтрак			27,82	25,58	38,81	463,6	0,206	0,28	7,79	212,84	1,11	472,2	517,58	72,46	4,49	
Обед																
84	Салат из квашеной капусты	150	2,37	7,49	11,49	124,8	0,03		22,5			62,4	45,9	21,3	0,87	
59	Суп гороховый	300	6,58	5,69	23,69	175,2	0,24	0,12	4,2	1,2	2,76	43,56	178,56	45,96	3,84	
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	250	10	5	11,25	155	0,075	0,25	3,75		6,5	52,5	397,5	57,5	5	
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30							
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4										
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед			23,25	25,18	98,93	757,4	0,345	0,37	60,45	1,2	9,26	158,46	621,96	124,76	9,71	
Итого за день			51,07	50,76	137,74	1221	0,551	0,65	68,24	214,04	10,37	630,66	1139,54	197,22	14,2	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 10)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	пятница				Сезон:			весенний					
			Неделя:	2			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
61	Каша "Дружба"	250	6,6	12,88	34,6	280,75	0,113		1,65	73	0,23	164,03	176,68	38,33	0,75	
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4										
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	3	3	5	81	0,08		1	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2	
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			18,2	24,88	79,2	647,15	0,303	0,02	15,25	113,12	0,43	660,83	548,28	103,43	3,35	
Обед																
83	Салат "Здоровье"	150	3	6,9	10,65	115,5	0,075		14,63			184,8	45,9	3,3	1,1	
63	Суп из овощей	300	2,52	8,98	14,03	10,2	0,168		147,55			38,57	64,54	104,21	0,11	
37	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			0,04							
64	Плов из курицы	250	24,4	20,43	42,89	453,13	0,077		1,21	57,692		54,21	239,55	57,1	2,63	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56										
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед			34,14	41,11	132,44	903,83	0,336	0,024	164,1	57,692	0,51	310,06	373,43	182,07	4,54	
Итого за день			52,34	65,99	211,64	1550,98	0,639	0,044	179,35	170,812	0,94	970,89	921,71	285,5	7,89	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 11)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	понедельник				Сезон:			весенний				
			Неделя:	3		Возрастная категория:						11-18 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
36	Вареники из творога	200	31,54	15,43	30,89	388,6	0,108	0,474	0,77	105,4	0,7	269	387,6	40,63	1,24
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
38	Салат фруктовый	110	1,1		12,1	52,8			22						
Итого за Завтрак			40,8	27,92	67,48	685,4	0,218	0,494	25,37	145,42	1,14	517,4	590,1	72,83	1,79
Обед															
25	Салат из свежих огурцов и зеленю с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
65	Суп картофельный с клецками	300	4,27	5,51	22,55	173,1	0,126	0,09	6,9	25,26	1,95	40,08	30,42	86,67	1,41
66	Зразы рубленные	100	9,56	12,4	12,25	199	0,05	0,1	1,32	24,93	2,82	40,29	124,29	24	6,69
67	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144	0,06		28,4	34,2	0,6	119,4	88,6	45,8	1,76
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			22,95	34,4	117,49	903,7	0,282	0,214	46,79	87,39	5,88	284,1	327,77	190,23	11,13
Итого за день			63,75	62,32	184,97	1589,1	0,5	0,708	72,16	232,81	7,02	801,5	917,87	263,06	12,92



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 12)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	вторник					Сезон:		весенний				
			Неделя:	3			Возрастная категория:					11-18 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
68	Каша пшениная молочная жидкая	250	5,8	12,88	56,4	373,75	0,135		1,73	74	0,8	196,78	191,28	37,9	1,49
22	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,048	0,084		70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			19,56	29,84	104,8	766,15	0,303	0,134	14,33	144,82	1,76	611,82	514,48	119,24	2,88
Обед															
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем	150	4,5	9,45	35,55	246	0,12	0,09	8,55		4,35	28,95	58,65	37,8	1,65
69	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127,2	0,144	0,087	13,29		1,53	35,64	86,67	35,61	1,38
70	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	0,28		10,8	7991,9	5	30	318,7	19,6	6,64
28	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,25	183	0,186	0,148	24,21		0,24	49,3	115,46	37	1,35
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
71	Ватрушка с повидлом	70	4,08	1,63	40,6	193,67	0,047			10,033	0,58	12,37	31,73	7,7	0,78
Итого за Обед			33,21	35,72	168,97	1147,37	0,777	0,325	57,65	8001,933	11,7	165,46	621,41	140,31	12,5
Итого за день			52,77	65,56	273,77	1913,52	1,08	0,459	71,98	8146,753	13,46	777,28	1135,89	259,55	15,38



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 13)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	среда			Сезон:			весенний					
			Неделя:	3					Возрастная категория:			11-18 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	9,45	14,05	52,42	374,27	0,22	0,188	1	57,291	0,76	166,17	276,9	75,32	2,22
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
31	Булочка с орехами	50	3,8	5,1	22,85	151	0,06	0,06			1,62	20	47,6	15	0,79
Итого за Завтрак			26,4	31	98,92	803,02	0,47	0,458	9,35	187,386	3,02	647,77	732,75	156,2	6,66
Обед															
49	Салат из овощей с морской капустой	150	2,25	7,8	11,25	124,5	0,09		17,4		3,45	30,45	60,45	26,25	1,35
72	Щи из свежей капусты	300	1,92	5,91	10,02	101,7		0,12	13,8	0,024		40,2	126,96	29,04	2,4
8	Котлеты, рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом	100	9,27	12,64	9,73	191	0,07	0,07	0,53	58,4	0,5	70,6	88,9	18,3	1
9	Макароны отварные	180	6,62	1,82	72,54	188,94	0,24			25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4									
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
Итого за Обед			24,36	35,17	156,04	938,54	0,4	0,19	61,73	83,624	3,95	147,08	320,91	98,93	6,08
Итого за день			50,76	66,17	254,96	1741,56	0,87	0,648	71,08	271,01	6,97	794,85	1053,66	255,13	12,74



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 14)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:		четверг				Сезон:		весенний					
			Неделя:		3				Возрастная категория:			11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
12	Творожная запеканка	80	16	11	12	218	0,034	0,134		37,1	0,3	81,71	111,4	15,77	0,54	
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03	
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			25,88	22,48	43,5	470,2	0,174	0,217	12,8	80,08	0,81	440,04	374,67	61,08	3,26	
Обед																
32	Икра свекольная или морковная	150	3,53	6,9	18,5	150,15	0,045		10,08			57,36	91,19	44,45	2,66	
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	300	12	4	20	158			8							
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	13,33	10	3,33	156,67						23,6	117	20	0,67	
18	Рис припущенный	200	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02				3,2	80,8	25,2	0,6	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
11	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,4	43										
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед			37,02	29,9	150,62	1027,22	0,101	0,044	18,75		0,51	116,64	312,43	107,11	4,63	
Итого за день			62,9	52,38	194,12	1497,42	0,275	0,261	31,55	80,08	1,32	556,68	687,1	168,19	7,89	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 15)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	пятница					Сезон:		весенний					
			Неделя:	3				Возрастная категория:				11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
74	Омлет с зеленым горошком	200	13,07	10,4	6,4	173,33	0,107		1,33	217,333	0,53	152,27	249,33	28,53	2,37	
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,08	0,3	1,4	44,4		240	180	28	0,2	
38	Салат фруктовый	110	1,1		12,1	52,8			22							
Итого за Завтрак			28,13	27,89	50,99	570,13	0,297	0,32	27,33	301,753	0,97	640,67	631,83	88,73	3,12	
Обед																
84	Салат из квашеной капусты	150	2,37	7,49	11,49	124,8	0,03		22,5			62,4	45,9	21,3	0,87	
26	Борщ сибирский	300	1,92	5,83	10,28	109,5	0,036	0,519	13,11		2,85	63,03	55,32	27,75	1,32	
37	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			0,04							
27	Мясо отварное	100	17,55	8,3	2,2	203,75	0,063		0,01		5	15,2	251,4	27,8	3,88	
35	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0,135			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47	
29	Кисель детский витаминизированный	200	0,09		23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04	
11	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,4	43										
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3		
Итого за Обед			35,21	33,83	122,38	1027,75	0,379	0,654	37,46	3	8,78	200,01	624,33	244,34	11,58	
Итого за день			63,34	61,72	173,37	1597,88	0,676	0,974	64,79	304,753	9,75	840,68	1256,16	333,07	14,7	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 16)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	понедельник			Сезон:			весенний					
			Неделя:	4			Возрастная категория:					11-18 лет			
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
12	Творожная запеканка	80	16	11	12	218	0,034	0,134		37,1	0,3	81,71	111,4	15,77	0,54
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03
22	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,048	0,084		70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			30,36	29,46	63,4	613,4	0,208	0,289	12,8	115,48	1,29	515,56	449,27	99,75	1,96
Обед															
15	Винегрет овощной	150	2,15	15,06	10,94	187,65	0,066	0,057	14,45		6,75	46,85	64,91	29,29	1,24
33	Рассольник Петербургский	300	2,52	6,12	19,91	144,9	0,12		9,05			31,74	86,34	31,08	1,18
75	Суфле куриное	100	13,02	19,58	2,4	238,33	0,033	0,167	0,63	93,833	0,3	69,15	109,92	13,33	1,22
18	Рис припущенный	200	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02				3,2	80,8	25,2	0,6
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8									
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			26,09	52,36	129,63	1107,28	0,259	0,244	54,13	93,833	7,05	150,94	341,97	98,9	4,24
Итого за день			56,45	81,82	193,03	1720,68	0,467	0,533	66,93	209,313	8,34	666,5	791,24	198,65	6,2



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 17)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	вторник					Сезон:		весенний					
			Неделя:	4				Возрастная категория:				11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
43	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,65	9,98	44,71	295,45	0,109	0,145	0,87	49,818	0,54	147,58	219,55	33,15	0,88	
11	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,8	86										
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
24	Фрукты свежие (груша)	200			20	92	0,04	0,06	10		0,8	38	32	24	4,6	
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,08	0,3	1,4	44,4		240	180	28	0,2	
Итого за Завтрак			20,65	20,78	99,11	681,45	0,309	0,505	14,87	94,238	1,34	665,58	611,55	113,15	5,88	
Обед																
76	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,87	149,25	0,125	0,074	19,56		4,08	23,87	70,98	28,08	1,12	
40	Суп картофельный с бобовыми	300	6	6	18	159	0,273	0,06	3		2,7	51,21	105,6	45,6	2,4	
41	Тефтели рыбные	100	9,55	8,23	11,38	157,5	0,075	0,088	1,98	18,425	3,79	52,76	130,39	18,43	0,63	
35	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0,135			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56										
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150										
42	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02		1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21	
Итого за Обед			33,22	36,35	160,22	1144,39	0,759	0,381	26,81	18,435	11,81	185,15	588,27	277,9	10,53	
Итого за день			53,87	57,13	259,33	1825,84	1,068	0,886	41,68	112,673	13,15	850,73	1199,82	391,05	16,41	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 18)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	среда				Сезон:			весенний				
			Неделя:	4			Возрастная категория:					11-18 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
77	Омлет натуральный с маслом	80	7,31	13,24	1,41	154,48	0,055	0,028	0,14	173,103	0,4	54,98	120,41	8,61	1,41
2	Лепешка якутская	60	4,2	6	30	195,6									
53	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8			0,14	52		176	100	7	0,2
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			21,95	30,14	51,01	577,88	0,165	0,048	12,88	225,123	0,6	486,98	411,41	52,61	4,01
Обед															
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленный растительным маслом	150	1,5	7,5	16,5	145,5	0,03	0,045	13,5		15,9	43,95	47,7	25,2	2,1
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,21	3,09	20,1	120,9	0,126		9,33	2,04	1,65	27,48	79,77	29,19	1,31
78	Мясо тушенное	100	8,8	18,7	4	224	0,042	0,052	0,64			7,59			3,57
28	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,25	183	0,186	0,148	24,21		0,24	49,3	115,46	37	1,35
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7
79	Пирожок печеный с капустой	80	4,8	7,2	23,2	199,2			0,48						
Итого за Обед			22,31	42,89	119,65	988,6	0,384	0,245	48,96	2,04	17,79	137,52	253,13	93,99	9,03
Итого за день			44,26	73,03	170,66	1566,48	0,549	0,293	61,84	227,163	18,39	624,5	664,54	146,6	13,04



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 19)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:	четверг			Сезон:			весенний								
			Неделя:	4		Возрастная категория:										11-18 лет		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																		
57	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,85	14,4	7,65	168	0,068		0,36	100,913		97,5	278,97	34,15	0,93			
80	Бутерброд с медом, повидлом или джемом	40	1,77	2,11	23,35	119,47	0,027	0,016		10,667	0,26	7,15	17,55	3,47	0,37			
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2			
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20									
Итого за Завтрак			29,42	21,51	51,6	443,47	0,175	0,016	22,96	111,6	0,26	344,65	476,52	65,62	1,5			
Обед																		
85	Салат из кукурузы с отварным картофелем	150	4,5	9,45	35,55	246	0,12	0,09	8,55		4,35	28,95	58,65	37,8	1,65			
81	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,9	7,31	91,5	0,051	0,039	11,85		2,76	43,05	40,35	17,01	0,69			
46	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,5	9,8	6,6	169	0,19		12,6	5330	0,8	31,9	236,2	15,6	4,97			
9	Макароны отварные	200	7,36	2,03	80,6	209,93	0,267			28		6,48	49,56	28,16	1,48			
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30									
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5												
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150												
Итого за Обед			30,44	30,78	175,16	982,93	0,628	0,129	63	5358	7,91	110,38	384,76	98,57	8,79			
Итого за день			59,86	52,29	226,76	1426,4	0,803	0,145	85,96	5469,6	8,17	455,03	861,28	164,19	10,29			



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 20)**



Рацион: 11-18 лет весна			День:		пятница				Сезон:		весенний					
			Неделя:		4		Возрастная категория:				11-18 лет					
№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		C	A (мкг)	E	Минеральные вещества (мг)				
			B	Ж	У		B1	B2				Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6		7	8				9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10,27	15,27	56,98	406,82	0,239	0,205	1,09	62,273	0,83	180,62	300,9 8	81,87	2,41	
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6	
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,4 5	21,08	0,15	
Итого за Завтрак				24,42	29,12	91,63	734,57	0,449	0,435	14,44	192,368	1,47	631,22	721,2	177,7	4,36
Обед																
84	Салат из квашеной капусты	150	2,37	7,49	11,49	124,8	0,03		22,5			62,4	45,9	21,3	0,87	
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	300	12	4	20	158			8							
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	280	11,2	5,6	12,6	173,6	0,084	0,28	4,2		7,28	58,8	445,2	64,4	5,6	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8										
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
Итого за Обед				29,83	23,09	110,6	807	0,13	0,304	35,37		7,79	153,68	514,5	103,1	7,17
Итого за день				54,25	52,21	202,23	1541,57	0,579	0,739	49,81	192,368	9,26	784,9	1235, 77	280,9 1	11,53

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



**Примерное цикличное 20-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 1)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	понедельник				Сезон:			осенне-зимний				
			Неделя:	1			Возрастная категория:					11-18 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10,27	15,27	56,98	406,82	0,239	0,205	1,09	62,273	0,83	180,62	300,98	81,87	2,41
2	Лепешка якутская	60	4,2	6	30	195,6									
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			26,37	32,87	117,88	869,42	0,389	0,435	13,69	162,293	1,47	450,62	585,78	156,67	4,21
Обед															
6	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,45	9,66	4,62	107,1	0,057	0,062	28,65		0,73	40,78	45,15	24,76	1,14
7	Щи по-уральски (с крупой)	300	2,3	5,79	8,82	14,22	0,03	0,024	14,22		2,85	56,85	44,13	23,13	0,9
8	Котлеты, рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом	120	11,12	15,17	11,68	229,2	0,084	0,084	0,64	70,08	0,6	84,72	106,68	21,96	1,2
9	Макароны отварные	200	7,36	2,03	80,6	209,93	0,267			28		6,48	49,56	28,16	1,48
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
11	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,8	86									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			26,13	36,45	155,02	821,45	0,438	0,17	73,51	101,08	4,18	218,83	266,52	101,01	4,72
Итого за день			52,5	69,32	272,9	1690,87	0,827	0,605	87,2	263,373	5,65	669,45	852,3	257,68	8,93



Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 2)



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	вторник				Сезон:			осенне-зимний					
			Неделя:	1			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
12	Творожная запеканка	80	16	11	12	218	0,034	0,134		37,1	0,3	81,71	111,4	15,77	0,54	
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03	
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5										
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			24,2	18,1	47,2	440,5	0,15	0,175	12,8	44,68	0,53	356,52	317,07	55,41	2,97	
Обед																
15	Винегрет овощной	100	1,43	10,04	7,29	125,1	0,044	0,038	9,63		4,5	31,24	43,27	19,53	0,83	
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	300	12	4	20	158			8							
17	Фрикадельки мясные	100	15	11	6	188	0,04	0,08		18,43	2,64	34,7	85,19	13,49	5,24	
18	Рис припущенный	200	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02				3,2	80,8	25,2	0,6	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120										
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56										
Итого за Обед			37,19	33,94	146,68	1046,5	0,14	0,162	18,3	18,43	7,65	101,62	232,7	75,68	7,37	
Итого за день			61,39	52,04	193,88	1487	0,29	0,337	31,1	63,11	8,18	458,14	549,77	131,09	10,34	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 3)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	среда				Сезон:			осенне-зимний				
			Неделя:	1			Возрастная категория:					11-18 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
21	Омлет натуральный с морковью	150	12,74	23,57	4,66	258,46	0,09	0,42	1,8			50,77	177,23	11,08	2,22
22	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,048	0,084		70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,225	1,05	33,3		180	135	21	0,15
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак			29,85	42,28	48,06	675,86	0,298	0,759	10,45	104,12	0,96	656,81	623,43	83,42	5,46
Обед															
25	Салат из свежих огурцов и зеленым с растительным маслом	150	1,14	9,14	3,57	100,95	0,045		14,25			32,78	60,03	19,95	0,86
26	Борщ сибирский	300	1,92	5,83	10,28	109,5	0,036	0,519	13,11		2,85	63,03	55,32	27,75	1,32
27	Мясо отварное	100	17,55	8,3	2,2	203,75	0,063		0,01		5	15,2	251,4	27,8	3,88
28	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,25	183	0,186	0,148	24,21		0,24	49,3	115,46	37	1,35
29	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,09		23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150									
Итого за Обед			28	33,27	99,18	926,7	0,33	0,667	53,38		8,29	171,91	488,21	114	7,45
Итого за день			57,85	75,55	147,24	1602,56	0,628	1,426	63,83	104,12	9,25	828,72	1111,64	197,42	12,91



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 4)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:		четверг						Сезон:		осенне-зимний				
			Неделя:		1				Возрастная категория:					11-18 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	Завтрак																
30	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	7,63	24,63	198,3	0,1		1,36	45,9		240,21	195,06	29,4	0,38		
31	Булочка с орехами	50	3,8	5,1	22,85	151	0,06	0,06			1,62	20	47,6	15	0,79		
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2		
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			18,4	19,73	78,08	553,3	0,28	0,11	13,96	45,92	2,02	508,21	450,66	114,4	1,97		
	Обед																
32	Икра свекольная или морковная	150	3,53	6,9	18,5	150,15	0,045		10,08			57,36	91,19	44,45	2,66		
33	Рассольник Петербургский	300	2,52	6,12	19,91	144,9	0,12		9,05			31,74	86,34	31,08	1,18		
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	13,33	10	3,33	156,67						23,6	117	20	0,67		
35	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0,135			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47		
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30								
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5											
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120											
Итого за Обед			33	33,93	133,21	980,72	0,415	0,135	49,13		0,73	130,48	539,24	258,52	9,98		
Итого за день			51,4	53,66	211,29	1534,02	0,695	0,245	63,09	45,92	2,75	638,69	989,9	372,92	11,95		



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 5)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	пятница				Сезон:			осенне-зимний								
			Неделя:	1		Возрастная категория:										11-18 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
36	Вареники из творога	80	12,62	6,17	12,36	155,44	0,043	0,19	0,31	42,16	0,28	107,6	155,04	16,25	0,49				
37	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			0,04										
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4													
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15				
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2				
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20										
Итого за Завтрак			24,73	18,92	57,07	518,79	0,183	0,19	23,7	72,255	0,28	528,2	470,49	65,33	0,84				
Обед																			
39	Салат из капусты белокочанной с морковью	150	1,97	4,87	9,7	90,6	0,033	0,057	25,65		12,59	37,46	42,46	22,64	0,7				
40	Суп картофельный с бобовыми	300	6	6	18	159	0,273	0,06	3		2,7	51,21	105,6	45,6	2,4				
41	Тефтели рыбные	100	9,55	8,23	11,38	157,5	0,075	0,088	1,98	18,425	3,79	52,76	130,39	18,43	0,63				
42	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02		1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21				
18	Рис припущенный	180	4,32	5,04	43,99	239,94	0,036	0,018				2,88	72,72	22,68	0,54				
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7				
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,67	37,33													
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150													
Итого за Обед			25,97	29,58	149,34	1014,51	0,453	0,247	32,9	18,435	19,59	183,84	387,76	132,15	5,18				
Итого за день			50,7	48,5	206,41	1533,3	0,636	0,437	56,6	90,69	19,87	712,04	858,25	197,48	6,02				



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 6)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	понедельник				Сезон:			осенне-зимний								
			Неделя:	2		Возрастная категория:										11-18 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
43	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,31	12,48	55,89	369,32	0,136	0,182	1,09	62,273	0,67	184,48	274,44	41,43	1,1				
22	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,048	0,084		70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59				
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2				
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6				
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	115	3,34	2,88	4,6	57,5	0,046	0,173	0,81	25,53		138	103,5	16,1	0,12				
Итого за Завтрак			25,41	32,32	108,89	819,22	0,35	0,489	14,5	158,623	1,63	737,52	701,14	138,87	2,61				
Обед																			
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленный растительным маслом	150	1,5	7,5	16,5	145,5	0,03	0,045	13,5		15,9	43,95	47,7	25,2	2,1				
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,21	3,09	20,1	120,9	0,126		9,33	2,04	1,65	27,48	79,77	29,19	1,31				
46	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,5	9,8	6,6	169	0,19		12,6	5330	0,8	31,9	236,2	15,6	4,97				
18	Рис припущенный	180	4,32	5,04	43,99	239,94	0,036	0,018				2,88	72,72	22,68	0,54				
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30										
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56													
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120													
Итого за Обед			25,83	28,73	132,69	903,34	0,382	0,063	65,43	5332,04	18,35	106,21	436,39	92,67	8,92				
Итого за день			51,24	61,05	241,58	1722,56	0,732	0,552	79,93	5490,663	19,98	843,73	1137,53	231,54	11,53				



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 7)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	вторник				Сезон:			осенне-зимний					
			Неделя:	2			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
47	Омлет натуральный с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,5	0,1	0,55	0,25	363	0,83	261,5	312,25	21,83	2,75	
48	Бутерброд с маслом	75	4,43	14,04	27,92	255	0,056	0,038		75	0,83	15,75	42,19	7,88	0,66	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			28,16	48,47	50,07	757,5	0,266	0,608	12,85	438,02	1,86	533,25	545,44	66,71	5,81	
Обед																
49	Салат из овощей с морской капустой	150	2,25	7,8	11,25	124,5	0,09		17,4		3,45	30,45	60,45	26,25	1,35	
33	Рассольник Петербургский	300	2,52	6,12	19,91	144,9	0,12		9,05			31,74	86,34	31,08	1,18	
50	Биточки паровые	100	9,01	9,88	8,59	146,25	0,063	0,125		21,213	0,46	49,05	112,94	20,61	0,81	
35	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0,135			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47	
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7	
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56										
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150										
Итого за Обед			27,4	34,41	147,22	1030,15	0,523	0,26	27,25	21,213	4,64	138,22	514,64	243,53	9,51	
Итого за день			55,56	82,88	197,29	1787,65	0,789	0,868	40,1	459,233	6,5	671,47	1060,08	310,24	15,32	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 8)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	среда				Сезон:			осенне-зимний					
			Неделя:	2			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
30	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08		1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3	
52	Пирог открытый сладкий	50	3	1,5	27,5	137,5	0,05	0,035	0,04	8,5	0,55	9,75	30,7	12,05	0,65	
53	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8			0,14	52		176	100	7	0,2	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20							
Итого за Завтрак			20,68	18,5	67,8	524,94	0,21	0,035	23,87	97,24	0,55	617,92	466,75	70,57	1,35	
Обед																
54	Салат «Витаминный»	150	1,95	15,3	9,15	181,5	0,06		19,95		6,9	53,25	48,9	30,75	1,53	
26	Борщ сибирский	300	1,92	5,83	10,28	109,5	0,036	0,519	13,11		2,85	63,03	55,32	27,75	1,32	
55	Рыба припущенная	100	20	9,73	4	158,67			7,79			60,93	133,87	24,35	0,65	
56	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,9	0,009	0,036	0,09			35,37			0,06	
9	Макароны отварные	200	7,36	2,03	80,6	209,93	0,267			28		6,48	49,56	28,16	1,48	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56										
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3		
Итого за Обед			36,38	37,13	170,07	998,3	0,388	0,579	41,61	31	10,26	281,54	332,09	131,47	5,74	
Итого за день			57,06	55,63	237,87	1523,24	0,598	0,614	65,48	128,24	10,81	899,46	798,84	202,04	7,09	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 9)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	четверг					Сезон:		осенне-зимний								
			Неделя:	2		Возрастная категория:										11-18 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
57	Пудинг из творога (запеченный)	80	11,12	7,68	4,08	89,6	0,036		0,19	53,82		52	148,78	18,21	0,5				
22	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07		59	0,47	139,2	96	9,45	0,49				
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2				
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3				
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1				
Итого за Завтрак			27,82	25,58	38,81	463,6	0,206	0,28	7,79	212,84	1,11	472,2	517,58	72,46	4,49				
Обед																			
58	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	1,8	15,3	9,3	181,5	0,045		23,25		6,75	52,35	33,15	19,5	1,91				
59	Суп гороховый	300	6,58	5,69	23,69	175,2	0,24	0,12	4,2	1,2	2,76	43,56	178,56	45,96	3,84				
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	250	10	5	11,25	155	0,075	0,25	3,75		6,5	52,5	397,5	57,5	5				
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30										
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4													
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120													
Итого за Обед			22,68	32,99	96,74	814,1	0,36	0,37	61,2	1,2	16,01	148,41	609,21	122,96	10,75				
Итого за день			50,5	58,57	135,55	1277,7	0,566	0,65	68,99	214,04	17,12	620,61	1126,79	195,42	15,24				

**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 10)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День: пятница						Сезон: осенне-зимний						
			Неделя: 2				Возрастная категория: 11-18 лет								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
61	Каша "Дружба"	250	6,6	12,88	34,6	280,75	0,113		1,65	73	0,23	164,03	176,68	38,33	0,75
2	Лепешка якутская	40	2,8	4	20	130,4									
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	3	3	5	81	0,08		1	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			18,2	24,88	79,2	647,15	0,303	0,02	15,25	113,12	0,43	660,83	548,28	103,43	3,35
Обед															
6	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,45	9,66	4,62	107,1	0,057	0,062	28,65		0,73	40,78	45,15	24,76	1,14
63	Суп из овощей	300	2,52	8,98	14,03	10,2	0,168		147,55			38,57	64,54	104,21	0,11
37	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			0,04						
64	Плов из курицы	250	24,4	20,43	42,89	453,13	0,077		1,21	57,692		54,21	239,55	57,1	2,63
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56									
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			32,59	43,87	126,41	895,43	0,318	0,086	178,12	57,692	1,24	166,04	372,68	203,53	4,58
Итого за день			50,79	68,75	205,61	1542,58	0,621	0,106	193,37	170,812	1,67	826,87	920,96	306,96	7,93



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 11)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	понедельник					Сезон:			осенне-зимний			
			Неделя:	3			Возрастная категория:					11-18 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
36	Вареники из творога	200	31,54	15,43	30,89	388,6	0,108	0,474	0,77	105,4	0,7	269	387,6	40,63	1,24
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
38	Салат фруктовый	110	1,1		12,1	52,8			22						
Итого за Завтрак			40,8	27,92	67,48	685,4	0,218	0,494	25,37	145,42	1,14	517,4	590,1	72,83	1,79
Обед															
25	Салат из свежих огурцов и зеленю с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
65	Суп картофельный с клецками	300	4,27	5,51	22,55	173,1	0,126	0,09	6,9	25,26	1,95	40,08	30,42	86,67	1,41
66	Зразы рубленные	100	9,56	12,4	12,25	199	0,05	0,1	1,32	24,93	2,82	40,29	124,29	24	6,69
67	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144	0,06		28,4	34,2	0,6	119,4	88,6	45,8	1,76
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3	
Итого за Обед			22,95	34,4	117,49	903,7	0,282	0,214	46,79	87,39	5,88	284,1	327,77	190,23	11,13
Итого за день			63,75	62,32	184,97	1589,1	0,5	0,708	72,16	232,81	7,02	801,5	917,87	263,06	12,92



**Примерное цикличное 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 12)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	вторник					Сезон:		осенне-зимний				
			Неделя:	3			Возрастная категория:					11-18 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
68	Каша пшениная молочная жидкая	250	5,8	12,88	56,4	373,75	0,135		1,73	74	0,8	196,78	191,28	37,9	1,49
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			16,08	24,86	95,9	671,95	0,279	0,092	14,33	109,42	1,48	528,3	456,88	113,57	2,58
Обед															
54	Салат «Витаминный»	150	1,95	15,3	9,15	181,5	0,06		19,95		6,9	53,25	48,9	30,75	1,53
69	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127,2	0,144	0,087	13,29		1,53	35,64	86,67	35,61	1,38
70	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	0,28		10,8	7991,9	5	30	318,7	19,6	6,64
28	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,25	183	0,186	0,148	24,21		0,24	49,3	115,46	37	1,35
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5									
71	Ватрушка с повидлом	70	4,08	1,63	40,6	193,67	0,047			10,033	0,58	12,37	31,73	7,7	0,78
Итого за Обед			30,66	41,57	142,57	1082,87	0,717	0,235	69,05	8001,933	14,25	189,76	611,66	133,26	12,38
Итого за день			46,74	66,43	238,47	1754,82	0,996	0,327	83,38	8111,353	15,73	718,06	1068,54	246,83	14,96



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 13)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	среда					Сезон:			осенне-зимний				
			Неделя:	3			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	9,45	14,05	52,42	374,27	0,22	0,188	1	57,291	0,76	166,17	276,9	75,32	2,22	
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
31	Булочка с орехами	50	3,8	5,1	22,85	151	0,06	0,06			1,62	20	47,6	15	0,79	
24	Фрукты свежие (груша)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3	
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15	
Итого за Завтрак			26,4	31	98,92	803,02	0,47	0,458	9,35	187,386	3,02	647,77	732,75	156,2	6,66	
Обед																
49	Салат из овощей с морской капустой	150	2,25	7,8	11,25	124,5	0,09		17,4		3,45	30,45	60,45	26,25	1,35	
72	Щи из свежей капусты	300	1,92	5,91	10,02	101,7		0,12	13,8	0,024		40,2	126,96	29,04	2,4	
8	Котлеты, рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом	100	9,27	12,64	9,73	191	0,07	0,07	0,53	58,4	0,5	70,6	88,9	18,3	1	
9	Макароны отварные	180	6,62	1,82	72,54	188,94	0,24			25,2		5,83	44,6	25,34	1,33	
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30							
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8										
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150										
Итого за Обед			23,66	34,17	151,04	905,94	0,4	0,19	61,73	83,624	3,95	147,08	320,91	98,93	6,08	
Итого за день			50,06	65,17	249,96	1708,96	0,87	0,648	71,08	271,01	6,97	794,85	1053,66	255,13	12,74	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 14)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День: четверг		Сезон: осенне-зимний										
Неделя: 3			Возрастная категория: 11-18 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
12	Творожная запеканка	80	16	11	12	218	0,034	0,134		37,1	0,3	81,71	111,4	15,77	0,54
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			25,88	22,48	43,5	470,2	0,174	0,217	12,8	80,08	0,81	440,04	374,67	61,08	3,26
Обед															
73	Салат из моркови и яблок	150	0,99	12,8	10,5	159,9	0,075				5,7	34,8	58,2	40,95	1,97
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	300	12	4	20	158			8						
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	13,33	10	3,33	156,67						23,6	117	20	0,67
18	Рис припущенный	200	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02				3,2	80,8	25,2	0,6
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
11	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,4	43									
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			34,48	35,8	142,62	1036,97	0,131	0,044	8,67		6,21	94,08	279,44	103,61	3,94
Итого за день			60,36	58,28	186,12	1507,17	0,305	0,261	21,47	80,08	7,02	534,12	654,11	164,69	7,2



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 15)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	пятница					Сезон:			осенне-зимний				
			Неделя:	3			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
74	Омлет с зеленым горошком	200	13,07	10,4	6,4	173,33	0,107		1,33	217,333	0,53	152,27	249,33	28,53	2,37	
48	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,08	0,3	1,4	44,4		240	180	28	0,2	
38	Салат фруктовый	110	1,1		12,1	52,8			22							
Итого за Завтрак			28,13	27,89	50,99	570,13	0,297	0,32	27,33	301,753	0,97	640,67	631,83	88,73	3,12	
Обед																
54	Салат «Витаминный»	150	1,95	15,3	9,15	181,5	0,06		19,95		6,9	53,25	48,9	30,75	1,53	
26	Борщ сибирский	300	1,92	5,83	10,28	109,5	0,036	0,519	13,11		2,85	63,03	55,32	27,75	1,32	
37	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			0,04							
27	Мясо отварное	100	17,55	8,3	2,2	203,75	0,063		0,01		5	15,2	251,4	27,8	3,88	
35	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0,135			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47	
29	Кисель детский витаминизированный	200	0,09		23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04	
11	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,4	43										
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3		
Итого за Обед			34,79	41,64	120,04	1084,45	0,409	0,654	34,91	3	15,68	190,86	627,33	253,79	12,24	
Итого за день			62,92	69,53	171,03	1654,58	0,706	0,974	62,24	304,753	16,65	831,53	1259,16	342,52	15,36	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 16)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День: понедельник			Сезон: осенне-зимний									
			Неделя: 4			Возрастная категория: 11-18 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
12	Творожная запеканка	80	16	11	12	218	0,034	0,134		37,1	0,3	81,71	111,4	15,77	0,54
13	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	3	3	0,006	0,021	0,2	7,56	0,03	18,81	14,67	2,64	0,03
22	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,2	0,024	0,042		35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			26,88	24,48	54,5	519,2	0,184	0,247	12,8	80,08	1,01	432,04	391,67	94,08	1,66
Обед															
15	Винегрет овощной	150	2,15	15,06	10,94	187,65	0,066	0,057	14,45		6,75	46,85	64,91	29,29	1,24
33	Рассольник Петербургский	300	2,52	6,12	19,91	144,9	0,12		9,05			31,74	86,34	31,08	1,18
75	Суфле куриное	100	13,02	19,58	2,4	238,33	0,033	0,167	0,63	93,833	0,3	69,15	109,92	13,33	1,22
18	Рис припущенный	200	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02				3,2	80,8	25,2	0,6
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30						
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8									
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120									
Итого за Обед			26,09	52,36	129,63	1107,28	0,259	0,244	54,13	93,833	7,05	150,94	341,97	98,9	4,24
Итого за день			52,97	76,84	184,13	1626,48	0,443	0,491	66,93	173,913	8,06	582,98	733,64	192,98	5,9



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 17)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	вторник				Сезон:			осенне-зимний								
			Неделя:	4		Возрастная категория:										11-18 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
43	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,65	9,98	44,71	295,45	0,109	0,145	0,87	49,818	0,54	147,58	219,55	33,15	0,88				
11	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,8	86													
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2				
24	Фрукты свежие (груша)	200			20	92	0,04	0,06	10		0,8	38	32	24	4,6				
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	5,8	5	8	100	0,08	0,3	1,4	44,4		240	180	28	0,2				
Итого за Завтрак			20,65	20,78	99,11	681,45	0,309	0,505	14,87	94,238	1,34	665,58	611,55	113,15	5,88				
Обед																			
76	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,87	149,25	0,125	0,074	19,56		4,08	23,87	70,98	28,08	1,12				
40	Суп картофельный с бобовыми	300	6	6	18	159	0,273	0,06	3		2,7	51,21	105,6	45,6	2,4				
41	Тефтели рыбные	100	9,55	8,23	11,38	157,5	0,075	0,088	1,98	18,425	3,79	52,76	130,39	18,43	0,63				
35	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0,135			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47				
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7				
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56													
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	123				3		30	21	3					
42	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02		1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21				
Итого за Обед			33,22	36,35	160,22	1117,39	0,759	0,381	26,81	21,435	11,81	215,15	609,27	280,9	10,53				
Итого за день			53,87	57,13	259,33	1798,84	1,068	0,886	41,68	115,673	13,15	880,73	1220,82	394,05	16,41				



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 18)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:		среда				Сезон:		осенне-зимний					
			Неделя:		4				Возрастная категория:			11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
77	Омлет натуральный с маслом	80	7,31	13,24	1,41	154,48	0,055	0,028	0,14	173,103	0,4	54,98	120,41	8,61	1,41	
2	Лепешка якутская	60	4,2	6	30	195,6										
53	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8			0,14	52		176	100	7	0,2	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
14	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			21,95	30,14	51,01	577,88	0,165	0,048	12,88	225,123	0,6	486,98	411,41	52,61	4,01	
Обед																
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленный растительным маслом	150	1,5	7,5	16,5	145,5	0,03	0,045	13,5		15,9	43,95	47,7	25,2	2,1	
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,21	3,09	20,1	120,9	0,126		9,33	2,04	1,65	27,48	79,77	29,19	1,31	
78	Мясо тушенное	100	8,8	18,7	4	224	0,042	0,052	0,64			7,59			3,57	
28	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,25	183	0,186	0,148	24,21		0,24	49,3	115,46	37	1,35	
51	Кисель из яблок	200			28,6	116			0,8			9,2	10,2	2,6	0,7	
79	Пирожок печеный с капустой	80	4,8	7,2	23,2	199,2			0,48							
Итого за Обед			22,31	42,89	119,65	988,6	0,384	0,245	48,96	2,04	17,79	137,52	253,13	93,99	9,03	
Итого за день			44,26	73,03	170,66	1566,48	0,549	0,293	61,84	227,163	18,39	624,5	664,54	146,6	13,04	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 19)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:	четверг				Сезон:			осенне-зимний					
			Неделя:	4			Возрастная категория:					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
57	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,85	14,4	7,65	168	0,068		0,36	100,913		97,5	278,97	34,15	0,93	
80	Бутерброд с медом, повидлом или джемом	40	1,77	2,11	23,35	119,47	0,027	0,016		10,667	0,26	7,15	17,55	3,47	0,37	
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченное	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2	
38	Салат фруктовый	100	1		11	48			20							
Итого за Завтрак			29,42	21,51	51,6	443,47	0,175	0,016	22,96	111,6	0,26	344,65	476,52	65,62	1,5	
Обед																
49	Салат из овощей с морской капустой	150	2,25	7,8	11,25	124,5	0,09		17,4		3,45	30,45	60,45	26,25	1,35	
81	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,9	7,31	91,5	0,051	0,039	11,85		2,76	43,05	40,35	17,01	0,69	
46	Печень, тушенная в сметанном соусе	120	16,2	11,76	7,92	202,8	0,228		15,12	6396	0,96	38,28	283,44	18,72	5,96	
9	Макароны отварные	200	7,36	2,03	80,6	209,93	0,267			28		6,48	49,56	28,16	1,48	
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод	200			13	52			30							
11	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	64,5										
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	150										
Итого за Обед			30,89	31,09	152,18	895,23	0,636	0,039	74,37	6424	7,17	118,26	433,8	90,14	9,48	
Итого за день			60,31	52,6	203,78	1338,7	0,811	0,055	97,33	6535,6	7,43	462,91	910,32	155,76	10,98	



**Примерное циклическое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд горячих завтраков и обедов для детей и подростков
Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 11 до 18 лет (лист 20)**



Рацион: 11-18 лет осень-зима			День:		пятница			Сезон:		осенне-зимний							
			Неделя:		4		Возрастная категория:					11-18 лет					
№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)		С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)				Fe	
			Б	Ж	У		В1	В2				Ca	Р	Mg			
			4	5	6		8	9				10	11	12	13		14
1	2	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10,27	15,27	56,98	406,82	0,239	0,205	1,09	62,273	0,83	180,62	300,98	81,87	2,41		
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
4	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08		2,6	0,02		240	180	28	0,2		
5	Фрукты свежие (банан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6		
62	Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	2,25	2,25	3,75	60,75	0,06		0,75	30,075		180,6	135,45	21,08	0,15		
Итого за Завтрак				24,42	29,12	91,63	734,57	0,449	0,435	14,44	192,368	1,47	631,22	721,23	177,7	4,36	
Обед																	
39	Салат из капусты белокочанной с морковью	150	1,97	4,87	9,7	90,6	0,033	0,057	25,65		12,59	37,46	42,46	22,64	0,7		
16	Суп рыбный из натуральной рыбы	300	12	4	20	158			8								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	280	11,2	5,6	12,6	173,6	0,084	0,28	4,2		7,28	58,8	445,2	64,4	5,6		
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	0,016	0,024	0,67		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
2	Лепешка якутская	30	2,1	3	15	97,8											
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод	30	1,5	3	19,5	120											
Итого за Обед				29,43	20,47	108,81	772,8	0,133	0,361	38,52		20,38	128,74	511,1	104,5	7	
Итого за день				53,85	49,59	200,44	1507,37	0,582	0,796	52,96	192,368	21,85	759,96	1232,33	282,3	11,36	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



