

Утверждаю Директор МКОУ "СОШ
п. Тимофеевка"
Ермакова Л.А.
17.05.2022г.



наименование блюда	№ рецептуры	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
		6,5-10	10-15	Б	Ж	У	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	
День 1 – завтрак		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
Каша вязкая на молоке (овсяные хлопья)	173	200	250	3,2	4,5	6,1	8,7	33,96	40,45	208,24	280,3
Хлеб пшеничный		50	75	3,8	5,7	0,45	0,68	23,35	31,02	112,7	132,7
Йогурт	ПР	100	100	11,3	11,3	12,8	12,8	5,75	5,75	178	178
Чай с лимоном	377	200	200	0,4	0,5			9,57	9,57	41,6	41,6
Груша	338	100	100	0,5	0,4			7,35	7,35	45,5	45,3
Всего:				19,2	22,4	19,35	22,18	79,98	94,14	586,04	677,9
День 1 – обед											
Овощи натуральные (огурец)	71	60	100	0,4	0,7	0,03	0,05	1,5	2,5	8,46	14,1
Суп картофельный с бобовыми с мясом	102	250	300	3,1	4,64	7,83	9,29	19,23	22,07	123,43	149,32
Котлета мясная п/ф с томатным соусом	ПР	100	120	9,6	10,1	12,81	14,0	5,74	6,88	212,1	233,52
Каша гречневая	302	150	200	7,73	8,2	6,43	8,21	25,45	31,93	247,8	301,4
Хлеб пшеничный		50	75	3,8	6,1	0,45	0,65	23,15	34,72	112,7	132,7
Сок фруктовый	289	200	200	0,68	0,65	-	-	21,01	21,01	46,84	46,84
Бананы	338	100	100	1,1	1,1			14,75	14,75	70,88	70,88
Всего:				26,41	31,49	27,55	32,2	110,83	133,86	822,21	948,76
Итого:				45,61	53,89	46,9	54,38	190,81	228	1408,25	1626,66

наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
День 2 – завтрак		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
Каша вязкая на молоке (рис,пшено)	175	200	250	6,00	7,5	5,8	6,15	27,2	32,5	185,0	221,1
Хлеб пшеничный		50	75	3,8	5,7	0,45	0,68	23,35	31,02	112,7	132,7
Масло сливочное	14	10	15	0,1	0,15	7,2	9,8	0,13	0,3	65,0	94,6
Сыр порциями	15	10	12	4,32	5,15	2,95	3,24			35,83	40,1
Напиток кофейный на молоке	379	200	200	4,6	3,6	2,57	2,57	19,2	19,2	155,2	155,2
Яблоко	338	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	7,35	7,35	33,3	33,3
Всего:				19,22	22,5	19,27	22,74	77,23	90,37	587,03	677,0
День 2 – обед											
Овощи натуральные (помидор)	71	80	100	0,53	0,7	0,03	0,05	1,5	2,5	8,46	14,1
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	112	250	300	4,2	4,64	10,04	11,29	15,23	22,07	119,13	142,95
Котлета рыбная п/ф с соусом	229	100	120	12,5	14,1	8,93	10,72	1,5	1,88	87,16	105,39
Рис отварной	304	150	200	4,67	4,82	7,42	9,29	20,67	22,5	211,11	257,14
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	5,7	0,45	0,65	23,15	23,15	112,7	112,7
Кисель	ПР	200	200	0,24	0,24	0,12	0,12	24,76	24,76	145,84	145,08
Кодитерское изделие (зефир)	ПР	10	15	0,13	0,2			16	24	64,51	96,8
Апельсин	338	100	100	0,1	0,1	0,08	0,08	7,13	7,13	70,88	70,88
Всего:				26,17	30,5	27,07	32,2	109,94	127,99	819,79	945,04
Итого:				45,39	53,0	46,34	54,94	187,17	218,36	1406,82	1622,04

наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
День 3 – завтрак		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
Капуста тушеная	316	150	200	4,35	5,8	5,8	6,15	31,21	42,28	248,2	299,32
Бефстроганов из отварного мяса	243	80	100	5,0	6,84	7,8	11,21	0,4	0,6	87,2	126,8
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	3,8	0,45	0,45	23,35	23,35	112,7	112,7
Йогурт	ПР	120	120	5,13	5,13	4,88	4,88	6,38	7,38	65,88	65,88
Чай с сахаром	376	200	200	0,53	0,53			8,47	9,47	40,0	40,0
Яблоко	338	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	7,35	7,35	33,3	33,3
Всего:				19,21	22,5	19,23	22,99	77,16	90,43	587,32	678,0
День 3 – обед											
Салат из моркови и яблок	59	100	150	1,33	1,99	0,03	0,05	1,5	2,5	8,46	14,1
Рассольник "Ленинградский" с мясом	96	250	300	4,2	4,64	10,04	11,29	15,23	20,07	119,13	142,95
Печень, тушёная в томате с овощами	261	100	120	11,03	14,53	8,93	10,72	1,5	1,88	81,16	111,39
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	302	150	200	4,37	4,84	7,42	8,29	20,67	22,5	211,11	237,14
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	3,8	0,45	0,45	23,15	23,15	112,7	112,7
Напиток из свеж. фруктов	340	200	200	0,24	0,24	0,12	0,12	24,76	24,76	145,84	145,08
Шоколадный батончик	ПР	20	25	0,13	0,2			16	24	64,51	96,8
Груша	338	100	100	1,1	1,1	0,08	0,08	7,13	7,13	70,88	70,88
Всего:				26,2	31,34	27,07	31	109,94	125,99	813,79	931,04
Итого:				45,41	53,84	46,3	53,99	187,1	216,42	1401,11	1609,04

наименование блюда	№ рецептуры	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
<u>День 4 – завтрак</u>		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
Вареники с творогом п/ф	218	150	200	14,40	17,56	16,02	18,36	30,1	36,14	311,5	381,6
Бутерброд с маслом,сыром	3	45	55	1,7	1,8	2,26	3,39	13,94	20,91	102,9	134,35
Какао с молоком	382	200	200	2,72	2,72	0,67	0,67	26,0	26,0	125,11	125,11
Апельсин	338	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	7,35	7,35	33,3	33,3
Всего:				19,22	22,48	19,25	22,72	77,39	90,4	572,76	674,4
<u>День 4 – обед</u>											
Салат из свеклы отварной	52	100	150	1,33	1,99	5,16	7,74	12,11	14,16	100,11	130,16
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	88	250	300	1,8	2,16	4,98	5,62	7,13	9,75	84,48	104,48
Картофельное пюре	229	150	180	4,37	4,87	4,93	6,72	19,13	25,5	81,16	97,39
Птица (курица) отварная	288	100	150	12,03	15,13	10,42	11,29			192,11	217,14
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	3,8	0,45	0,45	23,15	23,15	112,7	112,7
Компот из сухофруктов	349	200	200	2,24	2,24	0,12	0,12	24,76	24,76	115,08	115,08
Кондит. изделие (вафли)	ПР	10	15	0,13	0,2			16	24	64,51	96,8
Банан	338	100	100	1,1	1,1	0,08	0,08	7,13	7,13	70,88	70,88
Всего:				26,8	31,49	26,14	32,02	109,41	128,45	821,03	944,63
Итого:				46,02	53,97	45,39	54,74	186,8	218,85	1393,79	1618,99

наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
День 5– завтрак		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
Икра кабачковая для детского питания	73	80	100	1,1	1,3	2,2	2,6	3,1	4,87	69,1	86,37
Картофель тушонный с мясом	284	200	250	14,9	17,86	15,67	18,58	40,94	51,28	344,8	421,15
Кисель	ПР	200	200	2,72	2,72	1,67	1,67	26,0	26,0	125,11	125,11
Яблоко	338	100	100	0,4	0,4			7,35	7,35	45,5	45,3
Всего:				19,11	22,28	19,54	22,85	77,39	89,5	584,51	677,9
День 5 – обед											
Салат из квашеной капусты	47	100	150	0,86	1,29	7,22	7,83	7,87	9,8	80,9	108,85
Суп крестьянский с крупой с мясом	98	250	300	4,8	5,36	4,78	4,94	14,58	17,49	90,68	98,81
Макароны отварные с маслом	309	150	200	6,1	8,8	7,5	10	28,5	35	201,8	239,2
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	246	100	150	8,7	10,4	5,42	6,7	6,37	8,05	160,94	212,14
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	3,8	0,45	0,45	23,15	23,15	112,7	112,7
Чай с сахаром	376	200	200	0,53	0,53			8,47	8,47	40,0	40,0
Кондит. изделие (печенье)	ПР	20	20	0,13	0,13	0,2	0,2	16	24	64,51	64,51
Груша	338	100	100	1,1	1,1	2,08	2,08	7,13	7,13	70,88	70,88
Всего:				26,02	31,41	27,65	32,2	112,07	133,09	822,41	947,09
Итого:				45,13	53,69	47,19	55,05	189,46	222,59	1406,92	1625,02

наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
День 6 – завтрак		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
Кукуруза консервированная	ПР	30	35	1,1	1,3	2,2	2,6	3,1	4,87	21,5	25,02
Овощи припущенные (морковь)	316	200	250	5,1	6,5	5,9	6,6	7,5	11,37	143,3	190,8
Тефтели мясные п/ф	ПР	80	100	5,9	7,6	9,03	11,5	13,26	20,57	139,2	174
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	3,8	0,45	0,45	23,15	23,15	112,7	112,7
Напиток кофейный на молоке	379	200	200	2,72	2,72	1,67	1,67	23,0	23,0	125,11	125,11
Груша	338	100	100	0,4	0,4			7,35	7,35	45,5	45,3
Всего:				19,02	22,32	19,25	22,82	77,36	90,31	587,26	672,9
День 6 – обед											
Овощи натуральные (помидор)	71	80	100	0,53	0,7	0,03	0,05	1,5	2,5	8,46	14,1
Суп картофельный с мясом	104	250	300	2,2	2,64	5,2	6,22	14,58	16,69	117,9	141,48
Каша гречневая рассыпчатая	302	150	200	8,05	9,3	12,9	15	31,84	44,45	251,86	322,48
Бефстроганов из мяса отварного	250	80	100	9	11,7	6,8	8,27	4,28	4,9	137,7	172,7
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	3,8	0,45	0,45	23,15	23,15	112,7	112,7
Компот из свежих фруктов	375	200	200	2,24	2,24	0,12	0,12	34,06	34,06	115,84	115,08
Яблоко	338	100	100	1,1	1,1	2,08	2,08	7,13	7,13	70,88	70,88
Всего:				26,92	31,48	27,58	32,19	116,54	132,88	815,34	949,42
Итого:				45,94	53,8	46,83	55,01	193,9	223,19	1402,6	1622,35

наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
<u>День 7 – завтрак</u>		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
Каша вязкая на молоке (рис,пшено)	183	200	250	6,00	7,4	5,8	6,15	27,2	32,5	185,0	221,2
Хлеб пшеничный		50	75	3,8	5,7	0,45	0,68	23,35	31,02	112,7	132,7
Масло сливочное	14	10	15	0,1	0,15	7,2	9,8	0,13	0,3	65,72	94,6
Сыр порциями (российск.)	15	10	12	4,32	5,16	2,95	3,24			35,83	43
Какао с молоком	382	200	200	4,6	3,6	2,57	2,57	19,2	19,2	153,2	153,2
Груша	338	100	100	0,4	0,4			7,35	7,35	33,3	33,3
Всего:				19,02	22,32	19,25	23,02	77,36	90,31	587,26	672,9
<u>День 7 – обед</u>											
Овощи натуральные (огурец)	71	80	100	0,53	0,7	0,03	0,05	1,5	2,5	8,46	14,1
Суп картофельный с макаронными изделиями	112	250	300	4,2	4,64	10,04	11,29	15,23	22,07	119,13	141,95
Рыба, тушёная в томате с овощами	229	100	120	12,5	14,1	8,93	10,72	1,5	1,88	87,16	105,4
Рис отварной	304	150	200	3,67	4,89	7,42	9,29	20,67	22,5	211,11	257,14
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	5,7	0,45	0,65	23,15	23,15	112,7	112,7
Кисель	ПР	200	200	0,24	0,24	0,12	0,12	24,76	24,76	145,84	145,84
Кондитерское изделие (зефир)	ПР	15	25	0,13	0,2			16	24	64,51	96,8
Яблоко	338	100	100	1,1	1,1			7,13	7,13	70,88	70,88
Всего:				26,17	31,5	26,99	32,12	109,94	127,99	819,79	944,81
Итого:				45,19	53,8	46,83	55,23	192,56	224,64	1402,6	1609,01

наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
День 8 – завтрак		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
Икра баклажанная для детского питания	73	80	100	1,01	1,0	3,88	4,8	4,3	5,39	54,4	67,26
Капуста тушеная	321	150	200	4,35	5,6	5,8	6,12	31,21	42,28	247,2	297,32
Тефтели мясные п/ф	243	80	80	5,0	7	7,8	11,25	0,4	0,6	87,2	126,8
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	3,8	0,45	0,45	23,35	23,35	112,7	112,7
Йогурт	ПР	100	100	5,13	5,13	4,88	4,88	6,38	7,38	66,88	66,88
Чай с сахаром	376	200	200	0,53	0,53			8,47	9,47	40,0	40,0
Апельсин	338	100	100	0,4	0,4			7,35	7,35	33,3	33,3
Всего:				19,21	22,46	18,93	22,7	77,16	90,43	587,32	677,0
День 8 – обед											
Сельдь п/ф с луком репчатым	45	80	100	1,33	1,99	0,03	0,05	1,5	2,5	8,46	14,1
Щи со свежей капустой с мясом	88	250	300	6,2	7,64	10,04	11,29	17,23	20,07	119,13	142,95
Печень по-строгановски	255	80	100	9,87	12,33	8,93	11,16	8,8	12,0	160,67	190,3
Картофельное пюре с маслом	128	150	200	4,17	4,89	7,42	8,29	20,67	24,5	144,11	192,1
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	3,8	0,45	0,45	23,15	23,15	112,7	112,7
Сок фруктовый	ПР	200	200	0,24	0,24	0,12	0,12	14,76	14,76	145,84	145,08
Шоколадный батончик	ПР	20	20	0,13	0,2			16	24	60,51	77,68
Яблоко	338	100	100	1,1	1,1			7,13	7,13	70,88	70,88
Всего:				26,84	32,19	26,99	31,36	109,24	128,11	822,3	945,79
Итого:				46,05	54,65	45,92	54,06	186,4	218,54	1409,62	1622,79

наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
<u>День 9 – завтрак</u>		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
Горошек зеленый для детского питания	ПР	30	40	1,1	1,3	2,2	2,6	3,1	4,87	21,5	25,02
Пельмени мясные пр.пр.	ПР	200	250	9,1	13,37	11,45	14,56	44,05	56,46	330,6	417,25
Йогурт	ПР	100	100	5,13	5,13	4,88	4,88	6,38	7,38	66,88	66,88
Напиток кофейный на молоке	340	200	200	4,6	3,6	2,57	2,57	19,2	19,2	155,2	155,2
Яблоко	338	100	100	0,4	0,4			7,35	7,35	33,3	33,3
Всего:				19,23	22,5	18,9	22,01	76,98	90,39	586,0	672,6
<u>День 9 – обед</u>											
Салат из моркови с яблоками	59	100	150	0,86	1,29	5,22	5,4	7,87	9,8	67,9	101,85
Суп крестьянский с крупой и с мясом	115	250	300	4,8	5,36	6,78	7,04	15,58	17,49	90,68	98,81
Макароны отварные с маслом	309	150	200	6,1	8,5	7,5	10,0	28,5	35	201,9	239,2
Котлета п/ф с соусом томатным	ПР	100	150	9,5	10,39	5,42	7,03	6,37	8,05	162,96	212,14
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	3,8	0,45	0,45	23,15	23,15	112,7	112,7
Чай с лимоном	376	200	200	0,53	0,53			8,47	8,47	40,0	40,0
Кондитерские изделия	ПР	15	20	0,13	0,13	0,2	0,2	16	24	64,51	64,51
Груша	338	100	100	1,1	1,1			7,13	7,13	70,88	70,88
Всего:				26,82	31,1	25,57	30,12	113,07	133,09	811,53	940,09
Итого:				46,05	53,6	46,85	52,13	189,05	223,48	1397,5	1623,69

наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции		химический состав						энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15	6,5-10	10-15
День 10 – завтрак											
Каша вязкая на молоке (пшениная)	171	200	250	3,2	4,5	6,1	8,7	33,96	40,45	208,24	280,3
Хлеб пшеничный		50	75	3,8	5,7	0,45	0,68	23,35	31,02	112,7	132,7
Йогурт	ПР	100	100	11,3	11,3	12,8	12,8	5,75	5,75	178	178
Чай с лимоном	377	200	200	0,5	0,5			9,57	9,57	41,6	41,6
Груша	338	100	100	0,4	0,4			7,35	7,35	45,5	45,3
Всего:				19,2	22,4	19,35	22,18	79,98	94,14	586,04	677,9
День 10 – обед											
Овощи консерв.(помидор)	ПР	30	40	0,4	0,7			1,5	2,5	8,46	14,1
Суп из овощей с мясом	119	250	300	3,6	3,34	7,83	9,29	19,23	22,07	121,43	149,32
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	246	100	150	8,7	10,4	12,7	13,7	5,74	6,88	185,1	221,52
Каша перловая с маслом	303	150	200	6,73	7,4	6,43	8,27	25,45	28,33	207,8	245,75
Хлеб пшеничный		50	75	3,8	6,15	0,45	0,65	23,15	34,72	112,7	132,7
Компот из сухофруктов	349	200	200	2,24	2,24	0,12	0,12	24,76	24,76	115,84	115,08
Апельсин	338	100	100	1,1	1,1			14,75	14,75	70,88	70,88
Всего:				26,57	31,33	27,53	32,03	114,58	134,01	822,21	949,35
Итого:				45,77	53,73	46,88	54,21	194,56	228,15	1408,25	1627,25

Сборник технических нормативов

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях/

под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.