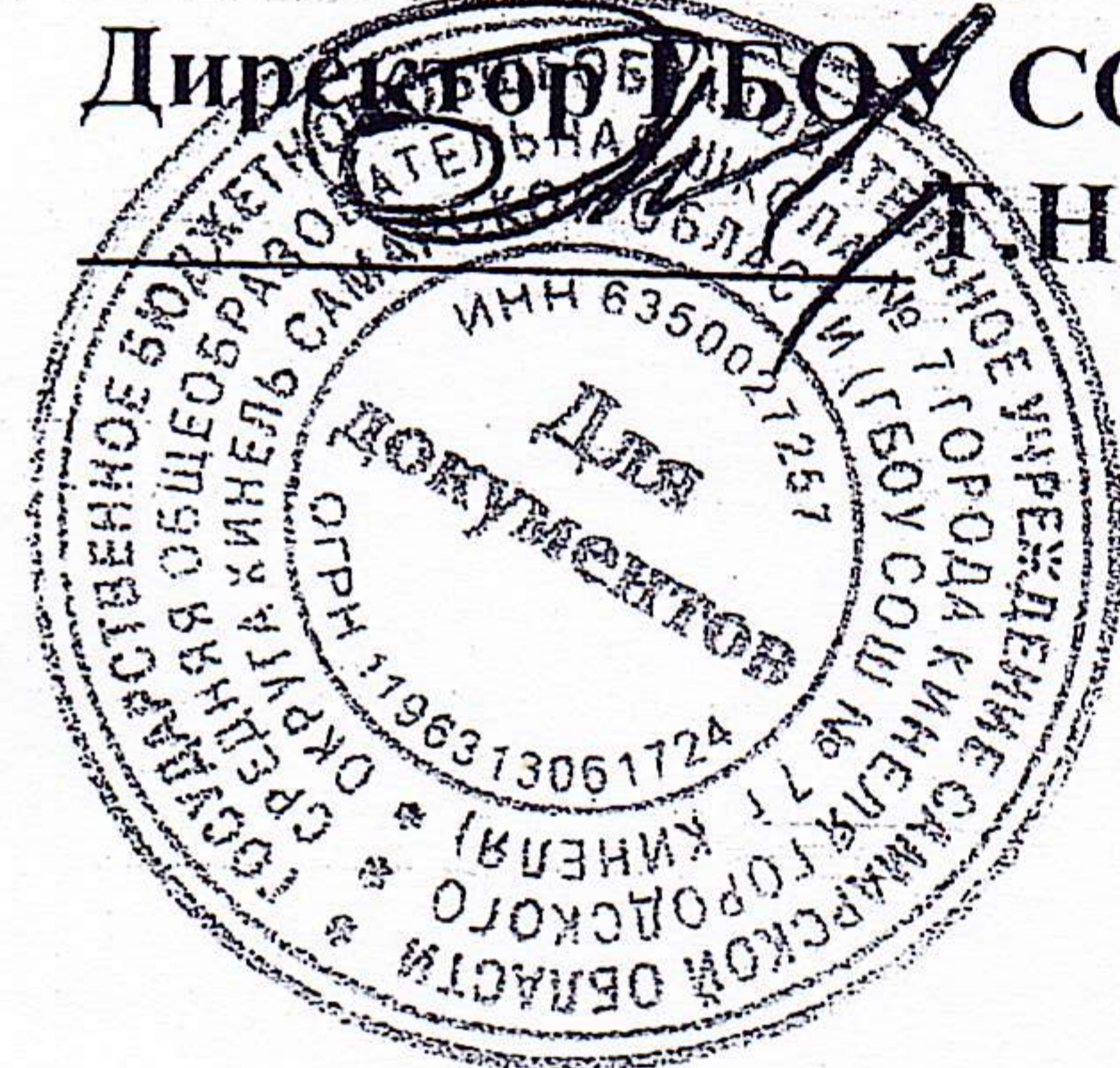


СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №7 г. Кинеля  
Н. Титова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП КИНЕЛЬ»  
Е.А. Огородникова



примерное 10-дневное  
для организации горячего питания обучающихся в ГБОУ СОШ №7 г. Кинеля 7-11 лет на осеннее-зимний период  
(Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.  
- М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. ISBN 978 - 5 - 94343 - 230 - 9)

*Согласовано  
Председателем  
Административного совета  
Чернышова*

*Согласовано на  
основании*  
Управление Федеральной службы по надзору  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Самарской области  
04 25.04.2014

Дни	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход С 11-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	завтрак	213	Яйцо вареное	1 шт (40)	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	137,45	301,03	21,52	3,52
		1	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	8,4	22,5	4,2	0,35
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
		338	Фрукты свежие	85	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,46	13,93	0,32
	обед	52	Салат из свеклы отварной	50	1,20	5,01	7,86	87,80	0,02	6,65	-	35,46	40,63	20,70	1,32
		101	Суп картофельный с крупой	250	2,367	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	-	32,04	67,17	27,33	1,05
		243	Сосиски, колбасные изделия отварные	55	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90
		203	Макаронные изделия с маслом	150	6,98	7,21	36,59	249,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09
		ПР	Кисель плодово-ягодный	200	0,108	0,12	25,092	119,2	0,01	1,83	-	11,46	6,62	3,64	0,568
		ПР	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
2 день	завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	62,25	167,1	251,5	52,7	2,68
		15	Сыр (порционно)	30	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30
		379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134
		ПР	Хлеб пшеничный в/с	30	3,15	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	11,5	43,5	16,5	0,55
	обед	70	Огурец соленый (порционно)	30	6,97	47,45	22,76	567	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09
		82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,11	124,5	0,06	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47
		265	Плов	180	15,35	39,19	30,90	425,73	0,09	1,96	-	21,82	306,88	60,24	4,06
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		ПР	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
		завтрак	222	Пудинг из творога	110	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	260	376	44
439	Булочка		50	4,66	1,71	27,85	145	0,08	0,98	2	14,4	48	19	0,89	
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	2	32,48	23,44	17,46	0,698	

Управление Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Самарской области  
(Управление Роспотребнадзора  
по Самарской области)

*В. И. Мещеряков*

	обед	45	Салат из капусты белокачанной	50	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	-	28,83	27,77	28,31	0,50
		87	Суп с рыбными консервами	250	2,16	5,9	13,11	124,5	0,06	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47
		268	Котлеты, биточки, шницели	55	15,00	22,00	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
		199	Пюре гороховое	150	21,40	15,50	46,70	141,93	0,50	3,50	0,01	147	264	95	6,50
		377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
		ПР	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
4 день	завтрак	175	Каша молочная из риса и пшена	200	7,23	13,3	39,84	309,4	0,129	1,14	65,21	158,72	186,5	44,29	0,96
		1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	8,4	22,5	4,2	0,35
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
		ПР	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	11,5	43,5	16,5	0,55
	обед	ПР	Горошек зеленый консервированный	30	1,05	5,23	8,21	99,6	0,02	5,98	-	21,3	38,5	11,65	0,52
		103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,23	3,4	20,95	141,9	0,135	9,9	-	35,04	81,09	32,73	1,35
		260	Поджарка мясная	60	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06
		171	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,464	8,124	51,522	325	0,278	-	-	19,76	271,9	181,1	6,08
		388	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,112	31,366	149,8	0,006	48,8	-	15,7	6,34	2,32	0,268
		ПР	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
5 день	завтрак	ПР	Икра кабачковая	50	2,4	4,67	7,2	103,2	0,35	4,89	-	20,3	33,4	10,2	0,3
		203	Макаронные изделия с маслом	150	7,28	7,71	40,61	260,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09
		ПР	Печенье	50	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	8,2	17,4	3	0,2
		377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
		ПР	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	11,5	43,5	16,5	0,55
	обед	70	Огурец соленый (порционно)	30	8,48	50,45	25,76	591	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09
		99	Суп из овощей	250	1,91	5,98	10,98	114,30	0,09	12,45	-	41,82	59,13	24,90	0,93
		259	Жаркое по- домашнему	180	21,32	23,78	21,79	387,71	0,16	8,88	-	40,09	270,41	55,83	5,07
		349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	32,48	23,44	17,46	0,698	
		ПР	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
6 день															

Управление Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Самарской области  
Управление Роспотребнадзора  
по Самарской области

*В. С. Сидоров*

7 день	завтрак	210	Омлет натуральный	130	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	137,45	301,03	21,52	3,52	
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
		338	Фрукты свежие	85	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,46	13,93	0,32	
		ПР	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	11,5	43,5	16,5	0,55	
	обед	67	Винегрет овощной	50	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	31,23	43,2	195,29	0,82	
		101	Суп картофельный с крупой	250	2,4	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	-	32,04	67,17	27,33	1,05	
		243	Сосиски, колбасные изделия отварные	55	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90	
		203	Макаронные изделия с маслом	150	7,28	7,71	40,61	260,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09	
		389	Сок	200	1,2	-	13,8	60	0,04	72	-	76	36	14	0,2	
		ПР	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
	7 день	завтрак	181	Каша молочная из манной крупы	200	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	62,25	167,1	251,5	52,7	2,68
			15	Сыр (порционно)	20	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30
			442	Булочка	50	7,87	1,75	19,43	125	0,09	0,27	12	140,4	132,1	31,6	0,76
			382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
		обед	45	Салат из капусты белокачанной	50	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	-	28,83	27,77	28,31	0,50
88			Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,12	5,94	9,48	107,7	0,07	18,93	-	59,1	58,8	26,55	0,99	
278			Тефтели мясные	60	6,88	7,68	16,49	226	0,19	0,92	16,22	21,62	85,51	17,32	0,88	
199			Пюре гороховое	150	21,40	15,50	46,70	141,93	0,50	3,50	0,01	147	264	95	6,50	
ПР			Кисель плодово-ягодный	200	0,108	0,12	25,092	119,2	0,01	1,83	-	11,46	6,62	3,64	0,568	
ПР			Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
8 день	завтрак	401	Оладьи со сг.мол	100/15	7,2	7,56	13,2	152,0	0,08	-	12,0	5,7	34,9	4,2	1,4	
		ПР	Конфета вафельная	16	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	8,2	17,4	3	0,2	
		388	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,112	31,366	149,8	0,006	48,8	-	15,7	6,34	2,32	0,268	
	обед	ПР	Икра кабачковая	50	2,4	4,67	7,2	103,2	0,35	4,89	-	20,3	33,40	10,2	0,3	
		102	Суп картофельный с горохом	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,27	6,99	-	51,24	105,72	42,69	2,46	
		260	Гуляш из свинины	60	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06	
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,464	8,124	51,522	325	0,278	-	-	19,76	271,9	181,1	6,08	

Управление Федеральной службы по защите прав потребителей и по контролю качества товаров, выполняемых работ и услуг в сфере защиты прав потребителей и по контролю качества товаров, выполняемых работ и услуг в Самарской области

Исполнитель: *В.В. Мельник* В.Н.

		379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134
		ПР	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
9	день														
	завтрак	223	Запеканка из творога	100/15	27,8	19,2	40,2	444,8	0,4	120	260	376	44	1,8	27,8
		14	Масло (порционно)	20	12,3	82,5	34,0	236	0,06	96	178	265	32	0,76	5,89
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	0,07
		ПР	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,5	24,15	116,9	-	-	11,5	43,5	16,5	0,55	3,15
	обед	ПР	Кукуруза консервированная	30	1,05	5,23	8,21	99,6	5,98	-	21,3	38,5	11,65	0,52	1,05
		82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,11	124,5	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47	2,16
		295	Котлеты рубленные из курицы	50	13,9	26,72	14,05	352,72	0,09	0,94	83,09	50,4	88,6	18,9	1,3
		312	Пюре картофельное	150	4,086	6,402	26,452	183	24,34	-	49,3	115,46	37	1,346	
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	-	32,48	23,44	17,46	0,698	0,662
		ПР	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	-	-	13,8	63,6	15	1,86	3,36
10	день														
	завтрак	175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	7,23	13,3	39,84	309,4	1,14	65,21	158,72	186,5	44,29	0,96	7,23
		ПР	Круассан	45	1,7	2,26	13,94	82,9	-	13,0	8,2	17,4	3	0,2	1,7
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	1,58	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48	4
		ПР	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,5	24,15	116,9	-	-	11,5	43,5	16,5	0,55	3,15
	обед	ПР	Горошек зеленый консервированный	30	1,05	5,23	8,21	99,6	5,98	-	21,3	38,5	11,65	0,52	1,05
		96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,42	6,11	14,38	128,7	0,11	10,05	-	34,98	68,07	29,01	1,11
		234	Биточек рыбный	60	8,60	7,00	12,01	145,00	0,43	18,50	55,16	124,44	27,91	0,99	1,2
		304	Рис отварной	150	4,868	7,166	48,912	279,6	-	-	1,82	81,26	21,78	0,702	0,09
		377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	-	14,2	14,2	2,4	0,36	0,13
		ПР	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	-	-	13,8	63,6	15	1,86	3,36

Управление Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Самарской области

(Управление Роспотребнадзора  
по Самарской области)

*В.А. Сидорова*