

Согласовано:

*Директор  
МБОУ Журиновской СОШ  
Ю. Ю. Т. П. Туршиелкина*



Утверждаю:  
Директор ООО «Евротрейд»  
Мареськина О.В.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся  
возрастной группы 7-10 лет (горячие завтраки и обеды)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вариант 1</b>														
<b>Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011</b>														
<b>Завтрак</b>														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45
	Сыр пармезан	20	4,09	4,80	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	126,00	9,00	0,20
	Масло порцими	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Фрукты (яблоко)	150	0,80	0,80	14,70	70,80	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
196	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,80	12,00	0,00	0,08
	<b>Итого</b>		<b>10,82</b>	<b>46,19</b>	<b>48,75</b>	<b>658,99</b>	<b>0,12</b>	<b>15,99</b>	<b>266,10</b>	<b>1,22</b>	<b>390,43</b>	<b>294,64</b>	<b>47,04</b>	<b>4,91</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из свежей капусты	80	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0,00	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0,00	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
520	Биточек мясной (говядина) с том соусом	60/20	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0,00	0,00	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20
297	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,85	0,04	0,00	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,83
631	Комлот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,90	66,66	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,80	0,92
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,40	13,20	77,80	22,80	1,80	
	<b>Итого</b>		<b>25,64</b>	<b>26,11</b>	<b>119,81</b>	<b>818,84</b>	<b>0,34</b>	<b>54,44</b>	<b>22,00</b>	<b>6,87</b>	<b>136,57</b>	<b>408,68</b>	<b>125,49</b>	<b>7,82</b>
	<b>Всего</b>	<b>1440</b>	<b>36,46</b>	<b>72,3</b>	<b>188,56</b>	<b>1477,83</b>	<b>0,46</b>	<b>70,43</b>	<b>288,1</b>	<b>8,09</b>	<b>527</b>	<b>703,32</b>	<b>172,53</b>	<b>12,73</b>
<b>10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)</b>														
<b>Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011</b>														
<b>Завтрак</b>														
175/2011	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160	16,46	18,51	3,31	246,07	0,14	4,24	266,00	0,82	114,80	267,03	25,05	3,04
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,96	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
959	Кавказ на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,08	0,01	218,56	175,10	33,70	0,86
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,80	17,40	6,80	0,40
	<b>Итого</b>		<b>30,48</b>	<b>46,17</b>	<b>56,54</b>	<b>611,93</b>	<b>0,24</b>	<b>10,52</b>	<b>284,06</b>	<b>1,152</b>	<b>359,96</b>	<b>486,13</b>	<b>77,65</b>	<b>5,11</b>
<b>Обед</b>														
70	Салат из квашеной капусты	60	0,47	3,08	1,5	38,24	0,02	8,72	0	1,54	7,83	13,9	8,74	0,37
197	Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	200	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53
	Картофель отварной	150												
374	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	100	17,44	10,27	5,21	163,67	0,2	7,37	24	3,85	36,07	195,27	43,78	1,06
883	Кисель	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,3	4,56	0,15
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,40	13,20	77,80	22,80	1,80	
	<b>Итого</b>		<b>34,18</b>	<b>17,82</b>	<b>80,22</b>	<b>619,16</b>	<b>0,49</b>	<b>36,55</b>	<b>57,84</b>	<b>7,66</b>	<b>106,68</b>	<b>451,36</b>	<b>117,12</b>	<b>5,51</b>
	<b>Всего</b>		<b>64,66</b>	<b>63,99</b>	<b>136,76</b>	<b>1231,11</b>	<b>0,73</b>	<b>47,07</b>	<b>341,9</b>	<b>8,812</b>	<b>466,64</b>	<b>937,49</b>	<b>194,77</b>	<b>10,62</b>
<b>10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)</b>														
<b>Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011</b>														
<b>Завтрак</b>														
71	Нарезка овощная (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
337	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
593	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
520	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,46	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8

886	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Мармелад	15	0,02	0,00	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
	Итого		<b>20,29</b>	<b>17,14</b>	<b>80,92</b>	<b>561,7</b>	<b>0,34</b>	<b>40,69</b>	<b>18,30</b>	<b>2,90</b>	<b>81,6</b>	<b>294,5</b>	<b>85,24</b>	<b>5,72</b>
			<b>Обед</b>											
	Огурец соленый (нарезка)	30	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00	0,00	1,52	15,80	25,46	17,40	0,54
140	Суп картофельный с макар изд (вермишель)	200	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08
492	Плов из мяса птицы	200	21,83	19,96	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		<b>41,98</b>	<b>25,91</b>	<b>110,01</b>	<b>856,62</b>	<b>0,52</b>	<b>21,17</b>	<b>116,29</b>	<b>6,20</b>	<b>100,53</b>	<b>281,72</b>	<b>115,04</b>	<b>9,14</b>
	Всего		<b>62,27</b>	<b>44,05</b>	<b>190,93</b>	<b>1418,29</b>	<b>0,88</b>	<b>61,85</b>	<b>134,59</b>	<b>9,10</b>	<b>192,13</b>	<b>576,22</b>	<b>200,28</b>	<b>14,86</b>

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	амины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Вариант 4		<b>Завтрак</b>												
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутальяна 2011															
240/2011	Запеканка творожная с морковью	150	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,96	262,40	40,70	1,08	
	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,18	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	
692	Кофейный напиток	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14	
	Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого		<b>31,55</b>	<b>21,44</b>	<b>69,55</b>	<b>600,39</b>	<b>0,25</b>	<b>41,07</b>	<b>137,15</b>	<b>1,74</b>	<b>578,13</b>	<b>541,35</b>	<b>89,26</b>	<b>2,35</b>	
			<b>Обед</b>												
71	Зеленый горошек консервированный	30	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0,00	1,52	20,02	14,88	11,12	0,53	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0,00	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	
т.т.к	Оладьи из печени с морковью	80	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	49,40	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49	
332	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,80	8,23	0,83	
631	Компот из с/ф	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46,00	0,00	0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Итого		<b>25,70</b>	<b>17,96</b>	<b>106,61</b>	<b>689,98</b>	<b>0,54</b>	<b>115,00</b>	<b>61,40</b>	<b>6,59</b>	<b>112,47</b>	<b>429,16</b>	<b>102,98</b>	<b>9,51</b>	
	Всего		<b>57,25</b>	<b>39,40</b>	<b>178,16</b>	<b>1290,37</b>	<b>0,79</b>	<b>156,07</b>	<b>198,55</b>	<b>8,33</b>	<b>690,60</b>	<b>970,51</b>	<b>192,23</b>	<b>11,86</b>	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	амины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Вариант 5		<b>Завтрак</b>												
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутальяна 2011															
62	Нарезка овощная (огурец свежий)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	
437	Гуляш из говядины	80	15,13	16,86	2,14	219,08	0,07	2,85	0,00	2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,83	
	Печенье	40	5,80	22,60	20,80	156,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	8,00	0,80	
595	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,86	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Итого		<b>31,36</b>	<b>41,78</b>	<b>85,29</b>	<b>881,87</b>	<b>0,41</b>	<b>10,05</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>58,87</b>	<b>408,40</b>	<b>181,00</b>	<b>9,19</b>	
			<b>Обед</b>												
418	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0,00	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	
132	Уха рыбацкая	200	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,30	2,82	28,82	183,80	43,33	1,49	
333	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39,00	0,81	112,06	107,36	12,30	0,89	
638	Компот из свежих яблук	200	0,46	0,10	28,13	116,10	0,03	0,00	0,00	0,10	16,00	25,80	8,40	0,64	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Итого		<b>24,03</b>	<b>14,77</b>	<b>117,69</b>	<b>700,91</b>	<b>0,44</b>	<b>32,46</b>	<b>43,30</b>	<b>5,46</b>	<b>205,43</b>	<b>426,71</b>	<b>109,71</b>	<b>6,28</b>	
	Всего		<b>55,39</b>	<b>56,55</b>	<b>202,98</b>	<b>1392,78</b>	<b>0,85</b>	<b>42,51</b>	<b>43,30</b>	<b>8,46</b>	<b>264,10</b>	<b>833,11</b>	<b>290,71</b>	<b>15,47</b>	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	амины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Вариант 6		<b>Завтрак</b>												
Сборник рецептур Блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутальяна 2011															
71	Нарезка овощная (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	8,00	0,27	
	Тертели рыбные (горбуша)	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,20	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	
520	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,86	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	
959	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,88	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	
	Пастила ванильная	15	0,08	0,00	12,00	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	1,85	1,05	0,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого		<b>23,35</b>	<b>16,75</b>	<b>87,41</b>	<b>596,31</b>	<b>0,46</b>	<b>38,30</b>	<b>52,58</b>	<b>3,59</b>	<b>318,57</b>	<b>438,20</b>	<b>110,08</b>	<b>3,94</b>	

		Обед												
№ рец	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка овощная (огурец соленый)	30	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	0,00	1,39	19,89	22,22	11,91	0,50
135	Суп крестьянский с крупой	200	10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32
390	Куры отварные	80	12,52	13,38	3,94	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93
534	Капуста тушеная	160	3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	82,20	18,00	0,36	90,34	87,90	34,44	1,36
	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,42	60,00	9,54	208,84	467,71	126,83	10,31
	Всего		57,70	40,90	171,52	1 295,53	0,90	154,72	112,56	9,13	527,41	896,91	236,91	14,25

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011														
Завтрак														
358	Сырники с морковью	185	21,62	18,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04
358	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90	0,00	0,02	2,22	1,80	1,56	0,05
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
886	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого		25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80,00	3,10	226,16	333,16	72,25	6,09
Обед														
	Икра кабачковая	30	4,13	6,69	2,62	85,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49
170	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	0,00	1,52	44,82	72,82	28,34	1,30
	Фрикадельки из птицы с том соусом	80	2,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	19,10	188,21	25,19	2,03
297	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,55	0,04	0,00	12,00	0,25	18,08	84,15	27,86	0,63
831	Сок	200	0,16	0,16	15,90	86,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		37,85	33,70	110,08	896,63	0,42	29,81	133,20	4,71	267,80	586,09	138,89	7,77
	Всего		63,02	51,02	188,26	1475,51	0,73	50,62	213,20	7,81	492,96	899,25	211,14	13,86

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011														
Завтрак														
292/2011	Нарезка овощная (перец свежий)	30	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15
3	Запеканка картофельная с печеню	200	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	78,98	1,25	42,50	422,38	62,44	8,68
	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11
959	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66
	Печенье	40	5,80	22,60	20,80	156,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого		35,63	37,57	93,98	704,84	0,63	132,40	105,02	1,81	292,28	636,37	113,39	10,70
Обед														
	Салат из свежей капусты	60	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,18	0,00	3,07	31,79	50,18	29,20	0,96
208	Суп картофельный с вермишелью	200	10,80	3,69	21,09	181,10	0,14	17,02	31,50	1,70	30,09	120,16	25,52	1,52
248	Котлета рыбная (минтай) с том соусом	80	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,80	2,38	44,88	188,79	47,60	0,83
520	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,86	133,89	0,18	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		35,15	20,08	120,41	804,78	0,61	49,85	52,40	9,20	203,86	590,94	188,82	7,64
	Всего		70,78	87,65	213,99	1 509,60	1,24	182,25	157,42	11,01	486,14	1 227,31	303,21	18,34

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011														
Завтрак														
72	Нарезка овощная (огурец свежий)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
57	Тестели куриные	80	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
692	Корфейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
	Мармелад	15	0,02	0,00	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого		26,65	17,06	98,81	652,97	0,49	6,30	45,70	2,72	174,46	450,96	187,35	6,85
Обед														
	Салат из квашенной капусты	60	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8,00	0,00	1,83	9,15	28,78	11,38	0,45
135	Суп из овощей	200	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	0,00	2,34	28,16	52,44	21,81	0,83

436	Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,80	27,05	0,00	1,87	23,36	216,66	51,73	2,90
	Компот из свежих яблок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	20	2,26	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		24,05	30,90	89,28	737,22	0,89	60,25	0,00	7,03	95,76	415,88	125,82	9,38
	Всего		50,70	47,98	188,09	1390,19	1,38	66,55	45,70	9,75	270,22	866,64	312,97	16,33
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)														
№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
по сбор.			Б	Ж	У		В.	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вариант 10													
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тугельяна 2011														
			Завтрак											
311	Каша молочная "Дружба"	200	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83
	Сыр пармезан	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,15	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Масло порционные	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Фрукты (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
686	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,38	18,48	89,40	0,08	0,00	0,00	0,52	9,20	34,60	13,20	0,80
	Итого		15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,00	1,48	432,90	399,81	88,37	6,16
			Обед											
	Зеленый горошек консервированный	30	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95	0,00	2,42	20,13	37,03	19,86	0,63
206	Суп картофельный с горохом	200	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	0,00	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98
205	Котлеты по-хмельски с том соусом	80	12,68	12,18	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63
332	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,60	11,51	45,50	8,23	0,83
631	Кисель	200	0,16	0,16	15,90	66,88	0,01	4,00	0,00	0,08	5,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		30,33	26,63	124,79	881,72	0,65	18,11	51,13	11,29	138,19	355,89	118,81	8,39
	Всего		45,70	47,43	205,57	1436,21	0,87	26,77	172,13	12,77	570,89	755,40	207,18	15,55
	Всего за 10 дней		563,83	521,25	1842,82	13917,22	8,81	858,85	1707,45	93,26	4497,89	8666,36	2321,93	143,87
	Средний суточный рацион		56,39	52,13	184,28	1391,72	0,88	85,89	170,75	9,33	449,79	866,64	232,19	14,39