

Согласовано:



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

№ п/п по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г							Энергет. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											

Вариант 1  
 Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

№ п/п	Наименование (по сезону)	Выход	Завтрак							Обед									
			Б	Ж	У	6	7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
413	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	6,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39					
302	Сосиска отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45					
	Каша гречневая вязкая с маслом (гарнир)	150/5	8,6	7,7	42,5	278	0,12	0	20	0,15,9	210,1	140	4,8	1,563					
	Бутерброд с сыром 1/30/10	40	4,6	3	15,3	105	0,13	0	0	1,65	72,5	136,68	21,32	1,25					
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40					
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8					
	Хлеб пеклеваннный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6					
	Итого		<b>24,84</b>	<b>30,82</b>	<b>104,55</b>	<b>794,8</b>	<b>0,38</b>	<b>29,80</b>	<b>22,33</b>	<b>2,43</b>	<b>430,78</b>	<b>456,94</b>	<b>80,07</b>	<b>9,45</b>					

№ п/п	Наименование (по сезону)	Выход	Завтрак							Обед									
			Б	Ж	У	6	7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
135	Нарезка овощная (по сезону)	60	2,40	0,40	11,00	50,0	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00					
	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55					
	Т.т.к. Котлеты рубленные из м/р "Цыпленка"	80	12,36	10,53	13,02	296,4	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18					
520	Картофель отварной с маслом	150/5	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2					
	Напиток лимонный	200	0,18	0,18	28,362	116,91	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157					
	Ведли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09					
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6					
	Хлеб пеклеваннный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6					
	Итого		<b>29,74</b>	<b>43,21</b>	<b>142,582</b>	<b>1004,11</b>	<b>47,052</b>	<b>16,04</b>	<b>66,54</b>	<b>2,508</b>	<b>277,2</b>	<b>468,682</b>	<b>146,936</b>	<b>29,38</b>					
	Всего		<b>54,58</b>	<b>74,03</b>	<b>247,132</b>	<b>1798,87</b>	<b>47,432</b>	<b>45,94</b>	<b>88,87</b>	<b>4,938</b>	<b>707,98</b>	<b>925,622</b>	<b>227,006</b>	<b>38,83</b>					



Согласовано:



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Вариант 3

Сборник рецептов блюд при общобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

			Завтрак											
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
337	Яйцо вареное	1шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9
т.к	Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	80	14,57	0,16	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,41	20,29	1,44
т.к	Рис рассыпчатый с овощами	150	5,79	0,16	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
97	Сыр порцирами	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8
693	Каша с молоком	200	3,77	0,16	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваннный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		<b>37,21</b>	<b>1,28</b>	<b>112,68</b>	<b>889,5</b>	<b>0,97</b>	<b>25,12</b>	<b>99,76</b>	<b>5,85</b>	<b>305,66</b>	<b>713,71</b>	<b>120,89</b>	<b>14,51</b>
			<b>Обед</b>											
	Нарезка овощная (по сезону)	60	2,40	0,40	11,00	50,0	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
140	Суп картофельный с макаронами и зеленью со сметаной	200/10	3,4	6,8	23,1	145	0,08	0	10,01	0,2	18,1	49,1	17,83	0,79
т.к	Рагу овощное с мясом	125/25	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеваннный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		<b>26,69</b>	<b>29,03</b>	<b>117,02</b>	<b>811,24</b>	<b>47,144</b>	<b>41,1</b>	<b>173,7</b>	<b>3,03</b>	<b>177,78</b>	<b>281,72</b>	<b>162,01</b>	<b>9,57</b>
	Всего		<b>63,9</b>	<b>30,31</b>	<b>229,7</b>	<b>1700,73</b>	<b>48,114</b>	<b>66,22</b>	<b>273,5</b>	<b>8,88</b>	<b>483,44</b>	<b>995,43</b>	<b>282,9</b>	<b>24,08</b>

Согласовано:



10-ти Дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (порядок заправки и обеды)

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/						Энергет. ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	12	13	14	15								
1	Вариант 4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													

Сборник рецептов блюд при общепобразовательных школах под редакцией В. Г. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В. А. Тутельяна 2011

240/2011	Пудинг из творога с яблоком со сладеным молоком	150/30	Завтрак											Обед									
			23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	2,05	6,7	15,2	50,0	46,60	0,14	0,04	0,34	76,06
97	Сыр пастообразный	10	2,6	2,6	3,2	40	0,08	0	0	0	1,2	65	112	16	0,8								
96	Масло сливочное	5	0	4,2	0,1	38,5	0	0	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02									
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8									
	Хлеб пшеничный	60	4,04	0,8	24,2	130	0,1	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	0,8									
	Итого		<b>30,54</b>	<b>26,5</b>	<b>67,8</b>	<b>639,6</b>	<b>0,18</b>	<b>4</b>	<b>0,34</b>	<b>2,8</b>	<b>354,4</b>	<b>262,27</b>	<b>304,89</b>	<b>4,62</b>									
110	Нарезка овощная (по сезону)	60	2,40	0,40	11,00	50,0	46,60	0,14	0,04	0,34	76,06	140,00	46,66	2,00									
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3									
	Тертая капуста "Ежик домашний"	80/30	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02									
514	Бобовые отварные (горох)	150	14,1	6,9	33,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6									
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8									
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09									
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6									
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	0,8									
	Итого		<b>47,65</b>	<b>58,64</b>	<b>159</b>	<b>1225,8</b>	<b>55,68</b>	<b>22,84</b>	<b>184,5</b>	<b>6,52</b>	<b>282,6</b>	<b>586,96</b>	<b>138,34</b>	<b>8,31</b>									
	Всего		<b>78,19</b>	<b>85,14</b>	<b>226,8</b>	<b>1865,4</b>	<b>55,86</b>	<b>26,84</b>	<b>184,8</b>	<b>9,32</b>	<b>637</b>	<b>849,23</b>	<b>443,23</b>	<b>12,93</b>									



Согласовано:



Коротко Е.Ю.

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

№ рещ. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/						Энергет. ценность	Витамин В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Сборник рецептов Блюда при общеобразовательных школах под редакцией В.Г. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

№ рещ. по сбор	Наименование блюда	Выход	Завтрак														
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
302	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	150/5	8,1	12,83	36,8	295,7	0,17	0,9	53,4	0,7	145,01	229,3	69,2	1,6			
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	294,2	2,1			
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2			
394/2011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41			
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45			
	Итого	38,34	34,48	132,1	1006,8	0,36	24,03	63,8	1,85	480,11	463,68	410,12	5,76				

№ рещ. по сбор	Наименование блюда	Выход	Обед														
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
139	Нарезка овощная (по сезону)	60	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2			
390	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	0,12	7,6	0,01	0	560,2	123,8	37,3	1,8			
215	Котлета рыбная "Любительская"	80	14,8	8,8	15,3	186,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	0,64			
639	Картофельное тушеный с луком	150	3,29	7,1	22,09	165,2	0,18	17,5	46,7	1,11	40,19	94,91	32,69	1,19			
	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157			
	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	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6			
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45			
	Итого	37,287	45,64	141,402	972,985	47,082	28,23	88,11	19,558	802,23	549,552	169,016	7,637				
	Всего	75,627	80,12	273,502	1979,785	47,442	52,26	151,9	21,408	1282,3	1013,232	579,136	13,4				

Согласовано:

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



№ п/п по сбору	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витаминиз (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Вариант 7																	

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тувельяна 2011

№ п/п	Наименование	Выход	Завтрак											
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
124	Нарезка овощная (по сезону)	60	2,40	0,40	11,00	50,0	48,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
436	Ци из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93
638	Жаркое по-домашнему	125/25	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
	Варени	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09
	Напиток лимонный	200	0,18	0,18	26,962	116,91	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		32,09	50,33	140,862	1000,23	47,172	57,19	1,696	2,878	193,96	720,062	178,306	10,05
	Всего		68,04	63,3	231,752	1661,55	47,927	90,69	166,4	5,838	373,05	1218,692	355,626	40,92
			Обед											
			35,95	12,97	90,89	661,32	0,755	33,5	164,7	2,96	179,09	498,63	177,32	30,87

Сопровождение:



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

№ рац. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/						Энергет. ценность	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	Ц	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

№ рац. по сбор	Наименование блюда	Выход	Завтрак						Обед										
			Б	Ж	У	Ц	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
292/2011	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39					
	Макаронник с мясом	160/5	27,8	25,8	30	418	0,12	0	28,96	0,43	28,26	248,22	38,52	3,36					
3	Бульерборд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	26,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1					
685	Чай с сахаром и лимоним	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8					
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6					
	Итого		<b>54,94</b>	<b>45,48</b>	<b>88,07</b>	<b>944,9</b>	<b>0,20</b>	<b>11,60</b>	<b>31,59</b>	<b>1,81</b>	<b>323,44</b>	<b>404,38</b>	<b>334,67</b>	<b>7,25</b>					
135	Нарезка овощная (по сезону)	60	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2					
	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55					
431	Голубцы ленивые из птицы с соусом	100/50	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04					
330	Бобовые отварные (горок)	150	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95					
705	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8					
	Печенье	40	5,8	22,6	20,6	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6					
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9					
	Итого		<b>51,24</b>	<b>62,49</b>	<b>156,43</b>	<b>1165,73</b>	<b>48,84</b>	<b>11,37</b>	<b>142,7</b>	<b>6,27</b>	<b>419,18</b>	<b>671,06</b>	<b>274,98</b>	<b>16,64</b>					
	Всего		<b>106,18</b>	<b>108</b>	<b>244,5</b>	<b>2110,59</b>	<b>49,04</b>	<b>22,97</b>	<b>174,2</b>	<b>8,08</b>	<b>742,62</b>	<b>1075,44</b>	<b>609,65</b>	<b>23,89</b>					



Согласовано:

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



№ рец. по обор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Сборник рецептов блюд при общеразвивающих школах под редакцией В. Т. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

			Завтрак											
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
337	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
	Рисо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9
тк	Плов из птицы	125/25	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		31,45	32,68	101,46	842,27	1,7	35,65	141,4	4,52	255,5	354,4	180,38	15,81
			Обед											
110	Нарезка овощная (по сезону)	60	2,40	0,40	11,00	50,0	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
	Борщ с капустой картошкой со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3
т к	Рагу овощное с мясом	125/25	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	
	Итого		33,157	49,49	142,112	1017,105	56,022	50,98	11,83	2,878	211,56	726,422	164,846	9,117
	Всего		64,607	82,17	243,572	1859,375	57,722	86,63	153,2	7,398	467,06	1080,822	345,226	24,93

