

Согласовано:



10-ти дневное меню для обеспечения бесплательным питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (горячие завтраки или обеды)

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

Сборник рецептов блюд при общеразвивательных школах под редакцией В.Г. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

№	Наименование	Выход	Завтрак			Энергет. ценность	Обед									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
413	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		
302	Сосиска отварная	100	11,25	15,23	1,60	266	0,01	0,00	0,00	0,13	7,50	43,75	5,00	0,56		
	Каша гречневая вязкая с маслом(гарнир)	180/5	10,26	9,2	50,7	331	0,14	0	23,8	0,36	250,7	167	5,7	1,861		
	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	0	0	87	68	14	0,8	0,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6		
	Итого		28,75	28,51	113,07	900,8	0,40	29,80	26,13	2,82	472,88	492,69	81,97	9,86		
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	48,66	2,00		
	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,71	5,57	25,28	169,62	0,11	8,46	0,012	0	54,97	108,46	35,16	1,91		
	Котлеты Рулетные из кур "Цыпленка"	100	15,45	13,13	16,275	320,5	0,075	0,512	81,37	0,887	79,45	78,52	16,16	29		
520	Картофель отварной с маслом	180	3,71	7,89	25,54	189,29	0,23	7,78	0,011	0,23	55,74	117,05	41,8	1,39		
	Напиток лимонный	200	0,18	0,18	28,362	116,91	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,482	1,746	0,157		
	Варени	60	9,6	39,8	44,2	299,6	0,00	3,90	0,00	0,00	34,00	18,00	14,00	0,18		
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6		
	Итого		38,85	67,87	176,34	1276,92	47,117	20,75	82,79	2,715	326,404	530,492	169,726	35,84		
	Всего		67,6	96,38	289,41	2177,68	47,519	50,55	108,9	5,53	801,284	1023,18	251,696	45,7		

Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплательным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (горячие завтраки или обеды)

Утверждаю:
Директор ООП «Питание»
Медицинская Е. Ю.
Врач-диетолог
3400000000



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	Ц	Д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	Ва	С	К	Мг	К	Мг	К	Мг
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общепобразовательных школах под редакцией В.Т. Лавшиной, 2004. Сборник рецептов В.А. Тульянова 2011

175/2011 2011	Каша вязкая. Молочная из риса и пшена Дружба с маслом сливочным Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10 Фрукты (банан) Печенье	150/5 45 200	5,3 23,7 3	8,25 18,9 1	37,7 25,3 42	226 373,1 192	0,07 0 0,1	0,7 1,8 20	40,45 0,3 0,1	0,13 0,7 0	98,45 185 16	115,67 32,9 84	27,47 264,2 56	0,6 2,1 1,2	Завтрак									
															Обед									
394/2011	Чай с молоком и сахаром	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	Завтрак									
	Хлеб пшеничный	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	Обед									
	Итого	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	Завтрак									
			41,32	52,5	153,8	1093,1	0,26	26,03	50,85	1,28	449,55	356,05	374,39	5,56	Обед									
124	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	Завтрак									
431	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,34	9,66	15,47	154,76	0,086	17,84	0,012	0	12,13	65,61	24,64	1,151	Обед									
516	Печенье по-староголландски	80/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,2	3,8	55,44	3,04	10,13	5,9	Завтрак									
639	Макароны отварные с маслом	180/5	6,91	3,61	44,22	237	0,63	0	53,7	1,074	34,73	198,72	36,04	1,79	Обед									
	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	Завтрак									
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	Обед									
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	Завтрак									
	Итого		38,447	27,91	124,2	937,375	78,788	34,648	240,4	6,172	201,544	461,192	129,856	11,9	Обед									
	Всего		79,767	80,41	278	2030,475	79,048	60,678	291,2	7,452	651,094	819,242	504,246	17,46	Завтрак									

Согласовано:

10-ти Дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (горючие завтраки или обеды)

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (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 3

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лашинной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тувелькина 2011

№	Наименование	Выход	Завтрак										Обед															
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	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	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 рубленные из птицы "Бусынашка"	80	14,57	0,16	7,89	242,62	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,41	20,29	1,44	150	5,79	0,16	37,05	198,6	0,53	0	4,5	0,9	29,1	186,5	30,2	1,5	
97	Рис рассыпчатый с овощами	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	6,5	11,2	1,6	0,8	200	3,77	0,16	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	4,5	3,2	0,9	
693	Каша с молоком	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	40	2,2	0,16	18,9	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,16	18,9	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	Итого	37,21	1,28	112,68	889,5	0,97	25,12	99,76	5,85	305,66	713,71	120,89	14,51	
			Завтрак										Обед															
140	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 картофельный с мясорыбными изделиями со сметаной	250/10	4,2	8,41	28,6	179,52	0,099	0	12,38	0,24	22,4	60,79	22,07	0,98
т.к	Рату 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	Хлеб пшеничный	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
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	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0,6	10	32	7,1	0,6	Итого	27,49	30,64	122,52	845,76	47,163	41,1	176,1	3,07	182,08	281,72	166,25	9,76		
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0,6	10	32	7,1	0,6	Всего	64,7	31,92	235,2	1735,25	48,133	66,22	275,9	8,92	487,74	995,43	287,14	24,27		



Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Корсаковский Е.Ю.
 №1

Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (горячие завтраки или обеды)

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

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеразвивательных школах под редакцией В.Т. Лашинной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тугельна 2011

24/02/011	Пудинг из творога с яблоком со ступенчатым желе	150/30	Завтрак											Обед
			23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	
97	Сыр перцими	10	2,6	2,6	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	11,2	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	59	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	
	Итого		30,54	26,5	67,8	639,6	0,18	4	0,34	2,8	354,4	262,27	304,89	4,62
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 картофелем со сметаной	250/10	2,538	2,53	18,82	160,95	11,02	10,152	12,5	0,37	40,11	91,619	12,38	0,37
	Т.т.к	100/30	20,56	27,42	25,76	432,5	0,023	8,98	205,6	4,94	31,365	241,8	46,02	3,56
514	Бобовые отварные (горох)	180	16,92	8,28	40,08	306	0	3,36	0	0,24	21,6	12	4,8	0,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Вафли	60	9,6	39,8	44,2	299,6	0,00	3,80	0,00	0,00	34,00	18,00	14,00	0,18
	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		58,918	79,93	185,36	1524,05	57,803	28,632	218,2	7,39	315,735	652,779	155,6	9,13
	Всего		89,458	106,4	263,16	2163,65	57,983	32,632	218,5	10,19	670,135	915,049	460,49	13,75



Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Корпоративное ЕЮ1
 11.06.2011

Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (срочно завтраки или обеда)



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

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Папиной, 2004, Сборник рецептов В.А.Тугельна 2011

		Завтрак													
№	Наименование (по сезону)	Выход	Б	Ж	У	7	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na
ТК	Нарезка овощная (по сезону)	80	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
516	Котлета мясная "Дулея" с маслом	80	10,81	10,88	17,57	238,9	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,41	20,29	1,44	
685	Макарон отварные с маслом	150/5	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	4,5	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5	
	Бигерброд 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	264,2	2,1	
	Чай с сахаром и лимонном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14,2	0,8	
	Хлеб пеклевиный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		43,21	33,33	116,14	969,4	0,725	24,77	102,2	4,95	371,75	500,84	356,31	29,07	
Обед															
132	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	
478	Раисоляник "Ленинградский" (перловая) со сметаной	250/10	3,7	5,57	24,88	167,14	0	5,81	0	0,37	22,2	95,33	16,095	21,84	
638	Заморозка картофельная с мясом	180/60	11,84	0,6	327,36	440,78	29,88	46,89	177,6	2,54	33,56	0,288	0,192	14,64	
	Комлот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	55	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Хлеб пеклевиный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		21,44	7,17	412,14	872,92	76,57	55,64	177,6	4,5	167,92	302,298	79,367	40,13	
	Всего		64,65	40,5	528,28	1842,32	77,295	80,41	279,9	9,45	539,67	803,138	435,677	69,2	

Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным дежурным питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (горничие завтраки или обеды)



№ рач по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	7	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 общеразвивательных школах под редакцией В.Т. Лавишона, 2004, Сборник рецептов В.А.Тучельна 2011

№	Наименование	Выход	Завтрак										Обед									
			Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
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	264,2	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	30,34	34,48	132,1	1006,8	0,36	24,03	63,8	1,85	480,11	463,68	410,12	5,76									
139	Нарезка овощная (по сезону)	80	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	250	7,75	7	27,87	208,75	0,15	9,5	0,013	0	700,25	154,75	46,625	2,25								
215	котлета рыбная "Любительская"	100	118,5	11,0	19,1	245,0	0,09	0,91	50,00	21,25	105,12	152,12	40,25	32,00								
639	Компот из сухофруктов	180	3,29	8,52	26,5	198,2	0,216	21	56,04	1,33	48,23	113,89	39,22	1,43								
	Печенье	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,594	4,462	1,746	0,157								
	Хлеб пшеничный	60	11,6	45,2	41,6	312,0	0,00	4,40	0,00	0,00	32,00	16,00	12,00	1,60								
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0,6	10	32	7,1	0,5									
	Итого	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45									
	Всего	148,34	73,26	176,01	1252,735	47,165	36,01	107,5	24,028	987,344	637,902	198,921	40,49									
		186,68	107,7	308,11	2259,535	47,525	60,04	171,3	25,878	1467,454	1101,58	609,041	46,25									

Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (горячие завтраки или обеды)



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

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Г. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тучельна 2011

№ п/п	Наименование	Выход	Завтрак							Обед							
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ca	P	Mg	Fe
124	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03			
436	Котлета рубленая из кур "Хузина забава"	80	25,95	8,32	0,52	181,12	0,07	0	117,4	1,26	8,8	188,1	94,6	1,54			
685	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,79	3,03	37,05	234,4	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5			
	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			
	Чай с сахаром	200	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		35,95	12,97	90,89	661,32	0,755	33,5	164,7	2,96	179,09	498,63	177,32	30,87			
	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			
	Ци из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	3,34	9,66	15,48	154,76	0,086	17,84	0,012	0	12,13	85,62	24,63	1,15			
	Жаркое по-домашнему	100/50	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07			
	Варенка	60	9,6	39,8	44,2	299,6	0,00	3,80	0,00	0,00	34,00	18,00	14,00	0,18			
	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			
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,8			
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,06	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2			
	Итого		37,53	72,09	165,94	1179,79	47,188	62,518	1,698	2,878	213,294	741,682	190,036	10,36			
	Всего		73,48	85,06	256,83	1841,11	47,943	96,018	166,4	5,838	392,384	1240,31	367,356	41,23			

Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (сорочие завтраки или обеды)



Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Корсаковский Е.Ю.
 12.13.2011
 №1
 34600191
 12134000

Сборник рецептов блюд при общепитательных школах под редакцией В.Т. Папиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тугельна 2011

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

Завтрак														
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	0,38
3	Макаронник с маслом	160/5	27,8	25,8	30	418	0,12	0	28,96	0,43	28,26	248,22	38,52	3,36
685	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	264,2	2,1
	Чай с сахаром и лимонном	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	0,05	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		54,94	45,48	88,07	944,9	0,20	11,60	31,59	1,81	323,44	404,38	334,67	7,25

Обед														
135	Нарезка овощная (по сезону)	60	2,4	0,4	1,1	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
431	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,7	5,57	25,26	169,61	0,11	8,46	0,012	0	54,97	108,46	35,16	1,92
330	Голубцы пшеничные из птицы с соусом	100/50	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	96,4	46,6	84,18	5,04
705	Бобовые отварные (горох)	180	20,08	13,44	42	261,03	0,708	0	1,8	0,612	100,46	287,4	93,6	5,94
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Печенье	60	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	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		55,28	65,83	168,28	1241,84	48,978	49,178	13	143	637,2	446,49	739,82	297,34
	Всего		110,22	111,3	256,35	2186,7	49,178	24,6	174,5	8,182	769,93	1144,2	632,01	25,25

Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (горячие завтраки или обеды)

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

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В. Г. Давыдовой, 2004. Сборник рецептов В.А.Тугельна 2011

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Завтрак											Обед										
			Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ке	15									
337	Нарезка овощей (по сезону)	80	0,48	0,16	3,35	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17										
ТК	Яйцо вареное	шт	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,05	0	19,4	66,8	4,8	0,9										
	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										
693	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2										
	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	0,6	10	32	7,1	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										
110	Нарезка овощей (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										
ТТК	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,538	2,53	18,62	160,95	11,02	10,152	12,5	0,37	40,11	91,619	12,38	0,37										
	Рыбное филе с маслом	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										
	Варени	60	9,6	39,8	44,2	299,6	0,00	3,80	0,00	0,00	34,00	18,00	14,00	0,18										
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0,6	10	32	7,1	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		38,445	65,22	167,83	1197,855	58,142	54,83	14,19	2,948	236,274	753,041	174,226	9,277										
	Всего		69,895	97,9	269,29	2040,125	59,842	90,48	155,6	7,468	491,774	1107,44	354,606	25,09										



