



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Приморской СШ»

Л.И. Чижова
/Чижова Л.И./

«18» *февраля* 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Питание»

Е.Ю. Кортоножко
/Е.Ю. Кортоножко/

«18» *февраля* 2021 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Приморская средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов
им. Героя Советского Союза Семенова П.А.»
Быковского муниципального района Волгоградской области
для организации питания учащихся
(7 – 11 лет)

Составлено по сборнику:

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при образовательных школах,
под редакцией В.Т. Лапшиной.

2021 год

"Согласовано"

Директор МБОУ "Гимназия №1" /
Михайлов /
Иванова С. П.



"Утверждаю"

Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 1

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
454	Котлета мясная (полуфабрикат) с томатным соусом	100	14,16	11,04	13,52	217	0,016	0,02	2,7	3,08	35,17	145,86	29,12	1,34
101	Икра кабачковая	20	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
7	Сыр	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		25,93	19,91	87,05	628,8	0,726	2,32	47,7	5,78	152,5	456,36	82,42	4,44

Обед

	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
135	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 рубленые из кур, "Цыпочка"	80	12,36	10,53	13,02	256,4	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
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		23,24	22,89	111,88	810,19	0,55	31,74	65,24	2,31	257,3	405,22	116,8	34,9
	Всего		49,17	42,8	198,93	1438,99	1,276	34,06	112,9	8,09	409,7	861,58	199,3	39,34

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

(горячие завтраки и

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

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

520	Картофель отварной со слив маслом	150/5	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2
374	Котлета рыбная (п/ф) с том соусом	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Печенье сахарное	25	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
685	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	0,16	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
2	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		29,59	37,05	88,17	690,68	0,44	10,29	10,48	1,98	150,8	285,6	78,62	4,07

Обед

	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
124	Щи 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
431	Печень по-строгоновски	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
516	Макароны отварные	150	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
639	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
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		34,567	25,329	107,922	837,005	32,17	46,08	231,7	5,958	185,2	371	97,48	16,857
	Всего		64,157	62,379	196,092	1527,69	32,61	56,37	242,2	7,938	336	656,6	176,1	20,927

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 3

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

	Масло сливочное	10	0	4,2	0,1	38,5	0	0,00	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02
253	Лапшевник с творогом и сгущ молоком	150/20	8,72	5,32	51,6	290	0,115	0,13	15	0,57	53,83	134,12	30,25	1,12
	Фрукты	150	3,00	1,00	42,00	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		14,8	10,98	119,6	688,5	0,263	20,13	15,14	0,61	81,27	253,13	128,3	3,04

Обед

	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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями 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.т.к.	Рагу овощное с мясом	150	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	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		25,47	29,09	113,58	800,03	0,654	55,96	173,8	2,84	166,9	281,72	138,4	14,89
	Всего		40,27	40,07	233,18	1488,53	0,917	76,09	188,9	3,45	248,2	534,85	266,7	17,93

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и

обеда)

3

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

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник

Завтрак

рецептур В.А.Тутельяна 2011

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,53	6,96	34,36	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
423	Тефтели (полуфабрикат)с томатным соусом	100	11,1	16,4	11,95	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76
	Фрукты	150	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
639	Чай с молоком	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		27,73	25,16	146,01	927	0,673	22,21	38,68	4,52	168	494,04	284,6	8,77

Обед

	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
110	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
86	Куры отварные	60	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
631	Компот из свежих яблок	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	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		42,727	57,839	143,072	1135,38	9,122	35,56	185,9	5,938	184,8	446,06	97,19	12,537
	Всего		70,457	82,999	289,082	2062,38	9,795	57,77	224,6	10,458	352,8	940,1	381,8	21,307

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и

обеда)

4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 5

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник

Завтрак

рецептур В.А.Тутельяна 2011

520	Картофель запеченый	150	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2
413	Сосиска отварная с том соусом	60/20	5,93	12,42	0,49	138	0,05	0,00	8,56	0,32	13,5	73,5	7,88	0,95
418	Огурец соленый	20	0,83	3,22	9,15	67	0,025	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
	Фрукты	150	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		15,86	24,24	103,84	702	0,435	27,67	8,67	2,82	104,1	309,15	116,6	4,61

Обед

	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
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,6	2,12	27,97	2,24	0,16	12,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		17,55	17,86	103,84	756,11	25,1	61,58	147,7	3,82	147,3	233,24	52,66	21,57
	Всего		33,41	42,1	207,68	1458,11	25,54	89,25	156,4	6,64	251,4	542,39	169,2	26,18

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и

обеда)

5

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

Вариант 6

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,51	5,56	31,3	198,78	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26
643	Гуляш	50/50	13,7	13,4	28	187	0,11	0,33	0	0,41	7,6	128,94	17,51	1,91
101	Зеленый горошек	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,02	1,15	0	0	6,4	0	0	0,16
705	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,35	20,7	91,04	543,38	0,41	2,497	35,4	2,87	99,18	355,37	95,3	5,97

Обед

	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
139	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
390	Котлета рыбная " Любительская"	80,0	14,8	8,8	15,3	196,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	0,64
520	Картофельное пюре с мас.слив.	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
639	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	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Хлеб пеклеванный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		35,547	45,059	129,462	965,775	0,57	43,09	88,17	18,658	787,5	492,55	178,6	12,867
	Всего		59,897	65,759	220,502	1509,16	0,98	45,59	123,6	21,528	886,7	847,92	273,9	18,837

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и

обеда)

6

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

Вариант 7

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

	Плов с мясом кур	200	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
	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
101	Кукуруза консервированная	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		25,29	46,53	87,18	706,52	0,46	44,88	0,288	1,28	93,12	458,6	95,8	5,96

Обед

	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
124	Щи 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
436	Жаркое по-домашнему	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,49	29,81	100,76	762,31	0,63	72,89	0,398	2,08	164	624,6	141,1	14,97
	Всего		49,78	76,34	187,94	1468,83	1,09	117,8	0,686	3,36	257,1	1083,2	236,9	20,93

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и

обеда)

7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник

Завтрак

рецептур В.А.Тутельяна 2011

520	Каша молочная Дружба	150	3,78	81	26,3	196,2	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23
374	Оладьи (блины п/ф) со сгущ молоком	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Фрукты	150	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		23,8	89,59	101,79	661,6	0,39	21,64	10,72	2,18	144,8	281,8	95,61	2,64

Обед

	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
135	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	150	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 (горох)	150	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95
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	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		44,18	39,59	138,31	1068,24	2,342	22,11	306,1	6,13	314,1	541,46	267,9	20,93
	Всего		67,98	129,18	240,1	1729,84	2,732	43,75	316,8	8,31	458,9	823,26	363,5	23,57

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

(горячие завтраки и

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

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

297	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	8,53	6,96	34,36	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
423	Колбаса вареная(сосиска) отварная с томатным соусом	60/20	11,1	16,4	11,95	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Фрукты	150	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
2	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		25,53	25,16	118,51	811	0,553	21,41	38,68	1,77	97,49	430,53	239	7,37

Обед

	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
110	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
т.т.к	Рагу овощное с мясом	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
631	Компот из свежих яблок	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
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		26,617	29,009	108,072	860,095	9,51	63,94	11,89	1,978	179,8	660,42	167,4	14,257
	Всего		52,147	54,169	226,582	1671,1	10,06	85,35	50,57	3,748	277,3	1091	406,3	21,627

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

(горячие завтраки и

9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	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 рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

	Каша рисовая молочная с сахаром	200	8,1	12,83	36,8	295,7	0,17	0,90	53,4	0,7	145	229,3	69,2	1,6
	Бутерброд с сыром	40	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
	Фрукты	150	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		38,6	33,28	133	1056,8	0,33	22,7	53,8	1,445	357,2	390,48	406	5,77

Обед

	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
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
	Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	80	14,57	16,99	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,41	20,29	1,44
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
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		25,45	29,35	106,45	794,61	0,48	38,67	54,7	3,85	205,8	479,21	108,8	12,01
	Всего		64,05	62,63	239,45	1851,41	0,81	61,37	108,5	5,295	563	869,69	514,8	17,78
	Всего за 10 дней		712,26	743,99	2370,78	18345,7								
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,57								

Норма по СанПиНу

46 47,4 201 1410