

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Приморской СШ»


 /Чижова Л.И./

«18» февраля 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Питание»

 /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
(12 – 18 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 ШКОЛ "Приморские сел"
Место: Директор Л. П.



"Утверждаю"
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценности	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 рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	7,884	6,108	47,988	283,2	0,12	0,00	25,5	1,202	13,4	58,42	10,52	1,056
454	Котлета мясная (полуфабрикат) с томатным соусом	100	14,16	11,04	13,52	217	0,02	0,02	2,7	3,08	35,17	145,9	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	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0	0,1
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		28,64	25,53	93,488	763,4	0,27	2,39	28,2	4,327	160,6	248,6	56,2	3,526

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	250/10	3,75	5,625	25,5	171,25	0,11	8,538	0,01	0	55,5	109,5	35,5	1,938
т.т.к	Котлеты рубленые из кур, "Цыпочка"	100	15,45	13,16	16,275	320,5	0,08	0,513	81,4	0,888	79,45	78,53	16,16	28,98
520	Картофель отварной с маслом	180/5	3,84	8,16	26,4	195,6	0,24	8,04	0,01	0,24	57,6	121	43,2	1,44
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		27,72	28,01	124,64	941,14	0,63	34,89	81,5	2,528	293,9	463	134,4	41,32
	Всего		56,36	53,54	218,12	1704,5	0,89	37,28	110	6,855	454,4	711,5	190,6	44,85

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценности	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	180/5	4,536	97,2	31,56	235,44	0,08	1,08	0,19	0,48	122,4	79,2	11,99	0,276
374	Котлета рыбная (п/ф) с том соусом	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,5	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Печенье сахарное	25	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Кофейный напиток с молоком	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,05	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		27,31	113,6	88,16	754,21	0,29	1,82	10,7	1,7	161,5	214	76,51	4,306

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,04	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,375	9,75	15,625	156,25	0,09	18,01	0,01	0	12,25	66,25	24,88	1,163
431	Печень по-строгоновски	80/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,4	16,61	185	3,8	55,44	3,04	10,13	5,9
516	Макароны отварные	180	6,948	3,636	44,46	238,32	0,636	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8
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	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		35,73	27,55	113,32	881,99	32,2	45,98	243	6,188	139,9	352,3	98,83	32,1
	Всего		63,04	141,1	201,48	1636,2	32,5	47,8	254	7,888	301,3	566,3	175,3	36,41

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

№ 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 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	180/20	10,46	6,384	61,92	348	0,14	0,15	18	0,684	64,6	160,9	36,3	1,344
	Фрукты	150	0,90	0,00	25,50	120,00	2,19	0,00	0,00	16,05	7,95	0,80	6,00	0,80
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	0,05	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		14,44	11,04	113,42	674,5	2,38	0,152	18	16,77	83,99	196,8	84,35	2,864

Обед

	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
140	Суп картофельный с макаронами изделиями со сметаной	250/10	4,25	8,5	28,875	181,25	0,1	0	12,5	0,25	22,63	61,38	22,29	0,988
т.т.к.	Рагу овощное с мясом	180	20,532	25,14	38,16	460,224	0,432	48,816	0,346	0,816	63,504	501,12	98,04	6,08
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 пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		29,1	34,6	119,63	882,95	0,66	56,7	179	2,956	129,4	281,7	147	9,172
	Всего		43,55	45,64	233,05	1557,5	3,03	56,85	197	19,73	213,4	478,5	231,3	12,04

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

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	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариант 4

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

Завтрак

297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,53	6,96	34,36	237	0,31	1,02	35,4	1,17	63,59	223,3	157,2	4,77
423	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												
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	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		25,63	23,91	102,71	789	0,57	2,207	38,6	3,965	152,8	422,3	238,1	7,8

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 смет	250/10	2,563	8,375	19	162,5	11,1	10,25	12,7	0,375	40,5	92,5	12,5	0,375
86	Куры отварные	80	23,2	30,99	29,0667	488	0,027	10,133	232,4	5,5733	35,387	272,8	51,92	4,027
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
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	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		54,76	69,24	175,62	1426,9	11,4	40,7	247	7,746	210,4	552,1	117	14,04
	Всего		80,39	93,15	278,33	2215,9	12	42,91	285	11,71	363,2	974,4	355,1	21,84

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

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
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

520	Картофель запеченый	180	4,512	7,14	29,016	200,98	0,32	14,98	32,9	0,292	53,76	121,8	41,26	1,488
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	0,03	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
	Фрукты	150												
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	4,32	0,54	18	169,2	0	0,00	0	0	60	53,14	19,87	0,1
	Итого		15,79	23,42	70,556	630,18	0,4	15,95	41,4	2,312	143,9	267,3	78,61	3,198

Обед

	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
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,75	5,625	25,125	168,75	0	5,875	0	0,375	22,5	96,25	16,25	0,5
478	Запеканка картофельная с мясом	220	10,86	13,53	30,008	404,05	27,4	42,99	162	2,332	30,77	2,464	0,176	13,42
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	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		18,65	19,84	105,5	796,56	27,5	59,26	165	4,037	101,9	188,7	43,7	15,96
	Всего		34,44	43,26	176,06	1426,7	27,9	75,21	206	6,349	245,8	455,9	122,3	19,16

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

5

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

297	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,012	6,672	37,56	238,54	0,26	1,22	42,5	2,232	89,74	233,3	84,83	3,912
643	Гуляш	50/50	13,7	13,4	28	187	0,11	0,33	0	0,41	7,6	128,9	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	6	3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
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		32,55	24,46	109,1	693,14	0,51	82,7	42,5	3,447	125,6	409,5	121,9	7,382

Обед

	Нарезка овощная(по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,04	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	7	27,875	208,75	0,15	9,5	0,01	0	700,3	154,8	46,63	2,25
390	Котлета рыбная " Любительская"	100,0	18,5	11,0	19,1	245,0	0,09	0,91	50,00	21,25	105,13	152,13	40,25	0,80
520	Картофельное пюре с мас.слив.	180	3,948	8,52	26,508	198,24	0,216	21	56,04	1,332	48,228	113,89	39,228	1,428
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	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		41,31	50,38	146,64	1059,6	0,6	44,97	110	23,89	906,9	511,9	159,7	28,52
	Всего		73,86	74,84	255,74	1752,7	1,11	127,7	152	27,34	1033	921,4	281,5	35,9

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

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

Завтрак

	Плов с мясом кур	250	21,39	26,19	39,75	479,4	0,45	50,85	0,36	0,85	66,15	522	102,1	6,338
	Вафли	30	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		30,34	40,66	92,84	890,77	0,55	53,15	0,36	0,895	90,15	566,3	118,7	7,368

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	250/10	3,375	9,75	15,625	156,25	0,09	18,01	0,01	0	12,25	66,25	24,88	1,163
436	Жаркое по-домашнему	200	22,813	27,93	42,4	511,36	0,48	54,24	0,384	0,9067	70,56	556,8	108,93	6,76
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	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		31,97	38,94	123,89	965,4	0,81	90,05	0,5	2,907	194,1	809,1	180,4	17,49
	Всего		62,31	79,6	216,73	1856,2	1,36	143,2	0,86	3,802	284,3	1375	299,1	24,86

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

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	Са	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	180	4,536	97,2	31,56	235,44	0,08	1,08	0,19	0,48	122,4	79,2	11,99	0,276
374	Оладьи (блины п/ф) со сгущ молоком	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,5	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Фрукты	150												
685	Чай с сахаром	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,05	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		22,64	104,6	67,05	570,04	0,29	1,82	10,7	1,7	161,5	214	76,51	4,306

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,04	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,75	5,625	25,5	171,25	0,11	8,538	0,01	0	55,5	109,5	35,5	1,938
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
330	Бобовые отварные (горох)	180	20,088	13,4	42,012	261,036	0,708	0	1,8	0,612	100,46	287,4	93,6	5,94
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	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		48,13	43,25	153,77	1116	2,43	20,12	309	6,992	292,2	550,3	247,8	37,11
	Всего		70,76	147,8	220,82	1686	2,72	21,94	319	8,692	453,6	764,3	324,3	41,41

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(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

Вариан 9

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

Завтрак

297	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	10,24	8,352	41,232	284,4	0,38	1,22	42,5	1,404	76,31	223,25	188,6	5,724
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												
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		25,14	25,3	82,082	720,4	0,52	1,61	45,7	1,449	95,01	135,6	223,9	7,354

Обед

	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
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,563	8,375	19	162,5	11,1	10,25	12,7	0,375	40,5	92,5	12,5	0,375
т.т.к	Рагу овощное с мясом	180	22,813	27,93	42,4	511,36	0,48	54,24	0,384	0,9067	70,56	556,8	108,93	6,76
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	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		32,71	37,93	124,88	986,41	11,8	72,15	16,7	2,92	156,8	758,4	151,8	9,182
	Всего		57,85	63,23	206,96	1706,8	12,3	73,76	62,4	4,369	251,8	893,9	375,6	16,54

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(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

9

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	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
	Фрукты	150	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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		40,27	41,32	112,11	1049	0,23	2,7	53,7	1,445	341,2	306,5	350	4,57

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,04	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,75	5,625	25,125	168,75	0	5,875	0	0,375	22,5	96,25	16,25	0,5
	Котлеты рубленые из птицы"Вкусняш	100	18,21	21,24	9,8625	303,53	0,1	11,84	68,2	2,438	48,08	184,3	25,36	1,8
520	Картофель отварной с маслом	180/5	3,84	8,16	26,4	195,6	0,24	8,04	0,01	0,24	57,6	121	43,2	1,44
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	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		31,61	36,24	126,31	961,68	0,52	39,85	70,6	5,253	188,4	529,5	123,5	28,17
	Всего		71,88	77,56	238,42	2010,6	0,75	42,55	124	6,698	529,6	836	473,5	32,74
	Всего за 10 дней		712,3	744	2370,8	18346								
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,6								

Норма по СанПиНу

46 47,4 201 1410