



Согласовано  
 Директор ООО "Питание"  
 Кортоножко Е. Ю.



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

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

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

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Дашинной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 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
	<b>Итого</b>		<b>28,64</b>	<b>25,53</b>	<b>93,488</b>	<b>763,4</b>	<b>0,27</b>	<b>2,39</b>	<b>28,2</b>	<b>4,327</b>	<b>160,6</b>	<b>248,6</b>	<b>56,2</b>	<b>3,526</b>

Обед

135	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
	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
	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 пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	<b>Итого</b>		<b>27,72</b>	<b>28,01</b>	<b>124,64</b>	<b>941,14</b>	<b>0,63</b>	<b>34,89</b>	<b>81,5</b>	<b>2,528</b>	<b>293,9</b>	<b>463</b>	<b>134,4</b>	<b>41,32</b>
	<b>Всего</b>		<b>56,36</b>	<b>53,54</b>	<b>218,12</b>	<b>1704,5</b>	<b>0,89</b>	<b>37,28</b>	<b>110</b>	<b>6,855</b>	<b>454,4</b>	<b>711,5</b>	<b>190,6</b>	<b>44,85</b>

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

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

**Вариант 2**

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Школа под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Гутельяна 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
	<b>Итого</b>		<b>27,31</b>	<b>113,6</b>	<b>88,16</b>	<b>754,21</b>	<b>0,29</b>	<b>1,82</b>	<b>10,7</b>	<b>1,7</b>	<b>161,5</b>	<b>214</b>	<b>76,51</b>	<b>4,306</b>

**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
	Щи из свежей капусты с картофелем	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
124	Печень по-строгановски	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
431	Макаронны отварные	180	6,948	3,636	44,46	238,32	0,636	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8
516	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
639	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	<b>Итого</b>		<b>35,73</b>	<b>27,55</b>	<b>113,32</b>	<b>881,99</b>	<b>32,2</b>	<b>45,98</b>	<b>243</b>	<b>6,188</b>	<b>139,9</b>	<b>352,3</b>	<b>98,83</b>	<b>32,1</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,04</b>	<b>141,1</b>	<b>201,48</b>	<b>1636,2</b>	<b>32,5</b>	<b>47,8</b>	<b>254</b>	<b>7,888</b>	<b>301,3</b>	<b>566,3</b>	<b>175,3</b>	<b>36,41</b>



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/ Энергет. ценность														
			Б	Ж	У	Ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

**Вариант 3**

**Завтрак**

Сборник рецептов блюд при общепитании.  
школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004 Сборник  
рецептур В. А. Тутельяна 2011

253	Масло сливочное	10	0	4,2	0,1	38,5	0	0,00	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02
	Лапшевник с творогом и стущ	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
	<b>Итого</b>		<b>14,44</b>	<b>11,04</b>	<b>113,42</b>	<b>674,5</b>	<b>2,38</b>	<b>0,152</b>	<b>18</b>	<b>16,77</b>	<b>83,99</b>	<b>196,8</b>	<b>84,35</b>	<b>2,864</b>

**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 макаронными 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 пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	<b>Итого</b>		<b>29,1</b>	<b>34,6</b>	<b>119,63</b>	<b>882,95</b>	<b>0,66</b>	<b>56,7</b>	<b>179</b>	<b>2,956</b>	<b>129,4</b>	<b>281,7</b>	<b>147</b>	<b>9,172</b>
	<b>Всего</b>		<b>43,55</b>	<b>45,64</b>	<b>233,05</b>	<b>1557,5</b>	<b>3,03</b>	<b>56,85</b>	<b>197</b>	<b>19,73</b>	<b>213,4</b>	<b>478,5</b>	<b>231,3</b>	<b>12,04</b>

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

3

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ц	В <sub>1</sub>	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 общедобразоват.

школах под редакцией В.Т.Папиной 2004 Сборник

Завтрак

рецептур В.А.Тутельяна 2011		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
297	Каша гречневая рассыпчатая													
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
	<b>Итого</b>		<b>25,63</b>	<b>23,91</b>	<b>102,71</b>	<b>789</b>	<b>0,57</b>	<b>2,207</b>	<b>38,6</b>	<b>3,965</b>	<b>152,8</b>	<b>422,3</b>	<b>238,1</b>	<b>7,8</b>

Обед

рецептур В.А.Тутельяна 2011		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 картошкой со сметой													
86	Куры отварные	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
514	Бобовые отварные (горох)	80	23,2	30,99	29,0667	488	0,027	10,133	232,4	5,5733	35,387	272,8	51,92	4,027
631	Компот из свежих яблок	180	16,92	8,28	40,08	306	0	3,36	0	0,24	21,6	12	4,8	0,72
	Вафли	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	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 пеклеваный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	<b>Итого</b>		<b>54,76</b>	<b>69,24</b>	<b>175,62</b>	<b>1426,9</b>	<b>11,4</b>	<b>40,7</b>	<b>247</b>	<b>7,746</b>	<b>210,4</b>	<b>552,1</b>	<b>117</b>	<b>14,04</b>
	<b>Всего</b>		<b>80,39</b>	<b>93,15</b>	<b>278,33</b>	<b>2215,9</b>	<b>12</b>	<b>42,91</b>	<b>285</b>	<b>11,71</b>	<b>363,2</b>	<b>974,4</b>	<b>355,1</b>	<b>21,84</b>



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

4

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

Вариант 5

Завтрак

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

рецептур В.А.Тугельяна 2011

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
	<b>Итого</b>		<b>15,79</b>	<b>23,42</b>	<b>70,556</b>	<b>630,18</b>	<b>0,4</b>	<b>15,95</b>	<b>41,4</b>	<b>2,312</b>	<b>143,9</b>	<b>267,3</b>	<b>78,61</b>	<b>3,198</b>

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" <i>(варенка) со сметаной</i>	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 пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	<b>Итого</b>		<b>18,65</b>	<b>19,84</b>	<b>105,5</b>	<b>796,56</b>	<b>27,5</b>	<b>59,26</b>	<b>165</b>	<b>4,037</b>	<b>101,9</b>	<b>188,7</b>	<b>43,7</b>	<b>15,96</b>
	<b>Всего</b>		<b>34,44</b>	<b>43,26</b>	<b>176,06</b>	<b>1426,7</b>	<b>27,9</b>	<b>75,21</b>	<b>206</b>	<b>6,349</b>	<b>245,8</b>	<b>455,9</b>	<b>122,3</b>	<b>19,16</b>

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

5

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

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник

Завтрак

рецептур В.А.Тугельяна 2011														
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	Грляш	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
	<b>Итого</b>		<b>32,55</b>	<b>24,46</b>	<b>109,1</b>	<b>693,14</b>	<b>0,51</b>	<b>82,7</b>	<b>42,5</b>	<b>3,447</b>	<b>125,6</b>	<b>409,5</b>	<b>121,9</b>	<b>7,382</b>

Обед

139	Нарезка овощей(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
390	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
520	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
639	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
	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 пеклеваный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	<b>Итого</b>		<b>41,31</b>	<b>50,38</b>	<b>146,64</b>	<b>1059,6</b>	<b>0,6</b>	<b>44,97</b>	<b>110</b>	<b>23,89</b>	<b>906,9</b>	<b>511,9</b>	<b>159,7</b>	<b>28,52</b>
	<b>Всего</b>		<b>73,86</b>	<b>74,84</b>	<b>255,74</b>	<b>1752,7</b>	<b>1,11</b>	<b>127,7</b>	<b>152</b>	<b>27,34</b>	<b>1033</b>	<b>921,4</b>	<b>281,5</b>	<b>35,9</b>



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

6

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	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

Вариант 7

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

Завтрак

рецептур В.А. Тугельяна 2011															
	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	Кукруза 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	
	<b>Итого</b>		<b>30,34</b>	<b>40,66</b>	<b>92,84</b>	<b>890,77</b>	<b>0,55</b>	<b>53,15</b>	<b>0,36</b>	<b>0,895</b>	<b>90,15</b>	<b>566,3</b>	<b>118,7</b>	<b>7,368</b>	

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 пеклеваннный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	<b>Итого</b>		<b>31,97</b>	<b>38,94</b>	<b>123,89</b>	<b>965,4</b>	<b>0,81</b>	<b>90,05</b>	<b>0,5</b>	<b>2,907</b>	<b>194,1</b>	<b>809,1</b>	<b>180,4</b>	<b>17,49</b>	
	<b>Всего</b>		<b>62,31</b>	<b>79,6</b>	<b>216,73</b>	<b>1856,2</b>	<b>1,36</b>	<b>143,2</b>	<b>0,86</b>	<b>3,802</b>	<b>284,3</b>	<b>1375</b>	<b>299,1</b>	<b>24,86</b>	

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

7

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

Вариант 8

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общепитании.  
Школа под редакцией В.Т.Далиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Тугельяна 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 (блинны 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
	<b>Итого</b>		<b>22,64</b>	<b>104,6</b>	<b>67,05</b>	<b>570,04</b>	<b>0,29</b>	<b>1,82</b>	<b>10,7</b>	<b>1,7</b>	<b>161,5</b>	<b>214</b>	<b>76,51</b>	<b>4,306</b>

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 пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	<b>Итого</b>		<b>48,13</b>	<b>43,25</b>	<b>153,77</b>	<b>1116</b>	<b>2,43</b>	<b>20,12</b>	<b>309</b>	<b>6,992</b>	<b>292,2</b>	<b>550,3</b>	<b>247,8</b>	<b>37,11</b>
	<b>Всего</b>		<b>70,76</b>	<b>147,8</b>	<b>220,82</b>	<b>1686</b>	<b>2,72</b>	<b>21,94</b>	<b>319</b>	<b>8,692</b>	<b>453,6</b>	<b>764,3</b>	<b>324,3</b>	<b>41,41</b>



10-ти дневное меню для обеспечения бесплотногым двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет  
(горючие 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	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общепобразоват.

школах под редакцией В. Т. Лапишиной 2004 Сборник

Завтрак

рецептур В.А.Тутельяна 2011														
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
	<b>Итого</b>		<b>25,14</b>	<b>25,3</b>	<b>82,082</b>	<b>720,4</b>	<b>0,52</b>	<b>1,61</b>	<b>45,7</b>	<b>1,449</b>	<b>95,01</b>	<b>135,6</b>	<b>223,9</b>	<b>7,354</b>

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 пеклеваннный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	<b>Итого</b>		<b>32,71</b>	<b>37,93</b>	<b>124,88</b>	<b>986,41</b>	<b>11,8</b>	<b>72,15</b>	<b>16,7</b>	<b>2,92</b>	<b>156,8</b>	<b>758,4</b>	<b>151,8</b>	<b>9,182</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,85</b>	<b>63,23</b>	<b>206,96</b>	<b>1706,8</b>	<b>12,3</b>	<b>73,76</b>	<b>62,4</b>	<b>4,369</b>	<b>251,8</b>	<b>893,9</b>	<b>375,6</b>	<b>16,54</b>

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

9

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

Вариант 10

Завтрак

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

	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	0,4	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
	<b>Итого</b>		<b>40,27</b>	<b>41,32</b>	<b>112,11</b>	<b>1049</b>	<b>0,23</b>	<b>2,7</b>	<b>53,7</b>	<b>1,445</b>	<b>341,2</b>	<b>306,5</b>	<b>350</b>	<b>4,57</b>

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	Рассолыник "Ленинградский"	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 пеклеваный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	<b>Итого</b>		<b>31,61</b>	<b>36,24</b>	<b>126,31</b>	<b>961,68</b>	<b>0,52</b>	<b>39,85</b>	<b>70,6</b>	<b>5,253</b>	<b>188,4</b>	<b>529,5</b>	<b>123,5</b>	<b>28,17</b>
	<b>Всего</b>		<b>71,88</b>	<b>77,56</b>	<b>238,42</b>	<b>2010,6</b>	<b>0,75</b>	<b>42,55</b>	<b>124</b>	<b>6,698</b>	<b>529,6</b>	<b>836</b>	<b>473,5</b>	<b>32,74</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>712,3</b>	<b>744</b>	<b>2370,8</b>	<b>18346</b>								
			<b>71,2</b>	<b>74,4</b>	<b>237,07</b>	<b>1834,6</b>								

Норма по СанПиНу

46 47,4 201 1410