



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-10 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Вариант 1</b>															
<b>Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011</b>															
<b>Завтрак</b>															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,46	126,90	20,14	0,45	
	Сыр пармезан	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	126,00	9,00	0,20	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
	Фрукты ( яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
186	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	284,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,06	
	<b>Итого</b>		<b>10,82</b>	<b>46,19</b>	<b>48,75</b>	<b>658,99</b>	<b>0,12</b>	<b>15,99</b>	<b>266,10</b>	<b>1,22</b>	<b>390,43</b>	<b>294,64</b>	<b>47,04</b>	<b>4,91</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0,00	1,41	31,92	23,66	12,96	0,44	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0,00	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	8,10	0,90	0,02	
520	Биточек мясной (говядина)	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0,00	0,00	1,89	18,37	134,56	21,60	2,20	
297	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0,00	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,90	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,60	1,80	
	<b>Итого</b>		<b>25,64</b>	<b>26,11</b>	<b>119,81</b>	<b>818,64</b>	<b>0,34</b>	<b>54,44</b>	<b>22,00</b>	<b>6,87</b>	<b>136,67</b>	<b>408,66</b>	<b>126,48</b>	<b>7,82</b>	
	<b>Всего</b>	<b>1440</b>	<b>36,46</b>	<b>72,3</b>	<b>168,56</b>	<b>1477,63</b>	<b>0,46</b>	<b>70,43</b>	<b>288,1</b>	<b>8,09</b>	<b>527</b>	<b>703,32</b>	<b>172,53</b>	<b>12,73</b>	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Вариант 2</b>															
<b>Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011</b>															
<b>Завтрак</b>															
175/2011	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160	16,46	18,51	3,31	246,07	0,14	4,24	266,00	0,82	114,80	257,03	25,06	3,04	
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	16,60	6,30	0,21	
959	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,86	
	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	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	<b>Итого</b>		<b>30,48</b>	<b>46,17</b>	<b>56,54</b>	<b>611,93</b>	<b>0,24</b>	<b>10,52</b>	<b>284,06</b>	<b>1,152</b>	<b>359,96</b>	<b>486,13</b>	<b>77,66</b>	<b>5,11</b>	
<b>Обед</b>															
70	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,47	3,08	1,5	36,24	0,02	8,72	0	1,54	7,63	13,9	8,74	0,37	
	Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	
374	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	80/100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	185,27	43,78	1,06	
883	Кисель	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,3	4,56	0,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,90	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,60	1,80	
	<b>Итого</b>		<b>34,18</b>	<b>17,82</b>	<b>80,22</b>	<b>619,18</b>	<b>0,49</b>	<b>36,55</b>	<b>57,84</b>	<b>7,66</b>	<b>106,68</b>	<b>481,36</b>	<b>117,12</b>	<b>6,91</b>	
	<b>Всего</b>		<b>64,66</b>	<b>63,99</b>	<b>136,76</b>	<b>1231,11</b>	<b>0,73</b>	<b>47,07</b>	<b>341,9</b>	<b>8,812</b>	<b>466,64</b>	<b>837,49</b>	<b>194,77</b>	<b>10,62</b>	

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
--------	-------------------	-------	---------------------	--	--	----------	------------	--	--	--	-------------------------	--	--	--

по сбор.			Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вариант 3</b>														
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011														
<b>Завтрак</b>														
71	Нарезка овощная ( помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
337	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
593	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
520	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Мармелад	15	0,02	0,00	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
	<b>Итого</b>		<b>20,29</b>	<b>17,14</b>	<b>80,92</b>	<b>561,7</b>	<b>0,34</b>	<b>40,69</b>	<b>18,30</b>	<b>2,90</b>	<b>91,6</b>	<b>294,8</b>	<b>86,24</b>	<b>6,72</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00	0,00	1,52	15,80	25,46	17,40	0,54
140	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08
492	Плов из мяса птицы	200	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>41,98</b>	<b>26,91</b>	<b>110,01</b>	<b>856,62</b>	<b>0,52</b>	<b>21,17</b>	<b>116,29</b>	<b>6,20</b>	<b>100,63</b>	<b>281,72</b>	<b>116,04</b>	<b>9,14</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,27</b>	<b>44,05</b>	<b>190,93</b>	<b>1 418,29</b>	<b>0,86</b>	<b>61,86</b>	<b>134,59</b>	<b>9,10</b>	<b>192,13</b>	<b>576,22</b>	<b>200,28</b>	<b>14,86</b>
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)														
<b>3</b>														
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вариант 4</b>														
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011														
<b>Завтрак</b>														
240/2011	Залепанка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,96	262,40	40,70	1,08
	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
692	Кофейный напиток	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
	Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого</b>		<b>31,55</b>	<b>21,44</b>	<b>69,55</b>	<b>600,39</b>	<b>0,25</b>	<b>41,07</b>	<b>137,15</b>	<b>1,74</b>	<b>578,13</b>	<b>641,35</b>	<b>88,26</b>	<b>2,36</b>
<b>Обед</b>														
71	Нарезка овощная ( помидор свежий)	60	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0,00	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0,00	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92
т.т.к	Оладьи из печени с морковью	80	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	49,40	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49
332	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83
631	Компот из с/м ягод	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46,00	0,00	0,17	8,28	7,59	7,13	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>25,70</b>	<b>17,96</b>	<b>106,61</b>	<b>689,98</b>	<b>0,54</b>	<b>115,00</b>	<b>61,40</b>	<b>6,59</b>	<b>112,47</b>	<b>428,16</b>	<b>102,98</b>	<b>9,81</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,25</b>	<b>39,40</b>	<b>176,16</b>	<b>1290,37</b>	<b>0,79</b>	<b>156,07</b>	<b>198,55</b>	<b>8,33</b>	<b>690,60</b>	<b>970,51</b>	<b>192,23</b>	<b>11,88</b>
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)														
<b>4</b>														
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вариант 5</b>														
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011														
<b>Завтрак</b>														
62	Нарезка овощная (огурец свежий)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
437	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85	0,00	2,15	10,15	158,34	20,88	2,31
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
	Печенье	40	5,80	22,60	20,80	156,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	<b>Итого</b>		<b>31,36</b>	<b>41,78</b>	<b>85,29</b>	<b>691,87</b>	<b>0,41</b>	<b>10,05</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>58,67</b>	<b>406,40</b>	<b>181,00</b>	<b>9,19</b>
<b>Обед</b>														
418	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0,00	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
132	Уха ростовская	250	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,30	2,82	28,82	163,80	43,33	1,49
333	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39,00	0,81	112,06	107,36	12,30	0,89
638	Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	116,10	0,03	0,00	0,00	0,10	16,00	25,80	8,40	0,64
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80

Итого			24,03	14,77	117,69	700,91	0,44	32,46	43,30	5,46	206,43	426,71	109,71	6,28
Всего			55,39	56,55	202,98	1392,78	0,85	42,51	43,30	8,46	264,10	833,11	296,71	16,47
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)														
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Вариант 6													
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011														
			Завтрак											
71	Нарезка овощная (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	Тфтели рыбные (горбуша)	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,20	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72
520	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25
959	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66
	Пастила ванильная	15	0,08	0,00	12,00	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	1,85	1,05	0,24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого		23,35	16,75	87,41	596,31	0,46	38,30	52,56	3,59	318,57	438,20	110,68	3,94
			Обед											
71	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	0,00	1,39	19,89	22,22	11,91	0,50
135	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32
390	Бефстроганов	80	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93
534	Капуста тушеная	150	3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	82,20	16,00	0,36	90,34	67,90	34,44	1,36
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,80	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,42	60,00	5,54	208,84	467,71	126,83	10,31
	Всего		57,70	40,90	171,52	1 295,53	0,90	154,72	112,56	9,13	527,41	898,91	238,91	14,25
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)														
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Вариант 7													
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011														
			Завтрак											
358	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04
358	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90	0,00	0,02	2,22	1,80	1,56	0,05
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	1,30
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого		25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80,00	3,10	226,16	333,16	72,25	6,08
			Обед											
	Салат из моркови с сыром	60	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49
170	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	0,00	1,52	44,82	72,82	28,34	1,30
	Фрикадельки из птицы	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	19,10	188,21	25,19	2,03
297	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0,00	12,00	0,25	16,08	84,15	27,88	0,63
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,80	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,80	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		37,65	33,70	110,08	896,63	0,42	29,81	133,20	4,71	267,80	566,09	138,89	7,77
	Всего		63,02	51,02	188,26	1475,51	0,73	50,62	213,20	7,81	492,96	899,25	211,14	13,86
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)														
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Вариант 8													
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011														
			Завтрак											
	Нарезка овощная ( перец свежий)	30	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15
292/2011	Запеканка картофельная с печенью	200	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	78,96	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58
3	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11
959	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66
	Печенье	40	5,80	22,60	20,80	156,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого		35,63	37,57	93,58	704,84	0,63	132,40	105,02	1,81	292,28	636,37	113,39	10,70

		Обед													
		Выход	Пищевые вещества/г/г				Энергет.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
№ рец.	Наименование блюд	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
по сбор.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Салат из свеклы с черносливом и орехами	60	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16	0,00	3,07	31,79	50,18	29,20	0,96	
208	Суп картофельный с вермишелью	250	10,80	3,69	21,09	161,10	0,14	17,02	31,50	1,70	30,99	120,16	25,52	1,52	
248	Котлета рыбная (минтай)	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,60	2,38	44,68	188,79	47,60	0,83	
520	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,80	22,80	1,80	
	Итого		35,15	20,08	120,41	804,78	0,61	49,85	62,40	9,20	203,86	669,84	168,82	7,84	
	Всего		70,78	57,65	213,99	1 509,60	1,24	182,25	157,42	11,01	496,14	1 227,31	303,21	18,34	
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)															
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011															
	Вариант 9	Завтрак													
72	Нарезка овощная (огурец свежий)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	
57	Тфтели куриные	80	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,83	
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14	
	Мармелад	15	0,02	0,00	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого		28,65	17,06	98,81	652,97	0,49	6,30	45,70	2,72	174,46	450,96	187,36	6,96	
	Обед	Завтрак													
	Вариант 10	Завтрак													
135	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8,00	0,00	1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	
436	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	0,00	2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	
	Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05	0,00	1,87	23,35	216,96	51,73	2,90	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,80	22,80	1,80	
	Итого		24,05	30,90	89,28	737,22	0,89	60,25	0,00	7,03	95,76	416,88	125,62	9,38	
	Всего		50,70	47,96	188,09	1390,19	1,38	66,55	45,70	9,75	270,22	866,84	312,97	16,33	
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)															
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011															
	Вариант 10	Завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"	200	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,63	
	Сыр пармезан	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
	Фрукты (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	
686	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого		15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,00	1,48	432,50	399,81	88,37	6,16	
	Обед	Завтрак													
206	Салат из моркови с изюмом	60	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95	0,00	2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	
205	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	0,00	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	
332	Котлета рубленая из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	
631	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,80	0,92	
	Соус молочный	30	0,78	2,59	2,86	37,95	0,03	0,09	13,50	0,08	20,14	17,16	2,83	0,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,80	22,80	1,80	
	Итого		31,11	29,22	127,65	899,67	0,68	18,20	64,63	11,37	158,33	372,75	121,44	10,19	
	Всего		46,48	50,02	208,43	1474,16	0,90	28,86	185,63	12,85	590,83	772,56	209,81	16,36	
	Всего за 10 дней		564,71	523,84	1845,68	13955,17	8,84	858,94	1720,95	93,34	4518,03	8683,52	2324,56	144,67	
	Средний суточный рацион		56,47	52,38	184,57	1395,52	0,88	85,89	172,10	9,33	451,80	868,35	232,46	14,47	