

Согласовано:  
Директор МБОУ "СОШ № 4"



О.И. Низовцев

Утверждаю:  
ИП Грачева Т.С.



Т.С. Грачева

**Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 4  
(работающих на сырье и полуфабрикатах)**

**Сезон:** *Осенне-зимний*

**Возрастная категория:** *с 12 лет и старше*

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной  
Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
340	Омлет натуральный с маслом слив.	200/7	20	33,4	33,8	433	0,012	0,134	0,37	106,8	1,74	327,2	504,8	29,4	1,34	327,19	0,027	0,0134	0	
694	Какао с молоком сгущенным	200	2,7	3	21,8	115,5	0,08	0,08	0,1	27	0,1	30	14	0,5	0	30	0	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
ПР	сыр в индивидуальной упаковке	20	5,6	7,6	0,69	72	0,05	0,05	0,1	56	0,3	76	67	11	0,3	76	0	0	0	
ПР	Кондитерские изделия без крема	85	2,45	2,95	23,72	152,32	0,008	0,008	0	8,4	0,008	9,95	72,68	21,42	0	9,95	0	0	0	
	Итого:	562	34	48,33	102,89	912,7	0,175	0,297	0,57	213,2	2,278	458,15	684,73	97,32	1,77	458,14	0,04	0,0134	0	
<b>Обед</b>																				
576	Огурец св	100	0,7	0,1	1,9	11	0,17	0,2	48,33	238,3	2,5	190	38,3	41,67	2,17	190	0	0	0	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,1	45	235	0,03	0,03	0,1	20	0,4	21	31	12	0,5	21	0,01	0	1,5	
423	Бефстроганов	100	17,4	21,3	7,2	275	0,07	0,07	0,2	25	0,2	52	62	11	0,3	52	0,02	0,01	0,3	
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,6	6,96	37,92	310,8	0,036	0,036	0	18	0,24	45,6	16,8	34,8	1,8	45,6	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,2	4	23	14	0,1	4	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
631	Компот из св. яблок	200	0,2	0	24,7	112	0,07	0,08	12	22	0,1	0	0	0	0,8	0	0	0	0	
	Итого:	930	32,33	33,86	184	1184,43	0,469	0,509	60,63	352,8	4,02	322,6	202,35	135,97	5,795	322,6	0,053	0,01	1,8	
	Итого за день:	1492	66,33	82,19	286,89	2097,13	0,644	0,806	61,2	566	6,298	780,75	887,08	233,29	7,565	780,74	0,093	0,0234	1,8	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной  
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2 день																				
Завтрак																				
492	Плов из куриных грудок	250	21,88	25,39	57,75	306,3	0,088	0,088	0,125	103,8	1,63	128,75	98,75	13,75	1,63	306,3	0	0	0	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	12,54	128	0,03	0,03	0,1	24	0,3	16	25	0,5	0,3	30	0	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
627	Яблоко	150	0,012	0	9,92	75	0,104	0,231	9,69	40,38	1,154	64,62	12,69	1,15	1,15	87,69	0	0	0	
	Итого:	650	27,542	29,43	103,09	649,18	0,247	0,374	9,915	183,2	3,214	224,37	162,69	50,4	3,21	438,99	0,013	0	0	
Обед																				
576	Помидор св	100	1,1	0,2	3,8	19,47	0,18	0,23	74,33	280	2,8	261,67	63,3	53,3	2,8	190	0	0	0	
132	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	41	218	0,02	0,02	0,3	23	0,2	109	15	1,3	0,2	21	0,01	0	0,2	
520	Картофельное пюре	180	2,6	6,3	37,44	270	0,012	0,012	0,12	13,8	0,12	61,2	34,8	22,8	0,12	62,4	0,024	0	1,8	
388	Биточки рыбные с м/слив.	100/10	10	4,1	12,1	132,1	0,089	0,071	0,4	6,1	1,65	39,59	130,2	31,25	1,08	211,16	0,01	0,12	1,3	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,2	4	23	14	0,1	4	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
638	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0,02	0,02	9	22	0,02	0	0	5	1,2	0	0	0	0	
	Итого:	940	23,33	16,5	193,22	1006,2	0,414	0,446	84,15	374,4	5,37	485,46	297,55	150,15	5,625	498,56	0,067	0,12	3,3	
	Итого за день:	1590	50,872	45,93	296,31	1655,38	0,661	0,82	94,07	557,6	8,584	709,83	460,24	200,55	8,835	937,55	0,08	0,12	3,3	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной  
Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3 день																				
Завтрак																				
366	Запеканка из творога	200/25	30,68	23,6	28,02	393,41	0,136	0,136	0,409	249,5	1,64	270	443,18	34,1	1,64	270	0,014	0,014	0	
685	Чай без сахара	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
96	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	73	0,05	0,05	0	21	0,2	23	12	0	0,2	23	0	0	0	
ПР	Пряник	85	2,8	3,8	35,7	135,1	0	0	0	12	0	18	13	3	0	18	0	0	0	
	Итого:	570	36,78	37,08	86,67	741,39	0,211	0,211	0,409	297,6	1,97	326	494,43	77,1	1,97	326	0,027	0,014	0	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	100	1,4	5,03	7,33	77,5	0,12	0,117	55,33	103,3	1,33	86,67	20	48,33	1,33	86,67	0	0	0	
139	Суп картофельный гороховый	250	6,2	4,6	25,23	227	0,02	0,02	0,1	23	0,5	109	268	1,5	3,5	109	0,01	0	1,5	
487	Птица отварная с м/слив	100/10	19,7	17,9	0,4	215	0,15	0,15	0,1	175	1,5	141	123	2,1	1	141	0,01	0	0	
332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	6,9	39,78	264,6	0,036	0,036	0	51	0,12	45,6	25,2	2,28	0,24	45,6	0	0	0	
639	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	119	0,02	0,02	0,96	6	0,2	0	0	2	0,2	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,2	4	23	14	0,1	4	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
	Итого:	940	39,63	35,83	171,42	1143,73	0,439	0,436	56,49	387,8	4,23	396,27	490,45	92,71	6,495	396,27	0,043	0	1,5	
	Итого за день:	1510	76,41	72,91	258,09	1885,12	0,65	0,647	56,9	685,4	6,2	722,27	984,88	169,81	8,465	722,27	0,07	0,014	1,5	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной  
Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
4 день																				
Завтрак																				
302	Каша молочная пшенная с м/сл.	200/10	7,36	4,38	31,63	203	0,08	0,08	0,111	60,8	0,08	65,21	79,58	18,79	1,11	65,21	0	0	0	
694	Какао с молоком сгущенным	200	2,7	5	21,8	115,5	0,08	0,08	0,1	27	0,01	30	14	0,5	0	30	0	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
627	Мандарин	100	0,3	0	8,7	58	0,15	0,2	8,4	31	0,05	21	15	1,5	0,6	21	0	0	0	
ПР	сыр в индивидуальной упаковке	20	5,6	7,6	0,69	72	0,05	0,05	0,2	56	0,3	76	67	11	0,3	76	0	0	0	
96	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	73	0,05	0,05	0	21	0,2	23	12	0	0,2	23	0	0	0	
	Итого:	590	19,22	26,66	85,76	661,38	0,435	0,485	8,811	210,8	0,77	230,21	213,83	66,79	2,34	230,21	0,013	0	0	
Обед																				
576	Огурец св	100	0,7	0,1	1,9	11	0,17	0,2	48,33	238,3	2,5	190	38,3	41,67	2,17	190	0	0	0	
135	Суп овощной	250	2,2	4,4	31,2	250	0,05	0,05	0,3	52	0,06	152	49	2	0,5	152	0,01	0	1,2	
511	Рис отварной	180	4,32	7,2	40,5	322,8	0,06	0,06	0,12	19,2	0,048	72	38,4	2,76	0,36	72	0	0	0	
451	Котлета из говядины с м/сл	100/10	10,5	15,2	11,1	188,7	0,15	0,15	0,2	115	1,4	212	118	8	1,4	212	0,01	0	0	
638	Компот из изюма	200	0,4	0	18,4	102	0,03	0,03	10	24	0,03	0	0	8	1,5	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,02	4	23	14	0,1	4	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
	Итого:	930	23,55	28,3	170,38	1115,13	0,553	0,583	58,95	478	4,438	640	297,95	98,93	6,155	640	0,043	0	1,2	
	Итого за день:	1520	42,77	54,96	256,14	1776,51	0,988	1,068	67,76	688,8	5,208	870,21	511,78	165,72	8,495	870,21	0,056	0	1,2	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной  
Москва, 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
			5 день																	
	Завтрак																			
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,6	6,96	37,92	310,8	0,036	0,036	0	18	0,24	45,6	16,8	34,8	1,8	45,6	0	0	0	
499	Котлета рубл. куринная с соусом	100/50	49,63	42,3	45,87	375,5	0,18	0,18	0,62	170	1,87	225	6	14,93	1,87	225,2	0,012	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	12,54	128	0,03	0,03	0,1	24	0,3	16	25	0,5	0,3	16	0	0	0	
337	Яйцо отварное	40	8,2	4,6	0,3	74	0,1	0,1	0,1	62	0,1	46	155	0,1	1	46	0,02	0,01	0	
	Итого:	610	70,08	57,9	119,51	1028,18	0,371	0,371	0,82	289	2,64	347,6	229,05	85,33	5,1	347,8	0,045	0,01	0	
	Обед																			
576	Помидор св	100	1,1	0,2	3,8	19,47	0,18	0,23	74,33	280	2,8	261,67	63,3	53,3	2,8	190	0	0	0	
110	Борщ со св. капустой и картофелем	250	2	6,2	33,1	245	0,1	0,1	0,3	20	0,1	52	37	12	0,1	52	0,01	0	1	
436	Жаркое по-домашнему	250	22,25	27,25	39,63	431,25	0,13	0,13	0,38	151,3	1,63	272,5	173,75	45	1,63	272,5	0,013	0,025	1,63	
631	Компот из св. яблок	200	0,2	0	24,7	112	0,07	0,08	12	2	1	12	0	6	1	12	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,2	4	23	14	0,1	4	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
	Итого:	900	30,98	35,05	168,51	1048,35	0,573	0,633	87,01	482,8	6,11	612,17	328,3	152,8	5,755	540,5	0,046	0,025	2,63	
	Итого за день:	1510	101,06	92,95	288,02	2076,53	0,944	1,004	87,83	771,8	8,75	959,77	557,35	238,13	10,855	888,3	0,091	0,035	2,63	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной  
Москва, 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
6 день																				
Завтрак																				
366	Запеканка из творога	200/25	30,68	23,6	28,02	393,41	0,136	0,136	0,409	249,5	1,64	270	443,18	34,1	1,64	270	0,014	0,014	0	
685	Чай без сахара	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
627	Груша	110	0,4	0,3	11,3	51,7	0,022	0,033	5,5	2,2	0	20,9	17,6	13,2	2,53	65,3	0	0	0	
	Итого:	600	34,37	25,28	62,21	584,99	0,183	0,194	5,909	266,8	1,77	305,9	487,03	87,3	4,3	350,3	0,027	0,014	0	
Обед																				
576	Огурец св	100	0,7	0,1	1,9	11	0,17	0,2	48,33	238,3	2,5	190	38,3	41,67	2,17	190	0	0	0	
140	Суп картофельный с мак. изделиями	250	2,7	2,9	25,36	238	0,07	0,07	0,6	15	0,5	29	32	7	0,5	29	0,01	0	0,5	
371	Рыба припущенная	100	18,4	12,6	0,2	212	0,15	0,2	0,2	124	2,5	158	379	13	3	158	0,01	0	1	
520	Картофельное пюре	180	2,6	6,3	37,44	270	0,012	0,012	0,12	13,8	0,12	61,2	34,8	22,8	0,12	62,4	0,024	0	1,8	
ПР	Сок в инд. упаковке	200	0,8	0	12,6	106	0,03	0,07	0,3	18	0,3	0	0	5	0,3	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,2	4	23	14	0,1	4	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
	Итого:	930	30,63	23,3	144,78	1077,63	0,525	0,645	49,55	438,6	6,5	452,2	538,35	125,97	6,315	453,4	0,067	0	3,3	
	Итого за день:	1530	65	48,58	206,99	1662,62	0,708	0,839	55,46	705,4	8,27	758,1	1025,4	213,27	10,615	803,7	0,094	0,014	3,3	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной  
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>7 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
340	Омлет натуральный с маслом слив.	200/7	20	33,4	33,8	433	0,012	0,134	0,37	106,8	1,74	327,2	504,8	29,4	1,34	327,19	0,027	0,0134	0	
694	Какао с молоком сгущенным	200	2,7	3	21,8	115,5	0,08	0,08	0,1	27	0,1	30	14	0,5	0	30	0	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
96	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	73	0	0	0	21	0,2	23	12	0	0,2	23	0	0	0	
ПР	сыр в индивидуальной упаковке	20	5,6	7,6	0,69	72	0,05	0,05	0,2	56	0,3	76	67	11	0,3	76	0	0	0	
ПР	Коржик молочный	75	3,8	4,5	28,4	237	0,02	0,02	0	11	0	15	49	8	0	15	0	0	0	
	Итого:	562	35,36	58,18	107,63	1070,38	0,187	0,309	0,67	236,8	2,47	486,2	673,05	83,9	1,97	486,19	0,04	0,0134	0	
<b>Обед</b>																				
515	Горошек зеленый	100	3,1	0	6,5	229,17	0	0	30	20	2	63,33	23,33	6,7	2	63,33	0	0	0	
138	Суп картоф. с рыбными консервами	250	2	5,9	32,85	290,3	0,05	0,05	0,3	28	0,8	47	182	3,5	2	47	0,01	0	2	
332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	6,9	39,78	264,6	0,036	0,036	0	51	0,12	45,6	25,2	2,28	0,24	45,6	0	0	0	
462.2	Тефтели мясные	120/50	21,61	29,63	15,91	312,07	0,18	0,182	1,5	146,9	1,46	208,86	100,8	14,57	1,46	208,9	0,012	0,024	0	
638	Компот из изюма	200	0,4	0	18,4	102	0,03	0,03	10	24	0,03	0	0	8	1,5	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,2	4	23	14	0,1	4	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
	Итого:	1000	38,84	43,83	180,72	1438,77	0,389	0,391	41,8	299,4	4,99	378,79	385,58	71,55	7,425	378,83	0,045	0,024	2	
	Итого за день:	1562	74,2	102,01	288,35	2509,15	0,576	0,7	42,47	536,2	7,46	864,99	1058,6	155,45	9,395	865,02	0,085	0,0374	2	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной

Москва 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
8 день																				
Завтрак																				
391	Шницель рыбный натур. с м/слив.	100/10	17,4	11,8	1,8	188	0,1	0,1	10,7	90	0,05	49,3	191,3	28,9	1	478,8	0,01	1	0	
511	Рис отварной	180	4,32	7,2	40,5	322,8	0,06	0,06	0,12	19,2	0,048	72	38,4	2,76	0,36	72	0	0	0	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	12,54	128	0,03	0,03	0,1	24	0,3	16	25	0,5	0,3	16	0	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
627	Банан	150	1,26	0	16,8	153,14	0,103	0,103	9,6	46,86	0,91	66,29	27,43	5,71	1,14	66,29	0	0	0	
	Итого:	790	28,63	23,04	94,52	931,82	0,318	0,318	20,52	195,1	1,438	218,59	308,38	72,87	2,93	648,09	0,023	1	0	
Обед																				
576	Огурец св	100	0,7	0,1	1,9	11	0,17	0,2	48,33	238,3	2,5	190	38,3	41,67	2,17	190	0	0	0	
131	Рассольник домашний	250	2,2	6,34	35,68	278	0,08	0,08	0,1	12	0,4	102	19	4	0,2	102	0,01	0	1	
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,6	6,96	37,92	310,8	0,036	0,036	0	18	0,24	45,6	16,8	34,8	1,8	45,6	0	0	0	
493	Курица тушенная в сметанном соусе	100/50	19,7	18,5	0,2	265	0,15	0,15	0,5	137	1,5	181	4,5	12	1,5	181	0,01	0	0	
639	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	119	0,02	0,05	0,9	6	0,3	0	0	2	0,3	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,2	4	23	14	0,1	4	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
	Итого:	980	35,23	33,3	174,38	1224,43	0,549	0,609	49,83	440,8	5,52	532,6	132,85	130,97	6,195	532,6	0,043	0	1	
	Итого за день:	1770	63,86	56,34	268,9	2156,25	0,867	0,927	70,35	635,9	6,958	751,19	441,23	203,84	9,125	1180,7	0,066	1	1	



Сезон: *Осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 12 лет и старше*

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной  
Москва, 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
9 день																				
Завтрак																				
332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	6,9	39,78	264,6	0,036	0,036	0	51	0,12	45,6	25,2	2,28	0,24	45,6	0	0	0	
462.2	Тефтели мясные	120/50	21,61	29,63	15,91	312,07	0,18	0,182	1,5	146,9	1,46	208,86	100,8	14,57	1,46	208,9	0,012	0,024	0	
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	12,5	39,75	0,02	0,03	1	11	0,2	0	0	0,4	1	0	0	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
	Итого:	582	31,46	37,91	91,07	756,3	0,261	0,273	2,5	223,9	1,91	269,46	152,25	52,25	2,83	269,5	0,025	0,024	0	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	100	1,4	5,03	7,33	77,5	0,12	0,117	55,33	103,3	1,33	86,67	20	48,33	1,33	86,67	0	0	0	
134	Суп крестьянский с крупой	250	3,3	4,3	39,3	235	0,15	0,15	0,1	18	0,4	74	38	8	1	74	0	0	0,5	
520	Картофельное пюре	180	2,6	6,3	37,44	270	0,012	0,012	0,12	13,8	0,12	61,2	34,8	22,8	0,12	62,4	0,024	0	1,8	
437	Гуляш	100	19,75	17	1,1	157,5	0,031	0,097	16,2	11,3	0,2	11,38	93,7	14,44	1,5	18,96	0,019	0	4,82	
631	Компот из св. яблок	200	0,2	0	24,7	112	0,07	0,08	12	2	0,5	13	38,3	6	0,5	13	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,4	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,2	4	23	14	0,1	4	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
	Итого:	940	32,68	34,03	177,15	1092,63	0,476	0,549	83,75	177,9	3,13	260,25	279,05	136,07	4,675	269,03	0,066	0	7,12	
	Итого за день:	1522	64,14	71,94	268,22	1848,93	0,737	0,822	86,25	401,8	5,04	529,71	431,3	188,32	7,505	538,53	0,091	0,024	7,12	

Сезон: *Осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 12 лет и старше*

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной  
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
10 день																				
Завтрак																				
302	Каша молочная гречневая с м/сл	200/10	5,44	3,67	32,41	242,05	0,11	0,111	0,332	65,21	0,111	96,16	56,37	21,22	1,11	96,16	0	0	0	
685	Чай с молоком без сахара	200	0,04	0	10	81,7	0,05	0,05	0	0,2	0,2	0	0	0,1	0	0	0	0	0	
ПР	Батон	50	3,25	1,38	22,88	139,88	0,025	0,025	0	15	0,13	15	26,25	35	0,13	15	0,013	0	0	
ПР	сыр в индивидуальной упаковке	20	5,6	6,6	0,69	72	0,05	0,05	0,3	56	0,3	66	67	11	0,3	66	0	0	0	
627	Яблоко	150	0,012	0	9,92	75	0,104	0,231	9,69	40,38	1,154	64,62	12,69	1,15	1,15	87,69	0	0	0	
96	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	73	0	0	0	21	0,2	23	12	0	0,2	23	0	0	0	
ПР	Булочка молочная	100	2,05	1,65	31,2	185	0,02	0,02	0	15	0,2	11	56	1,8	0	11	0	0	0	
	Итого:	740	16,402	21,6	107,16	868,63	0,359	0,487	10,32	212,8	2,295	275,78	230,31	70,27	2,89	298,85	0,013	0	0	
Обед																				
576	Помидор св	100	1,1	0,2	3,8	19,47	0,18	0,23	74,33	280	2,8	261,67	63,3	53,3	2,8	190	0	0	0	
111	Борщ сибирский	250	5,9	4,3	42	280	0,09	0,09	0,7	12	0,8	85	59	3	0,4	85	0,01	0	0,8	
492	Плов из куриных грудок	250	21,88	25,39	57,75	306,3	0,088	0,088	0,12	103,8	1,63	128,75	98,75	13,75	1,63	306,3	0	0	0	
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0	12,6	98	0,03	0,07	0,1	18	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	30,9	113	0,03	0,03	0	12	0,2	9	23	14	0,1	9	0,01	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,38	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,38	10	31,25	22,5	0,125	10	0,013	0	0	
	Итого:	900	35,11	31,79	183,43	944,4	0,481	0,571	75,25	443,3	6,11	494,42	275,3	106,55	5,355	600,3	0,033	0	0,8	
	Итого за день:	1640	51,512	53,39	290,59	1813,03	0,84	1,058	85,57	656,1	8,405	770,2	505,61	176,82	8,245	899,15	0,046	0	0,8	