

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 4"



Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.



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

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 день																				
Завтрак																				
340	Омлет натуральный с маслом слив.	150/5	15	20,5	1,85	225,5	0,1	0,1	0,2	80	1,5	245	378	22	1	245	0,02	0,01	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,008	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:	500	28,35	35,15	66,36	677,22	0,258	0,258	0,4	183,4	2,008	372,95	552,68	82,92	1,4	372,95	0,028	0,01	0	
Обед																				
576	Огурец св	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,1	0,12	27,3	143	1,5	114	23	25	1,3	114	0	0	0	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,28	8	70,4	0,024	0,024	0,08	16	0,42	16,8	24,8	9,6	0,4	16,8	0,008	0	1,2	
423	Бефстроганов	100	15,4	19,3	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	150	5,5	5,8	31,6	259	0,03	0,03	0	15	0,2	38	14	29	1,5	38	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	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:	795	28,01	29,72	130,64	929,73	0,377	0,407	39,58	246,9	2,96	233,6	171,15	106,9	4,5	233,6	0,045	0,01	1,5	
Полдник																				
ПР	Сдоба обыкновенная	100	3,55	2,15	27,4	215	0,02	0,02	0	12	0,1	0	31	13	0	0	0	0	0	
698	Бифивит	200	5,6	5	8,2	100	0,05	0,05	0,1	41	0,7	14	55	0,5	0,3	14	0,01	0	0	
	Итого:	300	9,15	7,15	35,6	315	0,07	0,07	0,1	53	0,8	14	86	13,5	0,3	14	0	0	0	
	Итого за день:	1595	65,51	72,02	232,6	1921,95	0,705	0,735	40,08	483,3	5,768	620,55	809,83	203,32	6,2	620,55	0,073	0,02	1,5	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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
			Б	Ж	У	К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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	200	17,5	19,31	46,2	245	0,07	0,07	0,1	83	1,8	103	79	11	1,3	245	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,008	0	0
627	Яблоко	130	0,01	0	8,6	65	0,09	0,2	8,4	35	1	56	11	1	1	76	0	0	0
	Итого:	570	22,51	23,07	85,64	549,9	0,21	0,32	8,6	154	3,2	187	136	40,5	2,7	363	0,008	0	0
Обед																			
576	Помидор св	60	0,66	0,12	2,28	11,68	0,11	0,14	36,1	168	1,7	157	38	32	1,7	114	0	0	0
132	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	12,88	100	0,016	0,016	0,24	18,4	0,36	87,2	12	1,04	0,16	16,8	0,008	0	0,16
520	Картофельное пюре	150	2,15	5,25	31,2	225	0,01	0,01	0,1	11,5	0,1	51	29	19	0,1	52	0,02	0	1,5
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	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	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:	805	21,3	14,35	148,06	801,51	0,328	0,34	45,84	251,9	4,37	347,59	256,55	120,59	4,44	406,76	0,055	0,12	2,96
Полдник																			
ПР	Булочка ванильная	100	3,93	4,17	27,6	228	0,02	0,02	0	11	0	12	32	28	0	0	0,01	0	0
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0	12,6	106	0,03	0,07	0,2	18	0,3	0	0	0,3	0,3	14	0	0	0
	Итого:	300	4,73	4,17	40,2	334	0,05	0,09	0,2	29	0,3	12	32	28,3	0,3	14	0,01	0	0
	Итого за день:	1675	48,54	41,59	273,9	1685,41	0,588	0,75	54,64	434,9	7,87	546,59	424,55	189,39	7,44	783,76	0,073	0,12	2,96

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	I	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	150/15	22,5	17,3	20,55	288,5	0,1	0,1	0,3	183	1,2	198	325	25	1,2	198	0,01	0,01	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,008	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:	500	27,95	30,5	74,62	608,5	0,17	0,17	0,3	228,1	1,5	251	371	61	1,5	251	0,018	0,01	0	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	60	0,84	3,02	4,4	46,5	0,07	0,07	33,2	62	0,8	52	12	29	0,8	52	0	0	0	
139	Суп картофельный гороховый	200	4,96	3,68	9,68	109,6	0,016	0,016	0,08	18,4	0,4	87,2	214,4	1,2	2,8	87,2	0,008	0	1,2	
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	150	5,25	5,75	33,15	220,5	0,03	0,03	0	42,5	0,1	38	21	1,9	0,2	38	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	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	0	0	
	Итого:	805	36,24	31,63	137,03	917,33	0,369	0,369	34,34	329,8	3,54	331	417,75	68,5	5,2	331	0,035	0	1,2	
Полдник																				
697	Молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	106	0,04	0,15	1,3	22	0	120	90	14	0,1	146	0	0	0	
ПР	Ватрушка с повидлом	100	4,1	4,3	29,2	239	0,02	0,02	0	11	0	15	49	8	0	15	0	0	0	
	Итого:	300	9,7	9,3	38,6	345	0,06	0,17	1,3	33	0	135	139	22	0,1	161	0	0	0	
	Итого за день:	1605	73,89	71,43	250,25	1870,83	0,599	0,709	35,94	590,9	5,04	717	927,75	151,5	6,8	743	0,053	0,01	1,2	

Сезон: *Осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

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 пшеничная с м/сл.	180/10	6,66	3,96	28,62	183,6	0,07	0,07	0,1	55	0,07	59	72	17	1	59	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,01	12	21	28	0,1	12	0,008	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	
	Итого:	550	17,86	17,66	78,11	541	0,37	0,42	8,8	181	0,44	198	189	58	2	198	0,008	0	0	
Обед																				
576	Огурец св	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,1	0,12	27,3	143	0,15	114	23	25	1,5	114	0	0	0	
135	Суп овощной	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,04	0,04	0,24	41,6	0,48	121,6	39,2	1,6	0,4	121,6	0,008	0	0,98	
511	Рис отварной	150	3,6	6	33,75	269	0,05	0,05	0,1	16	0,04	60	32	2,3	0,3	60	0	0	0	
451	Котлета из говядины с м/сл	90/10	19,8	14,3	16	245	0,07	0,07	0,2	86	0,12	143	118	8	1	143	0,02	0,02	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	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	0	0	
	Итого:	795	30,87	25,16	137,21	908,53	0,373	0,393	37,84	336,5	1,36	451,4	259,55	77,2	4,9	451,4	0,045	0,02	0,98	
Полдник																				
698	Йогурт	200	5,6	5	22,6	162	0,07	0,07	0,3	22	0,05	48	197	3	0,5	48	0,01	0	0	
ПР	Булочка "Октябренок"	100	4,2	6,8	27,1	225	0,02	0,02	0	12	0,1	0	31	13	0	0	0	0	0	
	Итого:	300	9,8	11,8	49,7	387	0,09	0,09	0,3	34	0,15	48	228	16	0,5	48	0,01	0	0	
	Итого за день:	1645	58,53	54,62	265,02	1836,53	0,833	0,903	46,94	551,5	1,95	697,4	676,55	151,2	7,4	697,4	0,063	0,02	0,98	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	
5 день																				
Завтрак																				
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,5	5,8	31,6	259	0,03	0,03	0	15	0,2	38	14	29	1,5	38	0	0	0	
499	Котлета рубл. куриная с соусом	90/50	11,43	13,11	7,47	162,18	0,17	0,17	0,56	153,4	1,68	202,7	5,4	13,44	1,68	202,72	0,011	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,008	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:	555	30,13	27,27	70,21	735,08	0,35	0,35	0,76	266,4	2,38	314,7	220,4	71,04	4,58	314,72	0,039	0,01	0	
Обед																				
576	Помидор св	60	0,66	0,12	2,28	11,68	0,11	0,14	36,1	168	1,7	157	38	32	1,7	157	0	0	0	
110	Борщ со св. капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,08	0,08	0,24	16	0,8	41,6	29,6	9,6	0,08	41,6	0,008	0	0,9	
436	Жаркое по-домашнему	200	17,8	20,8	31,7	345	0,1	0,1	0,3	121	1,3	218	139	36	1,3	218	0,01	0,02	1,3	
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	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	0	0	
	Итого:	745	25,15	26,36	127,16	760,21	0,443	0,483	48,64	332,9	5,34	441,4	253,95	115,9	4,28	441,4	0,035	0,02	2,2	
Полдник																				
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0	106	98	0,03	0,07	0,3	18	0,3	0	0	1	0,3	0	0	0	0	
ПР	Булочка дорожная	100	2,33	3,5	32,1	232	0,02	0,02	0	12	0,1	15	41	10,8	0,1	15	0,01	0	0	
	Итого:	300	3,13	3,5	138,1	330	0,05	0,09	0,3	30	0,4	15	41	11,8	0,4	15	0,01	0	0	
	Итого за день:		58,41	57,13	335,47	1825,29	0,843	0,923	49,7	629,3	8,12	771,1	515,35	198,74	9,26	771,12	0,084	0,03	2,2	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	
6 день																				
Завтрак																				
366	Запеканка из творога	150/15	22,5	17,3	20,55	288,5	0,1	0,1	0,3	183	1,2	198	325	23	1,2	198	0,02	0,01	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,008	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:	530	25,54	18,7	50,16	452,1	0,142	0,153	5,8	197,3	1,3	230,9	363,6	69,2	3,83	275,3	0,028	0,01	0	
Обед																				
576	Огурец св	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,1	0,12	27,3	143	1,5	114	23	25	1,5	114	0	0	0	
140	Суп картофельный с мак.изделиями	200	2,16	2,32	7,92	61,6	0,056	0,056	0,48	12	0,6	23,2	25,6	5,6	0,4	23,2	0,008	0	0,5	
371	Рыба припущенная ГОРБ.	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	150	2,15	5,25	31,2	225	0,01	0,01	0,1	11,5	0,1	52	29	19	0,1	52	0,01	0	1,5	
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	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	0	0	
	Итого:	795	28,82	21,51	111,06	817,93	0,429	0,539	28,38	334,4	5,54	360	503,95	99,9	5,5	360	0,045	0	3	
Полдник																				
ПР	Булочка домашняя	100	2,63	5,9	38,68	216	0,05	0,05	0	15	0	12	25	10,8	0	12	0,01	0	0	
698	Снежок	200	5,2	5	22	154	0,09	0,09	1,2	28	0,2	48	127	3	0,2	48	0	0	0	
	Итого:	300	7,83	10,9	60,68	370	0,14	0,14	1,2	43	0,2	60	152	13,8	0,2	60	0,01	0	0	
	Итого за день:	1625	62,19	51,11	221,9	1640,03	0,711	0,832	35,38	574,7	7,04	650,9	1019,6	182,9	9,53	695,3	0,083	0,01	3	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	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	
7 день																				
Завтрак																				
340	Омлет натуральный с маслом слив.	150/5	15	20,5	1,85	225,5	0,1	0,1	0,3	80	1,5	245	378	22	1,3	245	0,02	0,01	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,008	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	
806	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:	500	29,71	45	71,1	834,9	0,27	0,27	0,6	207	2,2	401	541	69,5	1,9	401	0,028	0,01	0	
Обед																				
515	Горошек зеленый	60	1,86	0	3,9	137,5	0	0	18	12	1,2	38	14	4	1,2	38	0	0	0	
138	Суп картоф. с рыбными консервами	200	1,6	3,76	13,6	105,6	0,04	0,04	0,24	22,4	0,74	37,6	145,6	2,8	1,6	37,6	0,008	0	1,7	
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,75	33,15	220,5	0,03	0,03	0,2	42,5	0,1	37	21	1,9	0	37	0	0	0	
462.2	Тефтели мясные	90/50	17,8	24,4	13,1	257	0,15	0,15	1,2	121	1,2	172	83	12	1,2	172	0,01	0,01	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	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	0	0	
	Итого:	835	31,8	35,19	140,15	1029,33	0,333	0,333	29,64	247,8	3,81	297,4	310,95	61	5,7	297,4	0,035	0,01	1,7	
Полдник																				
697	Молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	106	0,04	0,15	1,3	22	0	120	90	14	0,1	146	0	0	0	
ПР	Булочка российская	100	2,7	3,5	33,7	138,1	0	0	0	12	0	18	13	3	0	18	0	0	0	
	Итого:	300	8,3	8,5	43,1	244,1	0,04	0,15	1,3	34	0	138	103	17	0,1	164	0	0	0	
	Итого за день:		69,81	88,69	254,35	2108,33	0,643	0,753	31,54	488,8	6,01	836,4	954,95	147,5	7,7	862,4	0,063	0,02	1,7	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	
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	150	3,6	6	33,75	269	0,05	0,05	0,1	16	0,04	60	32	2,3	0,3	60	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,008	0	0	
627	Банан	150	1,1	0	14,7	134	0,09	0,09	8,4	41	0,8	58	24	5	1	58	0	0	0	
	Итого:	650	27,1	21,56	81,09	830,9	0,29	0,29	19,3	183	1,29	195,3	293,3	64,7	2,7	624,8	0,018	1	0	
Обед																				
576	Огурец св	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,1	0,12	27,3	143	1,5	114	23	25	1,5	114	0	0	0	
131	Рассольник домашний	200	1,76	3,46	10,16	80	0,064	0,064	0,08	9,6	0,42	81,6	15,2	3,2	0,16	81,6	0,008	0	0,6	
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	5,8	31,6	259	0,03	0,03	0,1	67	0,2	38	14	29	1	38	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	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	0	0	
	Итого:	845	34,07	29,1	132,5	936,33	0,447	0,497	28,88	388,5	4,46	427,4	104,05	103,5	4,66	427,4	0,035	0	0,6	
Полдник																				
ПР	Булочка веснушка	100	3,7	4,3	38,9	213,5	0,01	0,01	0	17	0,1	17	21	2,1	0	17	0,01	0	0	
698	Бифивит	200	5,6	5	8,2	100	0,05	0,05	0,1	41	0,7	14	55	0,5	0,3	14	0,01	0	0	
	Итого:	300	9,3	9,3	47,1	313,5	0,06	0,06	0,1	58	0,8	31	76	2,6	0,3	31	0,02	0	0	
	Итого за день:	1795	70,47	59,96	260,69	2080,73	0,797	0,847	48,28	629,5	6,55	653,7	473,35	170,8	7,66	1083,2	0,073	1	0,6	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	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	150	5,25	5,75	33,15	220,5	0,03	0,03	0,2	42,5	0,1	57,5	21	1,9	0	57,5	0	0	0	
462.2	Тефтели мясные	90/50	17,8	24,4	13,1	257	0,15	0,15	1,2	121	1,2	172	83	12	1,2	172	0,01	0,01	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,008	0	0	
	Итого:	552	25,95	31,25	77,05	629,15	0,22	0,23	2,4	186,5	1,6	241,5	125	42,3	2,3	241,5	0,018	0,01	0	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	60	0,84	3,24	5,4	56,4	0,07	0,07	33,2	62	0,8	52	12	29	0,8	52	0	0	0	
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	3,44	9,84	92,8	0,12	0,12	0,08	14,4	0,42	59,2	30,4	6,4	0,8	59,2	0	0	0,3	
520	Картофельное пюре	150	2,15	5,25	31,2	225	0,01	0,01	0	11,5	0,1	52	29	19	0	52	0,01	0	1,2	
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	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	0	0	
	Итого:	795	29,91	30,21	130,24	850,43	0,384	0,46	61,48	127,1	2,56	200,38	250,75	107,14	3,8	207,96	0,046	0	6,32	
Полдник																				
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	Булочка выборская	100	2,58	2,7	39,1	195,8	0,01	0,01	0	14	0	17	57	3	0	17	0,01	0	0	
	Итого:	300	3,38	2,7	51,7	293,8	0,04	0,08	0,1	32	0,3	17	57	3	0,3	17	0,01	0	0	
	Итого за день:		59,24	64,16	258,99	1773,38	0,644	0,77	63,98	345,6	4,46	458,88	432,75	152,44	6,4	466,46	0,074	0,01	6,32	

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	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	180/10	4,92	3,32	29,32	219	0,1	0,1	0,3	59	0,1	87	51	19,2	1	87	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	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,008	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	130	0,3	0	12,5	65	0,1	0,2	12	23	0,1	18	0	1,2	2	18	0	0	0	
ПР	Булочка домашняя	100	2,63	5,9	38,68	216	0,05	0,05	0	15	0	12	25	10,8	0	12	0,01	0	0	
	Итого:	680	16,09	16,92	109,49	765,6	0,37	0,47	12,6	165,2	0,8	195	164	70,3	3,4	195	0,018	0	0	
Обед																				
576	Помидор св	60	0,66	0,12	2,28	11,68	0,11	0,14	36,1	168	1,7	157	38	32	1,7	157	0	0	0	
111	Борщ сибирский	200	3,12	2,64	9,6	94,4	0,072	0,072	0,5	9,6	0,75	68	47,2	2,4	0,32	68	0,008	0	0,5	
492	Плов из куриных грудок	200	17,5	19,31	46,2	245	0,07	0,07	0,1	83	1,8	103	79	11	1,3	245	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	35	1,26	0,28	21,63	79,1	0,02	0,02	0	8,4	0,14	2,8	16,1	9,8	0,07	2,8	0,007	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,63	1	36,37	127,63	0,063	0,063	0	17,5	0,4	10	31,25	22,5	0,13	10	0,01	0	0	
	Итого:	745	26,97	23,35	128,68	655,81	0,365	0,435	36,8	304,5	5,09	340,8	211,55	77,7	3,82	482,8	0,025	0	0,5	
Полдник																				
697	Молоко 2,5%	200	5,6	5	9,4	106	0,04	0,15	1,3	22	0	120	90	14	0,1	146	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:	300	7,65	6,65	40,6	291	0,06	0,17	1,3	37	0,2	131	146	15,8	0,1	157	0	0	0	
	Итого за день:		50,71	46,92	278,77	1712,41	0,795	1,075	50,7	506,7	6,09	666,8	521,55	163,8	7,32	834,8	0,043	0	0,5	