

СОГЛАСОВАНО:
РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

_____ МЕХАНТЬЕВ И.И.

_____ 2019г.



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ

Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г. Воронежа
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и старше/.

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР ООО "Торговый Дом СПП"

" 18 " сентября 2019г.



КОПИЯ ВЕРНА

№ реп. 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

Понедельник

1 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

1

школах под редакцией В.Т.Ланшиной 2004 г

333	Макароны отварные с сыром	200	11,768	8,92	49,943	327,123	0,18	3,71	0,008	0,196	173,376	164,954	39,255	0,89
96	Масло сливочное порционно	10	0,07	7,8	0,1	70,88	0	2	0,005	1,31	11	2	0	0
686	Чай с лимоном	200/7	0,265	0,058	15,225	62,603	0,004	0,128	0,001	0,014	8,28	9,824	5,264	0,908
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		17,423	17,338	99,078	622,166	0,296	8,008	0,014	2,43	208,756	237,678	67,619	3,198

Обед

43	Салат из свежей капусты*	100	1,561	5,085	9,43	89,725	0,03	0,827	0,021	1,321	40,974	30,372	16,624	0,563
139	Суп гороховый	250	5,871	2,889	19,219	126,219	0,232	11,043	0,017	0,635	33,31	105,191	37,409	0,949
462	Тефтели из говядины	110	8,658	11,459	12,343	187,134	0,06	0,716	0,008	1,946	9,967	133,313	12,034	0,493
520	Картофельное пюре	180	3,909	5,397	26,406	169,83	0,196	2,988	0,003	0,809	48,435	113,97	39,22	1,411
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,261	0,024	32,328	134,572	0	0,05	0	0	0,6	0	0	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		25,86	25,694	123,106	827,04	0,658	20,983	0,056	5,911	308,286	557,846	140,287	4,876

Полдник

733	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	10,555	18,382	66,495	473,632	0,165	3,137	0,007	0,55	98,048	138,916	22,617	0,126
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,4	0,001	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		11,555	18,582	86,695	560,232	0,185	3,537	0,008	0,75	112,048	152,916	30,617	2,926
	Итого за день		54,838	61,614	308,879	2009,438	1,139	32,528	0,078	9,091	629,09	948,44	238,523	11

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№ п/п	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

Вторник

2 день

Завтрак

2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

	Огурцы консервированные порционно	100	0,803	0,1	1,706	10,941	0,02	0,201	0,005	0,1	23,087	24,091	14,053	0,602
413	Плов из птицы	200	17,573	23,795	45,198	465,242	0,0114	11,14	0,028	1,092	23,66	220,854	9,463	0,98
693	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	1,032	0,021	0,012	219,72	111,7	30,3	0,035
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		27,423	28,095	105,547	784,743	0,1854	14,543	0,054	2,114	282,567	417,545	76,916	3,017

Обед

50	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,488	10,089	8,73	131,673	0,02	9,397	0,001	1,499	36,704	42,856	21,824	1,389
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,166	6,147	11,569	110,261	0,089	11,41	0,025	0,842	30,632	57,687	22,551	0,8
390	Котлеты рыбные "Любительские"	100	10,772	12,232	7,125	181,674	0,1	3,369	0,053	2,849	29,753	158,584	16,377	0,732
511	Рис отварной	180	4,445	4,53	46,67	245,23	0,05	2,079	0,0025	0,907	5,04	94,509	31,5	0,63
636	Напиток "Янтарный"	200	0,13	0,014	24,384	98,184	0,006	0,029	0	0,029	6,48	3,168	1,728	0,158
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		23,601	33,852	121,858	886,582	0,405	31,643	0,0885	7,326	283,609	531,804	128,98	5,109

Полдник

358	Сырники	90	16,147	9,649	10,238	192,377	0,055	3,598	0,006	0,377	143,195	196,364	21,234	0,406
698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	6,41	8,002	112,823	0,06	1,6	0,004	0	240,048	190,038	28,006	0,2
	Итого		21,947	16,059	18,24	305,2	0,115	5,198	0,01	0,377	383,243	386,402	49,24	0,606
	Итого за день		72,971	78,006	245,645	1976,525	0,7054	51,384	0,1525	9,817	949,419	1335,751	255,136	8,732

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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

Среда

3 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

3

311	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,854	7,335	41,292	254,6	0,073	2,213	0,004	0,833	115,848	150,732	35,287	0,549
97	Сыр порционно	15	3,91	3,986	0,526	53,618	0,005	8,679	0,006	0,045	151,152	281,216	7,52	0,135
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,978	1,664	17,483	92,816	0,019	1,44	0,001	0	61,45	52,75	6,65	0,337
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		17,062	13,545	93,111	562,594	0,209	14,502	0,011	1,788	344,55	545,598	72,557	2,421

Обед

	Огурцы консервированные порционно	100	0,803	0,1	1,706	10,941	0,02	0,201	0,005	0,1	23,087	24,091	14,053	0,602
140	Суп лапша домашняя	250	2,897	2,801	20,849	120,191	0,118	1,805	0,002	0,68	15,33	63,766	24,213	0,988
489	Рагу из птицы	200	15,815	18,071	24,439	323,655	0,222	11,165	0,035	2,871	33,768	205,766	51,918	1,621
699	Напиток "Солнечный"	200	0,198	0,044	25,734	104,124	0,009	0,066	0,002	0,044	8,2	5,06	2,86	0,138
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		24,313	21,856	96,108	678,471	0,509	18,596	0,051	4,895	255,385	473,683	128,044	4,749

Полдник

Фирм.	Сэндвич "Школьный"	140	13,922	18,403	4,877	240,82	0,06	7,957	0,008	2,646	117,469	161,067	19,881	1,253
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,024	0	28,748	115,088	0	0,004	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Итого		13,946	18,403	33,625	355,908	0,06	7,961	0,008	2,646	127,369	179,547	19,881	1,283
	Итого за день		55,321	53,804	222,844	1596,973	0,778	41,059	0,07	9,329	727,304	1198,828	220,482	8,453

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (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

Четверг

4 день

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

Завтрак

315	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	29,175	20,802	45,962	487,765	0,096	6,903	0,014	1,22	296,93	404,076	52,251	1,154
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,5	0	5,4	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		34,695	21,413	94,811	710,74	0,209	9,186	0,514	2,13	318,43	473,216	79,751	3,414

4

Обед

71	Винегрет овощной	100	1,446	10,163	7,606	127,675	0,049	9,781	0,209	1,539	27,106	42,425	19,014	0,783
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,572	6,27	17,34	136,081	0,111	11,764	0,025	0,891	25,7	77,797	26,779	0,987
фирм.	Тефтели "Забава"	110	19,14	27,399	13,97	379,03	0,1	12,466	0,012	2,525	33,475	191,595	27,083	0,843
516	Макароны отварные	180	6,965	4,719	44,465	248,191	0,158	2,709	0,025	1,789	15,75	73,08	28,35	0,575
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,261	0,024	32,328	134,572	0	0,05	0	0	0,6	0	0	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		35,984	49,415	139,089	1145,109	0,558	42,129	0,278	7,944	277,631	559,897	136,226	4,648

Полдник

733	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	10,555	18,382	66,495	473,632	0,165	3,137	0,074	0,55	98,048	138,916	22,617	1,126
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	0,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
	Итого		12,363	19,39	106,491	649,92	0,246	4,345	0,084	1,154	144,368	175,136	48,797	8,37
	Итого за день		83,042	90,218	340,391	2505,769	1,013	55,66	0,876	11,228	740,429	1208,249	264,774	16,432

* с 1 марта проводится замена на салат из вареных овощей



№ п/п	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

Пятница

5 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

5

311	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,741	8,983	36,157	252,439	0,192	2,131	0,005	0,118	139,93	197,965	49,925	1,348
337	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,028	1,44	0,104	0,24	122	76,8	4,8	1
686	Чай с лимоном	200/7	0,265	0,058	15,255	62,603	0,004	0,128	0,001	0,014	8,28	9,824	5,264	0,908
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		17,406	14,201	85,502	539,442	0,336	5,869	0,11	1,282	286,31	345,489	83,089	4,656

Обед

43	Салат из свежей капусты*	100	1,561	5,085	9,43	89,725	0,03	8,827	0,021	1,321	40,974	30,372	16,624	0,563
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,069	6,101	9,193	99,955	0,065	11,218	0,025	0,837	41,725	50,59	21,127	0,746
492	Плов из птицы	200	17,573	23,795	45,198	465,242	0,114	11,14	0,28	2,092	23,66	220,854	49,463	1,98
631	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,273	0,273	36,624	150,041	0,02	0,273	0,003	0,136	11,812	7,502	6,138	1,59
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		26,076	36,094	123,825	924,523	0,369	36,817	0,336	5,586	293,171	484,318	128,352	6,279

Полдник

	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,16	0,02	0,34	0,026	0,2	4,6	13	2	0,16
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	0,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	6,41	8,002	112,823	0,06	1,6	0,044	0	240,048	190,038	28,006	0,2
	Итого		7,888	10,578	41,498	292,671	0,141	2,748	0,08	0,604	276,968	225,258	48,186	4,804
	Итого за день		51,37	60,873	250,825	1756,636	0,846	45,434	0,526	7,472	856,449	1055,065	259,627	15,739

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№ п/п	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

Понедельник

6 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 г

6

413	Сосиска отварная	100	11,154	24,235	0,406	264,35	0,193	4,664	0,005	0,406	35,49	161,226	20,28	0,825
322	Макаронны отварные	180	6,965	4,719	44,465	248,191	0,158	2,709	0,025	1,789	15,75	73,08	28,35	0,575
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,001	0	5,4	8,24	4,4	0,865
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		23,639	29,565	93,72	735,516	0,464	9,656	0,031	3,105	72,74	303,446	76,13	3,665

Обед

51	Салат из свежкы с яблоками	100	0,968	7,222	9,857	108,295	0,024	8,387	0,001	1,221	26,603	27,684	15,576	0,71
139	Суп гороховый	250	5,871	2,889	19,219	126,219	0,232	11,043	0,017	0,635	33,31	105,191	37,409	0,949
482	Запеканка из печени с рисом	110	13,706	16,13	16,845	267,372	0,204	8,446	1	2,493	25,326	347,756	23,814	2,63
520	Картофельное пюре	180	3,909	5,397	26,406	169,83	0,196	2,988	0,003	0,809	48,435	113,97	39,22	0,411
699	Напиток "Солнечный"	200	0,198	0,044	25,734	104,124	0,009	0,066	0,001	0,044	8,2	5,06	2,86	0,138
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		29,252	32,522	121,441	895,4	0,805	36,289	1,029	6,402	316,874	774,661	153,879	6,238

Полдник

	Кондитерские изделия (Вафли)	40	1,92	1,68	48,66	217,44	0,024	1,346	1,048	0,66	45,54	70,14	8,46	0,78
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,4	0,05	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	0,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
	Итого		3,728	2,688	88,656	393,728	0,105	2,554	1,108	1,264	91,86	106,36	34,64	8,024
	Итого за день		56,619	64,775	303,817	2024,644	1,374	48,499	2,168	10,771	481,474	1184,467	264,649	17,927

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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

Вторник

7 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

7

311	Каша жидкая молочная пшеница	200	7,445	8,321	44,178	281,381	0,207	2,615	0,004	0,775	127,47	180,41	46,766	1,216
97	Сыр порционно	15	3,91	3,986	0,526	53,618	0,005	9,679	0,06	0,045	151,152	81,215	7,52	0,135
693	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	1,032	0,021	0,012	219,72	111,7	30,3	1,035
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		20,402	16,507	103,347	643,559	0,366	15,496	0,085	1,742	514,442	434,225	107,686	3,786

Обед

78	Икра морковная	100	1,647	8,102	20,283	160,643	0,067	11,144	0,153	1,944	27,892	57,735	35,446	0,906
110	Борщ из капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,286	6,072	14,114	120,245	0,064	11,124	0,027	0,912	42,548	57,811	26,571	0,217
374	Рыба тушеная с овощами	100	11,721	3,663	2,31	89,089	0,089	3,48	0,179	1,598	4,031	8,531	4,773	0,142
511	Рис отварной	180	4,445	4,53	46,67	245,23	0,05	2,079	0,025	0,907	5,04	94,509	31,5	0,63
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,261	0,024	32,328	134,572	0	0,05	0,05	0	0,6	0	0	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		25,96	23,231	139,085	869,339	0,41	33,236	0,441	6,561	255,111	393,586	133,29	3,355

Полдник

Фирм.	Сэндвич "Школьный"	140	13,922	18,403	4,877	240,82	0,06	7,957	0,083	0,246	117,469	161,067	19,881	1,253
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,024	0	28,748	115,088	0	0,004	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Итого		13,946	18,403	33,625	355,908	0,06	7,961	0,083	0,246	127,369	179,547	19,881	1,283
	Итого за день		60,308	58,141	276,057	1868,806	0,836	56,693	0,609	8,549	896,922	1007,358	260,857	8,424

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№ п/п	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

Среда

8 день

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

8

311	Каша "Дружба" молочная	200	6,223	7,841	42,023	263,553	0,135	8,198	0,005	0,775	124,41	157,165	37,799	0,827
96	Масло сливочное порционно	10	0,07	7,8	0,1	70,88	0	2	0,05	1,31	0	0	0	0
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,978	1,664	17,483	92,816	0,019	6,44	0,01	0	161,45	52,75	6,65	0,337
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		13,591	17,865	93,416	588,809	0,266	18,808	0,065	2,995	301,96	270,815	67,549	2,564

Обед

71	Винегрет овощной	100	1,446	10,163	7,606	127,675	0,049	0,781	0,209	1,539	27,106	42,425	19,014	0,783
140	Суп лапша домашняя	250	2,897	2,801	20,849	120,191	0,018	1,805	0,002	0,68	15,33	63,766	24,213	0,988
498	Котлеты рубленные из птицы	100	19,726	21,355	4,927	290,807	0,091	13,21	0,08	0,51	33,316	188,374	23,178	0,835
214	Капуста тушеная	180	4,814	4,484	20,608	142,043	0,09	2,327	0,015	0,11	105,322	81,036	1,623	0,634
636	Напиток "Янтарный"	200	0,13	0,014	24,384	98,184	0,006	0,029	0	0,029	6,48	3,168	1,728	0,158
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,0007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		33,613	39,657	101,754	898,46	0,394	23,511	0,3067	4,068	362,554	553,769	104,756	4,798

Полдник

733	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	10,555	18,382	66,495	473,632	0,165	3,137	0,074	0,055	98,048	138,916	22,617	0,112
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,4	0,05	0,2	14	14	8	0,8
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	0,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
	Итого		12,363	19,39	106,491	649,92	0,246	4,345	0,134	0,659	144,368	175,136	48,797	5,356
	Итого за день		59,567	76,912	301,661	2137,189	0,906	46,664	0,5057	7,722	808,882	999,72	221,102	12,718

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№ 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

Четверг

9 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

9

340	Омлет натуральный	200	18,487	27,482	3,5	335,285	0,114	5,202	0,042	0,256	135,286	301,962	23,209	1,377
686	Чай с лимоном	200/7	0,265	0,058	15,255	62,603	0,004	0,128	0,001	0,014	8,28	9,824	5,264	0,908
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		24,072	28,1	52,565	559,448	0,23	7,5	0,043	1,18	159,666	372,686	51,573	3,685

Обед

43	Салат из свежей капусты*	100	1,561	5,085	9,43	89,725	0,03	8,827	0,021	1,321	40,974	30,372	16,624	0,563
138	Суп картофельный с крупой	250	2,147	2,721	17,499	103,071	0,105	11,68	0,023	0,55	13,833	62,566	25,113	0,878
436	Жаркое по-домашнему	200	16,047	20,342	23,353	340,678	0,0221	11,503	0,07	1,345	29,519	205,356	46,945	0,524
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,4	0,05	0,2	14	14	8	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		25,355	29,188	93,862	739,634	0,3171	37,769	0,171	4,616	273,326	487,294	131,682	4,165

Полдник

358	Сырники	70	12,166	6,583	12,956	161,616	0,042	2,832	0,042	0,272	131,624	164,598	18,718	0,406
698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	6,41	8,002	112,823	0,06	1,6	0,044	0	240,048	190,038	28,006	0,2
	Итого		17,966	12,993	20,958	274,439	0,102	4,432	0,086	0,272	371,672	354,636	46,724	0,606
	Итого за день		67,393	70,281	167,385	1573,521	0,6491	49,701	0,3	6,068	804,664	1214,616	229,979	8,456

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



реп. по сбор.	Наименование блюда	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

Пятница

10 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 г

10

311	Каша молочная жидкая манная	200	6,121	7,402	39,598	249,494	0,083	8,728	0,004	1,12	126,29	116,125	19,545	0,449
99	Колбаса полукопченая	20	3,418	6,757	0,04	74,643	0,02	1,359	0,04	0,08	5,197	28,386	3,998	0,38
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,001	0	5,4	8,24	4,4	0,865
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	0,112	2,17	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Итого		15,059	14,77	88,487	547,112	0,216	12,37	0,045	2,11	152,987	213,651	51,043	3,094

Обед

56	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,488	10,089	8,73	131,673	0,02	0,397	0,001	1,499	36,704	42,856	21,824	0,389
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,069	6,101	9,193	99,955	0,065	11,218	0,25	0,837	41,725	50,59	21,127	0,746
фирм.	Биточки "Волжские"	100	20,547	24,919	10,324	347,757	0,096	8,437	0,005	1,261	40,862	136,307	16,874	0,247
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,871	6,738	49,156	300,75	0,037	6,192	0,3	1,343	17,2	256,28	172	3,762
636	Напиток "Солнечный"	200	0,198	0,044	25,734	104,124	0,009	0,066	0,001	0,044	8,2	5,06	2,86	0,138
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,84	23,38	119,56	0,14	5,359	0,007	1,2	175	175	35	1,4
	Итого		39,773	48,731	126,517	1103,819	0,367	31,669	0,564	6,184	319,691	666,093	269,685	6,682

Полдник

707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	2	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	1,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,16	0,02	0,34	0,026	0,2	4,6	13	2	0,16
	Итого		3,088	4,368	53,696	266,448	0,101	4,148	0,036	0,804	50,92	49,22	28,18	7,404
	Итого за день		57,92	67,869	268,7	1917,379	0,684	48,187	0,645	9,098	523,598	928,964	348,908	17,18
	Итого за 10 дней среднее		61,9349	68,2493	268,6204	1936,688	0,89305	47,5809	0,59302	8,9145	741,823	1108,146	256,404	12,5061

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

54-63 55,2-64,4229,8-268,1627,8-1899,084-0,98 42-49 0,54-0,63 7,2-8,4 720-840 1080-1260 180-210 10,2-11,9
619,349 682,493 2686,204 19366,88 8,9305 475,809 5,9302 89,145 7418,23 11081,46 2564,04 125,061

Нормы в пищевых веществах
Итого за 10 дней

