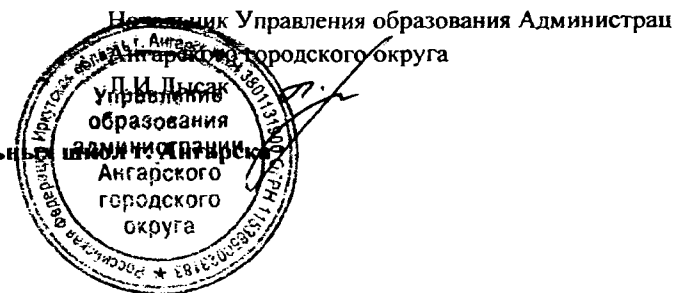


Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
в Ангарском городском муниципальном образовании
А.А. Секунда

27.07.2018

Примерное 10-дневное меню для общеобразовательных учреждений
(работающих на сырье и полуфабрикатах)



День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный с м/сл	200/7	15	25,05	2,85	298	0,14	0,7	0,04	3,3	221	389,2	18,8	2,6
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,02	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,3
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	32,5	6,5	0,6
99	колбаса вареная порциями	40	5,12	8,88	0,6	103	0,06	0	0,09	0,96	72,1	70,8	8,8	0,68
	Итого:		28,57	40,38	60,95	719	0,275	2,3	0,15	5,61	492,1	620,5	56,2	4,18
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
124	щи со свеж капустой и картоф.	250	2	4,3	10	88	0,03	8	0,05	0,1	22,5	136	11,5	0,4
509	гречка отварная	180	10,4	9,4	59,1	334	0,1	2,1	0,01	1,7	107,3	112,3	39,3	1,9
423	бефстроганов	100	14,4	11,3	5,2	128	0,06	4,7	0,1	2,8	28,2	134,9	28,6	3,2
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	122	0,009	1,3	0,23	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	37,6	236	0,12	0	0	1,1	92	65	14	1,1
	Итого:		39,3	26,6	168,5	1027	0,419	18,9	0,47	7,05	293,9	572,6	118,8	10,3
ПОЛДНИК														
766	сдоба обыкновенная	100	7,6	8,5	65,1	342	0,08	0	0	0,85	38,6	134	20,4	0,88
698	бифивит	200	5,6	6,4	7,6	115	0	1,2	0	0	130	117	3	0,4
	Итого:		13,2	14,9	72,7	457	0,08	1,2	0	0,85	168,6	251	23,4	1,28
	Итого за день		81,07	81,88	302,15	2203	0,774	22,4	0,62	13,5	954,6	1444,1	198,4	15,76

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
табл. 4	каша рисовая с м/сл	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,16	0,4	0	1,6	306	344	42	1,4
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	яблоко	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого		21,65	22,85	102,3	675	0,234	11,34	0,09	2,94	697,5	598,5	72,5	4,47
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	20	0,9
132	рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	113	0,05	5,1	0,04	0,6	11	147,1	13,7	0,5
520	пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196	0,08	16	0,05	1,6	28,3	74,4	24,1	0,9
377	рыба жареная с м/сл	100/10	17,6	14,1	10,6	168	0,15	12,1	0,07	3	29,8	214,4	35	1
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	37,6	236	0,12	0	0	1,1	92	65	14	1,1
	Итого:		37,6	28,4	148	970	0,562	59	0,22	7,85	203,2	643,7	125	7
ПОЛДНИК														
767	булочка ванильная	75	5,9	9,9	47,7	258	0,12	0	0	0	13,5	62,3	20,4	0,83
т.т.к.	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
	Итого:		7,1	9,9	69,3	384	0,14	8	0,02	0,8	33,5	80,3	30,4	1,03
	Итого за день:		66,35	61,15	319,6	2029	0,936	78,34	0,33	11,6	934,2	1322,5	227,9	12,5

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецент блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	запеканка из творога	200/25	27	23,9	24,7	431	0,09	6,9	0,13	1,62	267	357	35,46	1,16
685	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
96	масло порциями	10	0,4	0,4	9,8	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2
	Итого		31,35	25,75	75,2	697	0,146	6,9	0,33	2,97	321,4	393,9	45,36	2,36
ОБЕД														
т.т.к	икра кабачковая	100	2	9	12,5	56	0,02	7	0	3,1	41	97	15	0,7
140	суп картофельный с горохом	250	2,9	5,3	37	112	0,05	4	0,1	0,4	12,6	111,2	12,1	0,5
487	курица отварная с м/сл	100/10	15,7	7,9	0,4	144	0,08	6,9	0,1	0,12	16,9	161,1	43,9	2,4
332	макароны отварные	180	6,3	7,4	67,3	265	0	0	0	0	7	68,59	6	0,6
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	32,5	7	0,55
	Итого:		35,8	30,7	175,9	926	0,33	25,9	0,27	6,12	159	585,39	102,5	7,25
ПОЛДНИК														
697	молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,8	2,05	0	0	252	189	29,5	0,2
806	коржик молочный	75	8,43	13,1	46,48	281	0,03	0,2	0	0	49,2	34,3	23,8	0,85
	Итого:		14,33	19,9	56,38	404	0,83	2,25	0	0	301,2	223,3	53,3	1,05
	Итого за день:		81,48	76,35	307,48	2027	1,306	35,05	0,6	9,09	781,6	1202,59	201,2	10,66

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
табл.4	каша пшеничная с м/сл.	200/10	3	8	31,6	248	0,49	0,6	0	0	336	371	50	7,26
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,02	1,6	0,02	0,1	153	128	9,4	0,3
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
337	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	86	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
627	апельсин	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	0	24,1	26,1	9,1	0,24
	Итого		16,85	19,05	98,1	690	0,595	84,7	0,13	1,59	581,1	635,4	79,8	9,4
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
139	суп овощной	250	6,2	5,6	22,3	127	0,08	8,3	0,01	0,4	16,7	119,3	19,3	1,4
511	рис отварной	180	4,5	7,4	36,3	213	0,09	0	0	0	15,3	69,4	7,7	1,3
451	котлета из говядины с м/сл	100/10	10,8	17,9	11,1	176	0,6	2,4	0,2	0,1	8,5	141,1	22,2	1,5
638	компот из плодов или ягод сушен	200	1,2	0	31,6	126	0,007	0,8	0,01	0	12	11,1	7,1	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		31,2	32,1	141	879	0,937	14,3	0,3	2,2	137	495,4	85,8	7,95
ПОЛДНИК														
698	йогурт	200	6	12	11,2	169	0,001	0,54	0,01	0,03	203,2	165,6	25,2	0,16
т.т.к.	хлопья кукурузные	50	0,41	0,06	10,75	181	0,01	17	0,01	0	23,4	41,2	25,2	0,12
	Итого:		6,41	12,06	21,95	350	0,011	17,54	0,02	0,03	226,6	206,8	50,4	0,28
	Итого за день:		54,46	63,21	261,05	1919	1,543	116,5	0,45	3,82	944,7	1337,6	216	17,63

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
табл. 4	каша манная с м/сл	200/10	4,8	8,2	30,4	222	0,16	0	0	1,6	211,4	345	42	1,4
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
99	колбаса вареная порциями	40	5,12	8,88	0,6	103	0,09	0	0,08	0,96	70,8	71,2	8,8	0,68
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	32,5	6,5	0,6
	Итого		17,87	23,13	83,2	615	0,315	0,1	0,08	3,81	356,2	496,7	57,3	2,68
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	20	0,9
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5,2	13,1	116	0,03	4,8	0,4	0,1	27,1	151,5	14	1
436	жаркое по - домашнему	180/50	10,9	7,35	26,2	367	0,1	21,2	0,02	0,4	149	214,9	39,6	2,9
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	122	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	37,6	236	0,12	0	0	1,1	46	65	14	1,1
	Итого:		25,7	14,25	134,7	974	0,419	52,3	0,48	3,35	257	557,8	99	9
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	20	10	0,2
т.т.к	булочка дорожная	100	2,64	15,06	49,45	233	0,08	0	0,01	2,8	91	43,5	49,3	1,1
	Итого:		3,84	15,06	71,05	359	0,1	8	0,03	3,6	111	63,5	59,3	1,3
	Итого за день:		47,41	52,44	288,95	1948	0,834	60,4	0,59	10,8	724,2	1118	215,6	12,98

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

Москва, 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
362	пудинг из творога	200/25	27	23,9	24,7	431	0,01	7,3	0,16	1,62	265	357	35,46	1,16
687	чай с молоком	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		38,55	32,95	75,1	725	0,074	8,14	0,25	2,96	618,5	552,9	59,96	2,43
ОБЕД														
208	Свекла отварная	100	0,4	0,2	14,6	45	0,02	9,4	0,02	0,24	24,2	116	6	1
140	суп картофельный с макар издели	250/25	2,9	2,5	21	120	0,05	4	0,15	0,4	9,6	71,2	12,1	0,5
374	рыба тушенная в томате с овощам	100/75	15,9	8,5	11,8	199	0,15	14,3	0,18	2,4	128	327	34,3	1,2
520	картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196	0,09	16	0,05	1,6	28,3	74,4	24,1	0,9
631	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	32,5	7	0,55
	Итого:		31,3	20,4	142,2	907	0,472	44,5	0,46	6,34	264,2	737,9	101,7	6,75
ПОЛДНИК														
769	булочка домашняя	100	7,5	13,2	68,9	395	0,03	1,7	0,04	0,31	26,4	98,3	36,5	1,73
698	снежок	200	6	12	11,2	169	0,001	1,35	0,01	0,03	223,2	165,6	32,3	0,16
	Итого:		13,5	25,2	80,1	564	0,031	3,05	0,05	0,34	249,6	263,9	68,8	1,89
	Итого за день:		83,35	78,55	297,4	2196	0,577	55,69	0,76	9,64	1132,3	1554,7	230,5	11,07

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

Москва, 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, название блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный с м/сл	200/7	15	25,1	2,85	298	0,14	0,7	0,03	7	223	389	28,8	4,6
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,02	1,6	0,02	0,1	153	128	9,4	0,3
96	масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		23,46	39,85	60,41	693	0,216	2,3	0,25	8,45	424,4	553,5	45,1	5,7
ОБЕД														
515	Горошек зеленый	100	3	3,9	6,3	94	0	5,6	0,06	0	46	48	28	0,9
124	щи со свеж капустой и картоф.	250	2	4,3	10	88	0,03	8	0,01	0,1	22,5	86,5	11,5	0,4
332	макароны отварные	180	6,3	7,4	67,3	265	0	1,2	0	6,7	7	68,5	6	0,6
413	сосиска отварная с м/сл	120/10	11,3	12,7	1,9	151	0,19	4,3	0	35	305	309	20	1,8
638	компот из плодов или ягод сушен	200	1,2	0	31,6	126	0,007	0,8	0,01	0	12	11,1	7,1	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		31,5	29,4	154,2	947	0,387	19,9	0,13	43,5	454	653,6	88,1	6,85
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
766	сдоба обыкновенная	100	7,6	8,5	68,1	343	0,08	0,8	0	0,85	53,6	124	144	0,88
	Итого:		8,8	8,5	89,7	469	0,1	8,8	0,02	1,65	73,6	142	154	1,08
	Итого за день:		63,76	77,75	304,31	2109	0,703	31	0,4	53,6	952	1349,1	287,2	13,63

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
табл. 4	каша Дружба с м/сл	200/10	4,4	8,6	31,7	295	0,08	0,9	0,04	0,1	183,8	311,9	0,04	0,54
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
377	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	86	0,03	0	0,1	0,24	22	136,8	4,8	1
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	банан	100	1,1	0	14,7	62	0,05	10	0	0,6	8	28	42	0,6
	Итого		18,55	19,25	98,9	733	0,225	11	0,14	2,19	287,8	558,2	53,34	2,74
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
140	суп картофельный с горохом	250/25	2,9	2,5	21	112	0,05	4	0,27	0,4	9,6	131,2	12,1	0,5
509	гречка отварная	180	10,4	9,4	51,1	334	0,1	2,1	0,01	1,7	68,4	112,3	56,1	1,9
493	курица тушеная в сметанном соусе	100/75	11,7	1	5,7	168	0,09	6,9	0,2	0,15	22,5	252	58,5	3,2
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		34,7	14,1	139,1	977	0,42	23,8	0,58	4,75	205	668	166,2	9,25
ПОЛДНИК														
806	коржик молочный	75	8,43	13,1	46,48	281	0,03	0,06	0	0	19,2	34,3	27,8	0,85
698	бифивит	200	5,6	6,4	7,6	115	0	1,3	0	0	130	117	3	0,4
	Итого:		14,03	19,5	54,08	396	0,03	1,36	0	0	149,2	151,3	30,8	1,25
	Итого за день:		67,28	52,85	292,08	2106	0,675	36,16	0,72	6,94	642	1377,5	250,3	13,24

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	запеканка из творога	200/25	27	23,9	24,7	431	0,108	6,3	0,16	1,62	297	428	35,46	1,16
686	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	1,1	0	0	8	0,4	3	0,4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		38,65	32,95	75,3	727	0,172	8,24	0,28	2,96	652,5	623,9	59,96	2,43
ОБЕД														
т.т.к.	икра кабачковая	100	2	9	0	56	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	4,8	0,4	0,1	17,1	171,5	14	1
443	плов	180/50	15,5	7,6	45,5	336	0,03	6,7	0,1	2,4	21,4	191,2	21,2	0,6
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		27,4	22,9	131,5	863	0,249	19,8	0,56	7,5	146,4	533,6	68,6	5,95
ПОЛДНИК														
697	молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,8	2,05	0	0	252	239	29,5	0,2
т.т.к.	пряник	70	4,42	4,72	17,38	157	0,09	7,41	0,07	1,06	33,7	98,22	37,2	1,09
	Итого:		10,32	11,52	27,28	280	0,89	9,46	0,07	1,06	285,7	337,22	66,7	1,29
	Итого за день:		76,37	67,37	234,08	1870	1,311	37,5	0,91	11,5	1084,6	1494,72	195,3	9,67

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
табл.4.	каша гречневая с м/сл	200/10	6	9,4	31	256	0,1	0	0	0,7	207	326	56,1	1,9
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,02	1,6	0,02	0,1	153	128	9,4	0,3
96	масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	0,001	0	0,4	0,1	2,4	3	0,4	0,2
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	яблоко	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого		14,76	24,15	97,16	691	0,176	11,6	0,42	2,15	424,4	501,5	81,4	5,2
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
132	рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	113	0,05	5,1	0,01	0,6	11	77,1	13,7	0,5
520	картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196	0,1	16	0,05	1,6	28,3	74,4	24,1	0,9
448	бифштекс из говядины с м/сл	100/10	10,8	18,9	11,1	176	0,6	5,4	0,2	0,1	10,5	171,1	22,2	1,5
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		27,3	32,7	118,8	848	0,93	37,3	0,36	4,8	154,3	495,1	99,5	6,55
ПОЛДНИК														
793	кекс столичный	75	8,43	13,1	46,48	281	0,03	0,16	0,7	0	19,2	64,3	23,8	0,85
697	молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,8	2,05	0	0	252	239	29,5	0,2
	Итого:		14,33	19,9	56,38	404	0,83	2,21	0,7	0	271,2	303,3	53,3	1,05
	Итого за день:		56,39	76,75	272,34	1943	1,936	51,11	1,48	6,95	849,9	1299,9	234,2	12,8
	Итого за 10 дней:		677,92	688,3	2879,4	20350	10,6	527,4	6,83	139	9000,1	13500,7	2258	127,8
	среднее значение		67,79	68,83	287,94	2035	1,06	52,74	0,68	13,9	900,01	1350,071	225,8	12,78

Завтрак 25,7

Обед 35,2

Полдник 15,0