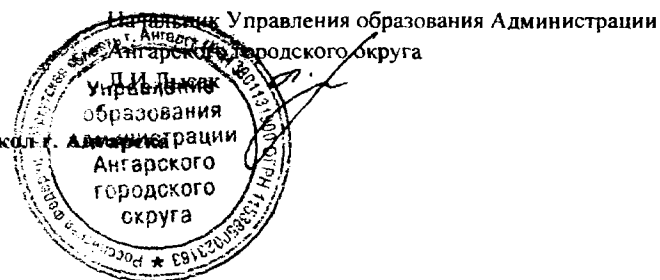


Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
в Ангарском городском муниципальном образовании
А.А. Секунда



Примерное 10-дневное меню для общеобразовательных школ г. Ангарска
(работающих на сырье и полуфабрикатах)

День: 1

27.07.2016

Неделя: 1

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. Лалшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская 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														
340	омлет натуральный с м/сл	150/5	7,96	13,7	1,5	198	0,09	0,27	0,03	2,2	167	244	17,9	0,7
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	9,5	32,5	6,5	0,6
99	колбаса вареная порциями	30	3,8	6,66	0,45	77	0,04	0	0,08	0,72	53,1	15,4	6,6	0,51
	Итого:		20,21	26,81	59,45	593	0,23	1,87	0,13	4,27	382,6	419,9	53,1	2,31
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	0,005	0,1	22,5	136	11,5	0,4
509	гречка отварная	150	8,4	10,8	41,3	144	0,07	0	0,007	1,2	89,4	112,3	39,3	1,3
423	бефстроганов	100	12,4	11,3	5,2	139	0,08	1,7	0,1	0,8	38,2	134,9	28,6	1,2
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	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:		31,5	27,6	132	730	0,349	13,8	0,202	4	204	540,1	111,8	6,15
ПОЛДНИК														
766	сдоба обыкновенная	75	5,7	4,4	43,6	237	0,06	0	0	0,66	40,2	93	10,8	0,66
698	бифивит	200	5,6	6,4	7,6	115	0	1,2	0	0	130	117	3	0,4
	Итого:		11,3	10,8	51,2	352	0,06	1,2	0	0,66	170,2	210	13,8	1,06
	Итого за день		63,01	65,21	242,7	1675	0,639	16,87	0,332	8,93	756,8	1170	178,7	9,52

День: 2

Неделя: 1

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, 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская 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.	180/10	2,6	4,8	27,1	186	0,42	0,34	0	0	288,6	309,6	46,57	3,2
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	0,05	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		18,45	18,45	97,6	621	0,489	11,28	0,09	1,34	680,1	564,1	77,07	6,27
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	10	0,9
132	рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	113	0,05	5,1	0,02	0,6	11	117,1	3,7	0,5
520	пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,8	143	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75
377	рыба жареная с м/сл	100/10	16,6	11,1	10,6	148	0,11	12,1	0,05	3	59,8	233,4	35	0,1
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	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		32,1	23,6	124,8	779	0,462	54,64	0,17	6,9	182,6	588,7	83,94	4,3
ПОЛДНИК														
767	булочка ванильная	60	4,74	7,9	36,6	226	0,1	0	0	0	7,56	49,9	11,52	0,02
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:		5,94	7,9	58,2	352	0,12	8	0,02	0,8	27,56	67,9	21,52	0,22
	Итого за день:		56,49	49,95	280,6	1752	1,071	73,92	0,28	9,04	890,3	1220,7	182,5	10,79

День: 3

Неделя: 1

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. Дапшиной.

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетиче ская 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														
366	запеканка из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	223	321	29,04	0,75
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	0,05	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		22,35	16,45	67,7	582	0,141	5,2	0,33	2,68	277,4	357,9	38,94	1,95
ОБЕД														
т.т.к	икра кабачковая	100	2	9	12,5	56	0,01	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	19,6	111,2	12,1	0,2
487	курица отварная с м/сл	100/10	14,7	8,9	0,4	144	0,08	2,9	0,2	0,12	16,9	201,1	33,9	2,4
332	макароны отварные	150	4,8	6,15	34,2	214	0	0	0	0	5,4	68,59	4,6	0,46
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	4	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	1,3
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		33,3	30,45	142,8	875	0,32	17,9	0,37	6,12	164,6	626,39	91,1	5,71
ПОЛДНИК														
697	молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,7	2,05	0	0	252	189	29,5	0,2
806	коржик молочный	75	6,43	13,1	46,48	251	0,03	0,2	0	0	49,2	24,3	17,8	0,85
	Итого:		12,33	19,9	56,38	374	0,73	2,25	0	0	301,2	213,3	47,3	1,05
	Итого за день:		67,98	66,8	266,9	1831	1,191	25,35	0,7	8,8	743,2	1197,59	177,3	8,71

День: 4

Неделя: 1

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, 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетиче ская 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.	180/10	2,6	4,8	27,1	191	0,42	0,34	0	0	288,6	309,6	46,57	2,1
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	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		16,45	15,85	93,6	633	0,55	84,44	0,13	1,59	533,7	574	89,07	4,44
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	6,3	0,005	0,4	19,7	89,3	19,3	0,8
511	рис отварной	150	3,7	6,2	36,3	187	0,09	0	0	0	15,2	59,4	6,4	1,08
451	котлета из говядины с м/сл	100/10	10,8	15,9	11,1	176	0,6	2,4	0,2	0,1	10,5	171,1	7,2	1,5
638	компот из плодов или ягод сушеных	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	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		30,4	28,9	141	853	0,937	12,3	0,295	2,2	142,1	485,4	69,5	6,03
ПОЛДНИК														
698	йогурт	200	5	12	11,2	169	0,001	1,26	0,01	0,03	223,2	165,6	25,2	0,16
т.т.к.	хлопья кукурузные	50	0,41	0,06	10,75	191	0,01	17	0,01	0,004	23,4	31,2	14,2	0,12
	Итого:		5,41	12,06	21,95	360	0,011	18,26	0,02	0,034	246,6	196,8	39,4	0,28
	Итого за день:		52,26	56,81	256,6	1846	1,498	115	0,445	3,824	922,4	1256,2	198	10,75

День: 5

Неделя: 1

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. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская 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	180/10	4,1	5,7	23,3	172	0,14	0	0	1,38	124,2	296,86	36,3	0,9
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	30	3,8	6,66	0,45	77	0,04	0	0,08	0,72	53,1	15,4	6,6	0,51
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		15,85	18,41	75,95	539	0,24	0,1	0,08	3,35	251,3	393,76	49,4	2,01
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	10	0,9
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5,2	13,1	116	0,03	4,8	0,04	0,1	37,1	151,5	14	0,3
436	жаркое по - домашнему	150/50	10,9	7,35	16,2	234	0,1	10,1	0,04	0,4	198	264,9	35,6	1,8
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	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		21,9	13,85	106	723	0,359	41,2	0,14	2,8	316,2	576,3	78	5,55
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
т.т.к	булочка дорожная	75	1,98	12,8	29,59	205	0,078	0	0,006	2,3	12,09	70,1	32,5	0,78
	Итого:		3,18	12,8	51,19	331	0,098	8	0,026	3,1	32,09	88,1	42,5	0,98
	Итого за день:		40,93	45,06	233,1	1593	0,697	49,3	0,246	9,25	599,6	1058,16	169,9	8,54

День: 6

Неделя: 2

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. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетиче ская 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														
362	пудинг из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	198,6	341,2	29,04	0,75
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	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого:		29,55	23,65	67,6	610	0,149	6,04	0,22	2,67	552,1	537,1	53,54	2,02
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 изделиями	250/25	2,9	2,5	21	120	0,05	4	0,15	0,4	9,6	71,2	22,1	0,2
374	рыба тушеная в томате с овощами	80/75	11,9	5,1	5,6	159	0,1	9,2	0,16	1,8	69	378,3	25,7	0,9
520	картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,8	163	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75
631	комлот 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	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		26,6	15,6	131,5	834	0,412	35,04	0,43	5,34	200,6	777,7	89,04	4,9
ПОЛДНИК														
769	булочка домашняя	75	5,6	9,9	35,7	236	0,02	1,3	0,04	0,23	19,8	70	27,4	1,3
698	снежок	200	5	12	11,2	169	0,001	1,35	0,01	0,03	223,2	165,6	25,2	0,16
	Итого:		10,6	21,9	46,9	405	0,021	2,65	0,05	0,26	243	235,6	52,6	1,46
	Итого за день:		66,75	61,15	246	1849	0,582	43,73	0,7	8,27	995,7	1550,4	195,2	8,38

День: 7

Неделя: 2

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, 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, название блюда	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетиче ская 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														
340	омлет натуральный с м/сл	050/5	7,96	13,7	1,5	198	0,09	0,27	0,03	2,2	167	244	17,9	0,7
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
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	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого	1,	16,42	28,45	59,06	593	0,191	1,87	0,25	3,65	368,4	408,5	46,9	2
ОБЕД														
515	Горошек зеленый	500	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	0,005	0,1	22,5	36	11,5	0,4
332	макароны отварные	150	4,8	6,15	34,2	214	0	0	0	0	5,4	68,5	4,6	0,46
413	сосиска отварная с м/сл	120/10	10,3	11,7	1,9	151	0,09	0	0	0,4	335	359	18	0,9
638	компот из плодов или ягод сушеных	000	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	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:	1,	29	27,15	121,1	896	0,287	14,4	0,125	2,2	482,6	653,1	84,7	4,71
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	075	5,7	6,4	48,6	237	0,07	0,8	0	0,66	40,2	93	10,8	0,66
	Итого:	8	6,9	6,4	70,2	363	0,09	8,8	0,02	1,46	60,2	111	20,8	0,86
	Итого за день:	25	52,32	62	250,4	1852	0,568	25,07	0,395	7,31	911,2	1172,6	152,4	7,57

День: 8

Неделя: 2

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, 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетиче ская 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 Дружба с м/сл	180/10	3,9	4,7	23,5	196	0,06	0,7	0,03	0,08	146,4	203,9	0,03	0,43
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	0,05	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		18,05	15,35	90,7	634	0,2	10,8	0,13	2,17	250,4	450,2	53,33	2,63
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	0,22	0,4	9,6	131,2	22,1	0,2
509	гречка отварная	150	8,4	10,8	41,3	144	0,07	0	0,070	1,2	89,4	112,3	39,3	1,3
493	курица тушеная в сметанном соусе	75/75	7,9	7,5	4,3	152	0,08	2,9	0,04	0,12	16,9	201,1	23,9	1,4
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	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		28,9	22	127,9	771	0,38	17,7	0,43	4,22	220,6	617,1	124,8	5,45
ПОЛДНИК														
806	коржик молочный	75	8,43	13,1	46,48	251	0,03	0,06	0	0	19,2	24,3	17,8	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	366	0,03	1,36	0	0	149,2	141,3	20,8	1,25
	Итого за день:		60,98	56,85	272,7	1771	0,61	29,86	0,56	6,39	620,2	1208,6	198,9	9,33

День: 9

Неделя: 2

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, 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская 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	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	223	321	29,04	0,95
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	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		29,65	23,65	67,8	612	0,149	7,14	0,25	2,67	578,5	516,9	53,54	2,22
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	151,5	14	0,2
443	плов	150/50	12,9	18,3	32	247	0,02	0,33	0,09	1,83	16,96	181,2	37,6	0,05
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	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		24,8	33,6	118	774	0,239	13,43	0,55	6,93	142,2	503,6	85	3,5
ПОЛДНИК														
697	молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,5	2,05	0	0	252	239	29,5	0,2
т.т.к.	Пряник	70	4,42	4,72	17,38	187	0,09	7,41	0,07	1,06	33,7	78,22	27,19	1,09
	Итого:		10,32	11,52	27,28	310	0,59	9,46	0,07	1,06	285,7	317,22	56,69	1,29
	Итого за день:		64,77	68,77	213,1	1696	0,978	30,03	0,87	10,66	1006	1337,72	195,2	7,01

День:10

Неделя: 2

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. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал/г)	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 гречневая с м/сл	180/10	6	5,4	21	199	0,08	0	0,002	0,6	173,2	271,3	48,9	0,6
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
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	0,05	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	20,15	87,16	634	0,181	11,6	0,422	2,05	390,6	446,8	86,9	4,1
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	0,03
520	картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,8	163	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75
448	биштекс из говядины с м/сл	100/10	11,8	15,9	11,1	136	0,2	2,4	0,2	0,1	10,5	171,1	32,2	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	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		27,6	28,3	114,3	775	0,51	29,94	0,35	4,4	149,7	482,6	95,44	4,83
ПОЛДНИК														
793	кекс столичный	75	4,3	15,2	43	233	0,03	0,06	0	0	19,2	34,3	17,8	0,35
697	молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,5	2,05	0	0	252	239	29,5	0,2
	Итого:		10,2	22	52,9	356	0,53	2,11	0	0	271,2	273,3	47,3	0,55
	Итого за день:		52,56	70,45	254,4	1765	1,221	43,65	0,772	6,45	811,5	1202,7	229,6	9,48
	Итого за 10 дней:		578,05	603,05	2516	17630	9,055	452,8	5,3	78,92	8257	12374,7	1878	90,08
	среднее значение		57,805	60,305	251,6	1763	0,906	45,28	0,53	7,892	825,7	1237,47	187,8	9,008

Завтрак 25,7
Обед 35,3
Полдник 15,0