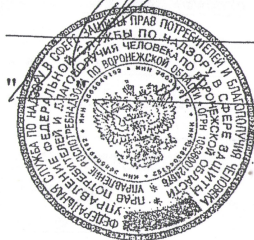


СОГЛАСОВАНО:
РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ



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 7-11 лет/.

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР ООО "ТОРГОВЫЙ ДОМ СПИ"

Кондрев С.К.
" 16 " сентября 2019г.

КОНДРЕВ С.К.



КОПИЯ ВЕРНА

| № 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 |

Понедельник

1 день

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

Завтрак

Смет.

1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|-------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 333 | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,843 | 8,693 | 37,605 | 268,026 | 0,136 | 2,958 | 0,009 | 1,647 | 169,001 | 144,654 | 31,38 | 0,145 |
| 96 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,88 | 0 | 2 | 0,005 | 1,31 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,265 | 0,058 | 15,225 | 62,603 | 0,004 | 3,128 | 0,001 | 0,014 | 8,28 | 9,824 | 5,264 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 13,978 | 16,951 | 77,08 | 516,909 | 0,22 | 9,636 | 0,015 | 3,621 | 189,781 | 199,978 | 38,244 | 0,335 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 43 | Салат из свежей капусты* | 60 | 0,936 | 3,051 | 5,658 | 53,835 | 0,018 | 3,9 | 0,012 | 1,392 | 24,584 | 18,223 | 9,974 | 0,338 |
| 139 | Суп гороховый | 200 | 4,726 | 2,781 | 15,514 | 105,99 | 0,187 | 2,855 | 0,018 | 0,595 | 27,165 | 85,207 | 30,656 | 0,157 |
| 462 | Тефтели из говядины | 90 | 6,794 | 9,956 | 10,863 | 160,229 | 0,053 | 4,65 | 0,008 | 1,938 | 9,807 | 130,313 | 11,034 | 0,473 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,261 | 5,143 | 22,026 | 147,434 | 0,163 | 2,491 | 0,003 | 0,783 | 40,185 | 94,905 | 32,69 | 0,177 |
| 639 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 1,261 | 0,024 | 32,328 | 134,572 | 0 | 4,05 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 0,003 | 12,5 | 12,5 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 20,278 | 21,555 | 103,089 | 687,46 | 0,521 | 21,774 | 0,046 | 4,711 | 227,341 | 453,648 | 86,854 | 1,305 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 733 | Оладьи с маслом и сахаром | 150/10/10 | 10,555 | 18,382 | 66,495 | 473,632 | 0,165 | 3,137 | 0,007 | 0,055 | 98,048 | 138,916 | 22,617 | 1,126 |
| 707 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 2 | 0,001 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Итого | | 11,555 | 18,582 | 86,695 | 560,232 | 0,185 | 5,137 | 0,008 | 0,255 | 112,048 | 152,916 | 30,617 | 3,926 |
| | Итого за день | | 45,811 | 57,088 | 266,864 | 1764,601 | 0,926 | 36,547 | 0,069 | 8,587 | 529,17 | 806,542 | 155,72 | 5,566 |

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



| № рец. по сбор. | 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

2 день

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

2

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | Огурцы консервированные порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,541 | 0,012 | 0,12 | 0,003 | 0,06 | 13,802 | 14,402 | 8,401 | 0,36 |
| 413 | Плов из пшеницы | 150 | 12,765 | 17,902 | 34,217 | 349,044 | 0,084 | 8,062 | 0,204 | 0,408 | 17,319 | 162,159 | 36,758 | 0,144 |
| 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 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 20,772 | 22,002 | 84,22 | 617,985 | 0,218 | 10,764 | 0,228 | 1,13 | 262,341 | 331,761 | 77,059 | 0,639 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 50 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,893 | 6,054 | 5,238 | 79,004 | 0,012 | 6,63 | 0,001 | 2,7 | 22,022 | 25,714 | 13,09 | 0,833 |
| 135 | Суп из овощей со сметаной | 200/10 | 1,782 | 5,314 | 9,322 | 92,238 | 0,072 | 11,14 | 0,2 | 0,682 | 26,207 | 47,336 | 18,198 | 0,644 |
| 390 | Котлеты рыбные "Любительские" | 80 | 8,674 | 9,832 | 5,732 | 146,111 | 0,081 | 2,712 | 0,4 | 3,883 | 24,165 | 247,901 | 13,251 | 0,599 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 3,71 | 4,425 | 38,9 | 210,265 | 0,042 | 1,733 | 0,0025 | 0,865 | 4,2 | 78,75 | 26,25 | 0,525 |
| 636 | Напиток "Янтарный" | 200 | 0,13 | 0,014 | 24,384 | 98,184 | 0,006 | 1,029 | 0 | 0,029 | 6,48 | 3,168 | 1,728 | 0,158 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 0,003 | 125 | 125 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 18,489 | 26,239 | 100,276 | 711,202 | 0,313 | 27,072 | 0,6085 | 8,162 | 208,074 | 527,869 | 75,017 | 2,859 |

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 | 340,048 | 190,038 | 28,006 | 0,2 |
| | Итого | | 21,947 | 16,059 | 18,24 | 305,2 | 0,115 | 5,198 | 0,01 | 0,377 | 483,243 | 386,402 | 49,24 | 0,606 |
| | Итого за день | | 61,208 | 64,3 | 202,736 | 1634,387 | 0,646 | 43,034 | 0,8465 | 9,669 | 953,658 | 1246,03 | 201,32 | 4,104 |

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



| № п/п 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 |

Среда

3 день

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

Завтрак

3

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 311 | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 4,399 | 6,477 | 30,981 | 199,81 | 0,055 | 1,66 | 0,004 | 0,788 | 86,886 | 113,049 | 26,465 | 0,412 |
| 97 | Сыр порционно | 15 | 3,91 | 3,986 | 0,526 | 53,618 | 0,005 | 2,679 | 0,006 | 0,045 | 151,152 | 81,216 | 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 | 161,45 | 52,75 | 6,65 | 0,337 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 14,087 | 12,527 | 73,14 | 461,644 | 0,159 | 7,329 | 0,011 | 1,483 | 410,988 | 290,515 | 42,235 | 0,984 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | Огурцы консервированные порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,541 | 0,012 | 0,12 | 0,003 | 0,06 | 13,802 | 14,402 | 8,401 | 0,36 |
| 140 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,318 | 2,24 | 16,679 | 96,151 | 0,095 | 1,444 | 0,018 | 0,544 | 12,265 | 51,011 | 19,37 | 0,079 |
| 489 | Рагу из птицы | 150 | 11,734 | 13,679 | 18,256 | 243,067 | 0,167 | 8,309 | 0,027 | 2,26 | 25,38 | 153,809 | 39,28 | 1,971 |
| 699 | Напиток "Солнечный" | 200 | 0,198 | 0,044 | 25,734 | 104,124 | 0,009 | 1,066 | 0,002 | 0,044 | 8,2 | 5,06 | 2,86 | 0,138 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 0,003 | 125 | 125 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 18,03 | 16,623 | 78,389 | 535,283 | 0,383 | 14,767 | 0,055 | 2,911 | 184,647 | 349,282 | 72,411 | 2,648 |

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 | 0,4 | 0 | 0 | 9,9 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| | Итого | | 13,946 | 18,403 | 33,625 | 355,908 | 0,06 | 8,357 | 0,008 | 2,646 | 127,369 | 179,547 | 19,881 | 1,283 |
| | Итого за день | | 46,063 | 47,553 | 185,154 | 1352,835 | 0,602 | 30,453 | 0,074 | 7,04 | 723,004 | 819,344 | 134,53 | 4,915 |

* 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 |

Четверг

4 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

4

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 315 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150 | 21,485 | 15,533 | 36,573 | 372,027 | 0,072 | 5,088 | 0,011 | 0,896 | 231,652 | 304,158 | 39,619 | 0,847 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,051 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,05 | 0 | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,086 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 25,485 | 15,984 | 75,762 | 548,842 | 0,153 | 6,751 | 0,061 | 1,546 | 248,552 | 355,898 | 45,619 | 1,033 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| 71 | Винегрет овощной | 60 | 0,875 | 6,098 | 4,593 | 76,755 | 0,03 | 2,472 | 0,128 | 0,272 | 16,426 | 25,584 | 11,515 | 0,473 |
| 132 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/10 | 2,107 | 5,412 | 13,939 | 112,895 | 0,089 | 11,423 | 0,204 | 0,721 | 22,262 | 63,425 | 21,581 | 0,794 |
| фирм. | Тефтели "Забава" | 90 | 13,947 | 17,175 | 7,432 | 240,091 | 0,069 | 9,248 | 0,107 | 1,738 | 27,677 | 242,595 | 20,459 | 1,348 |
| 516 | Макароны отварные | 150 | 5,81 | 4,583 | 37,063 | 212,733 | 0,131 | 2,258 | 0,025 | 1,6 | 13,125 | 60,9 | 23,625 | 0,13 |
| 639 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 1,261 | 0,024 | 32,328 | 134,572 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 0,003 | 125 | 125 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 27,3 | 33,892 | 112,055 | 862,446 | 0,419 | 30,279 | 0,469 | 4,334 | 205,09 | 517,504 | 79,68 | 2,905 |

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 | 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 |
| | Итого | | 12,363 | 19,39 | 106,491 | 649,92 | 0,246 | 6,945 | 0,084 | 0,659 | 144,368 | 175,136 | 48,797 | 7,356 |
| | Итого за день | | 65,148 | 69,266 | 294,308 | 2061,208 | 0,818 | 43,975 | 0,614 | 6,539 | 598,01 | 1048,54 | 174,1 | 11,294 |

* с 1 марта проводится 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 |

Пятница

5 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

5

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| 311 | Капша жидкая молочная овсяная | 150 | 5,163 | 7,766 | 27,837 | 201,894 | 0,148 | 1,632 | 0,041 | 1,063 | 105,72 | 151,305 | 38,347 | 0,104 |
| 337 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0,028 | 1,44 | 0,104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,265 | 0,058 | 15,255 | 62,603 | 0,004 | 2,128 | 0,001 | 0,014 | 8,28 | 9,824 | 5,264 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 14,308 | 12,824 | 67,522 | 442,737 | 0,26 | 6,75 | 0,146 | 1,967 | 147,5 | 281,429 | 50,011 | 1,294 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 43 | Салат из свежей капусты* | 60 | 0,936 | 3,051 | 5,658 | 53,835 | 0,018 | 1,496 | 0,126 | 1,392 | 24,584 | 18,223 | 9,974 | 0,338 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/10 | 1,705 | 5,281 | 7,422 | 84,034 | 0,053 | 11,987 | 0,204 | 0,678 | 35,099 | 41,67 | 17,061 | 0,601 |
| 492 | Плов из птицы | 150 | 12,765 | 17,902 | 34,217 | 349,044 | 0,084 | 8,062 | 0,204 | 0,408 | 17,319 | 162,159 | 36,758 | 0,144 |
| 631 | Компот из свежих яблок витаминизированный | 200 | 0,273 | 0,273 | 36,624 | 150,041 | 0,02 | 1,273 | 0,003 | 0,136 | 11,812 | 7,502 | 6,138 | 1,59 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 0,003 | 125 | 125 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 18,979 | 27,107 | 100,621 | 722,354 | 0,275 | 26,646 | 0,542 | 2,617 | 213,814 | 354,554 | 72,431 | 2,773 |

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 | 1,808 | 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 | 340,048 | 190,038 | 28,006 | 0,2 |
| | Итого | | 7,888 | 10,578 | 41,498 | 292,671 | 0,141 | 3,748 | 0,08 | 0,604 | 376,968 | 225,258 | 48,186 | 4,804 |
| | Итого за день | | 41,175 | 50,509 | 209,641 | 1457,762 | 0,676 | 37,144 | 0,768 | 5,188 | 738,282 | 861,241 | 170,63 | 8,871 |

* 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. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

Завтрак

(2 пор)

6

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 413 | Сосиска отварная | 100 | 11,154 | 24,235 | 0,406 | 264,35 | 0,193 | 4,664 | 0 | 0,406 | 35,49 | 161,226 | 20,28 | 0,182 |
| 322 | Макароны отварные | 150 | 5,81 | 4,583 | 37,063 | 212,733 | 0,131 | 2,258 | 0,025 | 1,6 | 13,125 | 60,9 | 23,625 | 0,134 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,051 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,0001 | 0 | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,865 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 20,964 | 29,269 | 76,658 | 653,898 | 0,405 | 8,585 | 0,0251 | 2,656 | 65,515 | 273,866 | 49,905 | 1,281 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 51 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,581 | 4,333 | 5,914 | 64,977 | 0,014 | 2,232 | 0,001 | 1,932 | 15,962 | 16,61 | 9,346 | 1,026 |
| 139 | Суп гороховый | 200 | 4,726 | 2,781 | 15,514 | 105,99 | 0,187 | 12,855 | 0,183 | 0,595 | 27,165 | 185,207 | 30,656 | 0,153 |
| 482 | Запеканка из печени с рисом | 90 | 11,214 | 13,197 | 13,783 | 218,762 | 0,167 | 6,91 | 0,038 | 0,367 | 20,723 | 302,714 | 19,485 | 3,789 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,261 | 5,143 | 22,026 | 147,434 | 0,163 | 2,491 | 0,034 | 0,783 | 40,185 | 94,905 | 32,69 | 0,117 |
| 699 | Напиток "Солнечный" | 200 | 0,198 | 0,044 | 25,734 | 104,124 | 0,009 | 1,066 | 0,001 | 0,044 | 8,2 | 5,06 | 2,86 | 0,138 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 0,003 | 125 | 125 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 23,28 | 26,098 | 99,671 | 726,687 | 0,64 | 29,382 | 0,262 | 3,724 | 237,235 | 729,496 | 97,537 | 5,323 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| | Кондитерские изделия (Вафлы) | 40 | 1,92 | 1,68 | 48,66 | 217,44 | 0,024 | 1,346 | 0,048 | 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 | 2 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Фрукты свежие | 200 | 0,808 | 0,808 | 19,796 | 89,688 | 0,061 | 5,808 | 0,01 | 0,404 | 32,32 | 22,22 | 18,18 | 4,444 |
| | Итого | | 3,728 | 2,688 | 88,656 | 393,728 | 0,105 | 9,154 | 0,058 | 1,264 | 91,86 | 106,36 | 34,64 | 8,024 |
| | Итого за день | | 47,972 | 58,055 | 264,985 | 1774,313 | 1,15 | 47,121 | 0,3451 | 7,644 | 394,61 | 1109,72 | 182,08 | 14,628 |

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



| реп. до 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 |

Вторник

7 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

7

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| 311 | Каша жидкая молочная пшеничная | 150 | 5,606 | 7,231 | 33,418 | 221,175 | 0,155 | 1,965 | 0,042 | 0,745 | 96,18 | 135,735 | 35,141 | 0,913 |
| 97 | Сыр порционный | 15 | 3,91 | 3,986 | 0,526 | 53,618 | 0,005 | 2,679 | 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 | 0,035 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 17,043 | 15,257 | 82,927 | 537,193 | 0,282 | 7,226 | 0,123 | 1,452 | 478,552 | 372,15 | 74,561 | 1,183 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 78 | Икра морковная | 60 | 1,056 | 4,861 | 12,439 | 97,736 | 0,042 | 2,723 | 0,022 | 0,238 | 17,018 | 35,604 | 21,977 | 0,0576 |
| 110 | Борщ из капусты с картофелем, со сметаной | 200/10 | 1,716 | 5,257 | 10,713 | 97,03 | 0,047 | 14,823 | 0,021 | 0,704 | 35,077 | 145,135 | 19,716 | 0,9 |
| 374 | Рыба тушенная с овощами | 100 | 11,721 | 3,663 | 2,31 | 89,089 | 0,089 | 3,48 | 0,179 | 1,598 | 4,031 | 180,531 | 4,773 | 0,142 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 3,71 | 4,425 | 38,9 | 210,265 | 0,042 | 1,733 | 0,025 | 0,865 | 4,2 | 78,75 | 26,25 | 0,525 |
| 639 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 1,261 | 0,024 | 32,328 | 134,572 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 3 | 125 | 125 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 22,764 | 18,83 | 113,39 | 714,092 | 0,32 | 27,637 | 0,252 | 6,405 | 185,926 | 565,02 | 75,216 | 1,7846 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| Фирм. | Сэндвич "Школьный" | 140 | 13,922 | 18,403 | 4,877 | 240,82 | 0,06 | 7,957 | 0,083 | 2,646 | 117,469 | 161,067 | 19,881 | 0,123 |
| 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,024 | 0 | 28,748 | 115,088 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 9,9 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| | Итого | | 13,946 | 18,403 | 33,625 | 355,908 | 0,06 | 8,357 | 0,083 | 2,646 | 127,369 | 179,547 | 19,881 | 0,153 |
| | Итого за день | | 53,753 | 52,49 | 229,942 | 1607,193 | 0,662 | 43,22 | 0,458 | 10,503 | 791,847 | 1116,72 | 169,66 | 3,1206 |

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

Завтрак

8

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 311 | Каша "Дружба" молочная | 150 | 4,7 | 6,879 | 31,85 | 208,111 | 0,102 | 1,656 | 0,042 | 0,745 | 94,174 | 118,59 | 28,474 | 0,622 |
| 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 | 1,44 | 0,01 | 0 | 161,45 | 52,75 | 6,65 | 0,0337 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 10,548 | 16,743 | 73,583 | 487,207 | 0,201 | 6,646 | 0,102 | 2,705 | 267,124 | 214,84 | 36,724 | 0,7557 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 71 | Винегрет овощной | 60 | 0,875 | 6,098 | 4,593 | 76,755 | 0,03 | 2,472 | 0,0128 | 0,272 | 16,426 | 25,584 | 11,515 | 0,473 |
| 140 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,318 | 2,24 | 16,296 | 96,151 | 0,095 | 1,444 | 0,18 | 0,544 | 12,265 | 51,011 | 19,37 | 0,0791 |
| 498 | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 16,55 | 18,99 | 7,884 | 268,644 | 0,088 | 10,826 | 0,063 | 2,004 | 40,107 | 265,297 | 22,237 | 1,616 |
| 214 | Капуста тушеная | 150 | 4,011 | 3,737 | 17,173 | 118,369 | 0,075 | 1,94 | 0,126 | 0,923 | 87,768 | 67,53 | 34,686 | 1,362 |
| 636 | Напиток "Янтарный" | 200 | 0,13 | 0,014 | 24,384 | 98,184 | 0,006 | 1,029 | 0 | 0,029 | 6,48 | 3,168 | 1,728 | 0,158 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 0,003 | 125 | 125 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 27,184 | 31,679 | 87,03 | 743,503 | 0,394 | 21,539 | 0,3868 | 3,775 | 288,046 | 537,59 | 92,036 | 3,7881 |

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 | 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 |
| | Итого | | 12,363 | 19,39 | 106,491 | 649,92 | 0,246 | 6,945 | 0,084 | 0,659 | 144,368 | 175,136 | 48,797 | 7,356 |
| | Итого за день | | 50,095 | 67,812 | 267,104 | 1880,63 | 0,841 | 35,13 | 0,5728 | 7,139 | 699,538 | 927,566 | 177,56 | 11,8998 |

* 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 |

Четверг

9 день

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

Завтрак

9

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 340 | Омлет натуральный | 150 | 13,897 | 20,544 | 2,6 | 250,985 | 0,086 | 3,911 | 0,319 | 1,91 | 101,632 | 226,974 | 17,44 | 0,154 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,265 | 0,058 | 15,255 | 62,603 | 0,004 | 2,128 | 0,001 | 0,014 | 8,28 | 9,824 | 5,264 | 0,0908 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 17,962 | 21,002 | 42,005 | 428,988 | 0,17 | 7,589 | 0,32 | 2,574 | 121,412 | 280,298 | 24,304 | 0,3448 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 43 | Салат из свежей капусты* | 60 | 0,936 | 3,051 | 5,658 | 53,835 | 0,018 | 1,496 | 0,126 | 1,392 | 24,584 | 18,223 | 9,974 | 0,338 |
| 138 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,716 | 2,176 | 13,999 | 82,455 | 0,084 | 11,344 | 0,018 | 0,44 | 11,065 | 150,051 | 20,09 | 0,703 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 150 | 11,648 | 14,867 | 17,89 | 251,955 | 0,167 | 8,353 | 0,047 | 2,607 | 22,669 | 152,093 | 35,368 | 0,188 |
| 707 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 2 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 0,003 | 125 | 125 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 18,6 | 20,894 | 74,447 | 560,245 | 0,389 | 27,021 | 0,196 | 4,642 | 197,318 | 459,367 | 75,932 | 4,129 |

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 | 340,048 | 190,038 | 28,006 | 0,2 |
| | Итого | | 17,966 | 12,993 | 20,958 | 274,439 | 0,102 | 4,432 | 0,086 | 0,272 | 471,672 | 354,636 | 46,724 | 0,606 |
| | Итого за день | | 54,528 | 54,889 | 137,41 | 1263,672 | 0,661 | 39,042 | 0,602 | 7,488 | 790,402 | 1094,3 | 146,96 | 5,0798 |

* 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 |

Пятница

10 день

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

Завтрак

10

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 311 | Каша молочная жидкая манная | 150 | 4,683 | 6,542 | 30,501 | 199,614 | 0,064 | 1,32 | 0,041 | 0,105 | 95,16 | 87,945 | 14,827 | 0,345 |
| 99 | Колбаса полукопченая | 20 | 3,418 | 6,757 | 0,04 | 74,643 | 0,02 | 1,359 | 0 | 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 | 0,0001 | 0 | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,865 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,15 | 115,4 | 0,08 | 1,55 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Итого | | 12,101 | 13,75 | 69,73 | 451,072 | 0,165 | 4,342 | 0,0411 | 0,835 | 117,257 | 168,071 | 24,825 | 1,69 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 56 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,893 | 6,054 | 5,238 | 79,004 | 0,012 | 1,238 | 0,001 | 0,27 | 22,022 | 25,714 | 13,09 | 0,833 |
| 124 | сметаной | 200/10 | 1,705 | 5,281 | 7,422 | 84,034 | 0,05 | 11,4 | 0,204 | 0,638 | 35,099 | 141,67 | 17,061 | 0,601 |
| фирм. | Биточки "Волжские" | 80 | 16,54 | 20,223 | 8,25 | 281,171 | 0,077 | 6,753 | 0,04 | 0,697 | 32,468 | 208,948 | 13,48 | 0,998 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,107 | 6,276 | 41,162 | 257,56 | 0,31 | 5,184 | 0,026 | 1,231 | 14,4 | 214,56 | 67 | 4,824 |
| 636 | Напиток "Солнечный" | 200 | 0,198 | 0,044 | 25,734 | 104,124 | 0,009 | 1,066 | 0,001 | 0,044 | 8,2 | 5,06 | 2,86 | 0,138 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,1 | 3,828 | 0,005 | 0,003 | 125 | 125 | 2,5 | 0,1 |
| | Итого | | 31,743 | 38,478 | 104,506 | 891,293 | 0,558 | 29,469 | 0,277 | 2,883 | 237,189 | 720,952 | 115,99 | 7,494 |

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 | | 46,932 | 56,596 | 227,932 | 1608,813 | 0,824 | 37,959 | 0,3541 | 4,522 | 405,366 | 938,243 | 169 | 16,588 |
| | Итого за 10 дней среднее | | 51,2685 | 57,856 | 228,608 | 1640,5414 | 0,7806 | 39,3625 | 0,47035 | 7,4319 | 662,389 | 996,825 | 168,15 | 8,60662 |

с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Нормы в пищевых веществах

46,2-53,9 47,4-55,3 201-234,5 1410-1645 0,72-0,84 36-42 0,42-0,49 6-7 660-770 990-1155 150-175 7,2-8,4

Итого за 10 дней

512,685 578,56 2286,08 16405,414 7,806 393,625 4,7035 74,319 6623,89 9968,25 1681,5 86,0662

