Российская Федерация

Республиқа Хақасия Муниципальное бюджетноеучереждение Муниципального образования г. Саяногорск.

Средняя общеобразовательная школа №5

Основное (организованное)меню

Для обучающихся 7 -11 лет

День : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

зцептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных Тод ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

лецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов. ненко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

	Moco	_	Пишевые вешества (г)	elliectba	(2)	нерг.ценност	Вит	Витамины (МГ		Минер	Минеральные вещества (МГ)	щества (М	
Прием пищи паименавание олюда	Iviacoa		N. W.		Vrnobonki	Капории	B1	S	A	Ca	۵	Mg	Fe
Завтрак	Граммы	релки			in Honorici	dolon	١,	7	000	1001	107 51	53.0	0.42
Каша мопочная гуркупесовая	200/10		6,4	7,4	31,42	106	0,22	7,1	an'n	1,82,1	10, 181	2,00	0,12
Yook ninoumuling	25		2.07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	76,4	6/0
Aleo IImenianbin	10		232	295	0	36.4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
Сыр (порциями)	2 000	1	100		15.01	57	C	0	0	9	0	0	4,0
чай с сахаром	2007		2,0		0,0			C	20	12	0	12	0.02
Масло сливочное (порциями)	10		0		0,1			0	7 0	1, 0,	47.5	ί α	0 5
Булочка сдобная	75		5,7	3,5	40,3	82	0,1	O	ρ'01	13,7	0,74	0,	0,
14-0-1		16.69	80	22.37	98.83	416.15	0,45	1,34	98,76	346,8	411,04	96,4	2,33
MTOIO:		2	2	1011									
							2	C	<		٥	Ma	БР
Обел	Граммы	Белки	Жиры		Углеводы	Калории	B1	ر	τ	S	_	SIA!	
	BO		0.57	1.92	3,09	31,2	0,02	17,98	0	19,356	20,3	8,82	0,516
Икра карачковая	000		6 32	4 24	18 64	136.8	0.056	12,2	0,024	35,07	40,56	32,24	1,01
Суп картофельный гороховый	7007		707	1,1			0.055	111	48	15.55	160	17,77	15,55
курица отварная	100		20				000,0		200	AFF	27 17	27 33	7
Макапочные издепия отварные	150		9	5,33	42,66	235	90,0	O	17	40,0	21,17	20,12	- 0
Manapolitica rightering conspicition	200		0.2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	8,0
KOMITOT MS 1Pyll	50	7	4 14	0.64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58
Alleo IIIIehnahbin	000			180	117	56 13	0.7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Хлео ржено - пшеничный	000		7	5	04		000	13	C	16	13	10	2,5
Сок фруктовый	200		D,4		S		0,0	- 1	2000	405 070	204 62	125 25	21816
Итого:		38	38,23	8,9	103,75	920,63	1,031	31,29	69,024	0/7'001	59,180	00,00	
									S				
Итого за пенг.		54	54.92	31,27	202,58	3 1336,78	1,481	32,63	166,884	512,076	802,67	231,75	24,146
MINIO SA HOUD.													

День : вторник **Недел**я: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

ю нептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных орд ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

лецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов. ненко. - К..,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

	Fe	5,51	0.4		0,2	0,09	0,79	2,5	66'9		Fe	0 7 0	0, 0	1	2.27	0 18	0 70	7,0	1,20	5,68			12,67
щества (М	Mg	21.02	0 2	1 0	,	7	26,4	10	70,92		Ma		7,4	20	46.57	C	12.0	7,00	8,77	106,77			177,69
Минеральные вещества (МГ	Ь	241.94	46.68	00,0	100	0	64	13	452.62		۵	0	7,47	48	35.88	3 8	0.0	40 10	7,19	212,88			665,5
Минер	Ca	396.3	10.0	2,01	176	60,4	20,8	16	672.7		C.	1	6,9	67	217		7	4,1	1/	129.4			802,1
	A	0.32	10,0		55	0	0	0	52 32		٨	- 1	1,5	59.81	0.03	5	0	0	0	61.34			113,66
Витамины (МГ)	S	0.48	7,0	7,61	0,14	0,65	0	13	16 47	5	C		1,5	0	200	4,00	00,	Э	0	4 63			21,1
Вита	B1	0.10	4,00	1,33	0,01	0	0.12	0.01	1 58	20,1	70	10	0,01	0.04	0,00	0,12	0,0	0,064	0,7	0 944			2,524
нерг Пеннос	Капории	200	167	79	36,4	119	56.75	16	F61 15	2, 50		Калории	6,67	88.3	2000	107	Q _S	113,5	56,13	877 B	0,130		1188,75
	ПОВОЛЬІ	70	2,70	5,15	0	2.31	12	202	70.00	47,22		углеводы ка	0,4	10.7	1000	23,00	13,73	24	11,7	02 50	00,00		105,83
	With 1	000	60,62	3,2	2.95	16	0.30	10,0	0 0	33,10		Жиры	0.05	13	0,1	92,38	0	0,65	0.81	77 77	<u></u>		44,3
		Deliku	15	0,95	232	1 4	1,1	70,7	4,0	71,74		Белки	0.4		0,	14,24	1,3	4,15	0.0	1 00	80,22		43,83
			150	100	10	000	200	67	700			Граммы	U9	0.500	200/10	50/100	200	20	30	3			
	Прием пищи Наименавание олюда	Завтрак	Омлет натуральный	My vafauropag	Madanadan Mara	Сыр (порциями)	Кофеиныи напиток с сухим молоком	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Итого:		Обед:	, ,	Огурец маринованный	свекольник со метаной	Плов из мяса говядина	Компот из сухофруктов	Хлоб ппопичный	Nico IIIIcimi iii	Хлео ржено - пшеничный	Итого:		Итого за лень:

Неделя: первая День: среда

Возрастная категория: 7-11 лет

ющептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных Тод ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

лецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов. ненко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

					;			- NA		Мино	Мичерапьные вешества (МГ	M) garaelle	
Прием пищи Наименавание блюда	Macca		Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энерг.ценнос		Битамины (мі		DUNIN.	Da Jianaira	in a looki	
		- L	7	Viani	Vrnegodki	Капории	B1	O	A	Ca	Ь	Mg	Fe
Завтрак:	Граммы	релки	€ :		Honoric			0 80	0 0	2966	259.65	31.61	0,63
Запеканка творожная со сгущ молоком	150/30		14,4	11		777			0,5	8 0 A	777	5 24	60
Пэй с сахаром и пимоном	200/7		0,26		0	15,2 59		۲,	0	00,0	-	1,0	0,00
	50		4.15	0	0,65	24 113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Улео пшеничный	40				8.2	0.1		0	29	1,2	2	1,2	0,02
Масло сливочное (порциями)	2 2		0 0		1 (4)	13.5 72	0.06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Фрукты свежие	OG L		0,0										
									00 00	272 85	256 55	64 75	5.64
Итого:			19,41	27	27,18	91,5 5/6,3	8,204	10,09	69,62	212,00	20,000	2,10	5
										(0		Ĺ
	FNAME	Бепки	X	Жиры	Углеводы	Калории	B1	ပ	A	Ca	ı	INIG	D L
Ooed:	Daiwini		730		1 82	0.62	0.01	1 5.7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
помидор свежий порцией	no :		10,0			ă		800	1.02	9.48	34,98	8,24	0,49
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15		3,6	7,	Ì			-	0.15	42 08	1539	32.9	1.07
Биточек (котпета) рыбный горбуша	100		14,23		15,6	11,75		0,-	20,0	12,00	0,00	0000	0 76
Disc appropriately	150		3,81		6,1	38,58 227,5	5 0,18		0,02	32,12	208,5	00,02	0,70
The lipsuity definition	200		0.68		0,28	18,98 81,98	8 0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,10
Папиток из шиповника			111		0.64	24 113.5	5 0.12	2	0	20,8	64	26,4	1,58
Хлеб пшеничный	OC S		1 0					7	C	17	67.2	22,8	1,26
Хлеб ржено - пшеничный	30	0	0,2					2 0		18	13	10	2.5
Сок фруктовый	200	<u></u>	0,4		0	. 69			0 1	700	20070	144 54	0 64
MTOFO.			27,7	25	25,25	152,88 761,91	1,18		1,055	160,47	07,800	141,04	4,0,0
Man or oroth			47.11	52	52,43	244,38 1338,21	9,444	4 41,04	30,145	439,32	926,31	200,29	14,20
MIDIO 34 Henb.													

День : четверг **Недел**я: первая Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных

1од ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с. ≀ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов. ≀енко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

	(1)		ואם סו ומסווואון	(r) Balliactes	(F)	Энерг Пеннс	Вит	Витамины (МГ)		Минер	Минеральные вещества (МГ	щества (М	
Прием пищи Наименавание олюда	Macca (r)		МЩевы	ם פעוולברום	Vrnobonel	Капории	B1	O	A	Ca	Ь	Mg	Fe
Завтрак:	і раммы	релки	имры) Incor	2000		7 30	17	27.2	210 63	514	33
Wayne on an annual Hemy	50/125	18,375	175	1,137	23,275	780	0,13	1,02	2	2,12	20,017		0 0
Maphoe 110-Homaninomy	BO		0.4	0.05	0.4	6,67	0,01	1,5	1,5	6,9	7,47	7,4	0, 0
Огурец маринованный	5 2		1 11	0.65			0.064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб пшеничный	OC		4,13	0,0	L			C	C	ď	C	0	0.4
Чай с сахаром сух.молоком	200		0,2	0	15,01	/6	0	>)	
			0				- 000	010	40 6	202	28 830	888	4 37
Macro.		23.125	25	1,837	62,685	, 457,17	0,204	7,12	c,01	c,uc	200,002	0,00) -
NIOIO.					Углеволы	Капории	B1	O	<	Ca	<u>а</u>	Mg	Fe
Обед:	Граммы	релки	Iddiv		Honoiri		000	25	C	21 09	24.57	12.54	0.8
Огупен свежий в нарезке	09		0,48	0,06			0,0	2,0		0,00	14004	12 52	2
	200		7 82	12.38	17,34	122,4	0,13	6,42	0,24	80,32	113,24	43,32	5
Суп рыоный сайра в масле	2 2		10,00	18.6	5 74	182	0.08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
Гуляш м / говядина	nc/nc		200	10,0		7	0 18	25.74	0.02	49.75	208,5	17,6	0,63
Каша гречневая рассыпчатая	150		9,72	CC'/	1		2 6			12	2.4	C	0.8
компот из свеж яблок	200		0,11	0,1	9,88		0,02	0	0	1 0		400	0 70
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	50		4.15	0,65	5 24	113,5	0,064	0	Э	10,4	40	7,01	67,0
Alieo IImehiyahbiy	30		0.0	0.81	11,7	7 56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Хлео ржено - пшеничный Итого:		,4	41.86	39,96	3 118,05	5 715,68	1,184	38,66	54,01	216,06	622,66	137,46	15,92
		84	64 985	41 797	7 180.735	5 1172.85	1,388	98'59	70,51	266,56	891,49	206,26	20,29
Итого за день:		<u>+</u>	200	2-1-1									

Неделя: первая День : пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

лецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных тод ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с. пецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов. ненко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

		Fe	0,7	0,37	0,74	0.79	2.5	7.	5		ש	0,4	1,14	1,26	1.75	0.83	0 70	0,0	1,26	7,43		12.53	
() () () () () () () () () ()	Минеральные вещества (М	Mg	11	8.06	31.78	13.2	10	74 04	ן ר		MIG	6	27.74	19.25	40 17	26.25	12.7	7,01	22,8	158.41		232 45	
	альные ве	۵	100	16.94	50.76	34	13	2117	7,417		2	17	42.58	132.38	86.6	36.5	0,00	40	67,2	416 26		830 96	00,000
	Минер	Ca	156	13.97	221	107	7 4	447 27	10,114	-	Ca	15	19.02	102	78	200	40,7	10,4	17	219 62	10,01	636 00	000
		A	33.66		000	5	0 0	0000	33,67		< <	38.63	C	2	25.5	0,07	0 0	0	0	11/1/13	2	477 0	0,11
	Витамины (МГ)	C	C	2 33	2,0	0,'-	0 0		17,41		O	r.	17 88	00,7	0,00	33,33	-	0	0	E7 EA	to. 70	14.07	74,93
	Вита	B4	0.05	0,0	0,0	20,02	0,004	1.0,0	0,154		B1	000	0,0	40,0	cn'n	0,14	0,02	0,064	0.7	7007	1,024		1,1/8
	Энерг Пенно	Капории	7 700	7,107	77 72	70,45	113,5	16	429,65		Капории	37 E	0,10	104,4	188,9	159	96	113.5	56 13	2,00	805,43		1235,08
		- 1000		7,87	3,28	20,22	24	29	135,2		Vrneenne	7 6	5,75	7,77	15,9	24,5	23,73	24	147	1,1	160,05		295,25
	(r) EGITOGILO	יותברו פמ ו	-	8,9	0,12	3,28	0,65	0	10,85		>	٦,	3,1	4,56	25	5,66	0	0.65	0,0	0,81	39,78		50,63
	0.100	ן מ	Жиры	2,9	7.	58	5	0,4	22		Minn	миры	9,0	7,12	14,5	3,35	1.3	12	0.4	0,2	22		44
			Белки	7	1,77	3,28	4,15	0	14,22			Белки	0	7,	14	3,			1,		31,22		45,44
		Macca (r)	Граммы Б	150	09	200	20	200			r	Граммы	09	200/10	100	150	200	0 5	OC.	30			
		Прием пищи Наименавание блюда	Завтрак	макароны отвар,с сыром	Кукупуза консервированная	Какао на мопоке сухом	Хаеб ппеничный		СОК Фруктовый Итого:			Обед:	сапат из свежих огурцов	Сул овонной с болг перцем и смет	Пециона натупальный мукурица	Manuacher Independent in the property of the p	Napromerinabe	Компот из кураги	Хлеб пшеничный	Хпеб ржено - ппеничный	Итого:		Итого за день:

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

лецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных тод ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с. пецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобнов. ненко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

			ſ		1	7	9	Витам	Витамины (МГ)		Минер	Минеральные вещества (МГ	цества (МГ	
Прием пищи Наименавание блюда	Macca (r)		Пище	Be	цества (г)	JHEDI .		7		٥	e.C	_ _	Ma	Fe
Завтрак	Граммы	Белки	X	Жиры	углеводы	калории		-		000	7 00 7	407 EA	700	0.42
	200/10		4 98	11.8	8 32,	2,1	256	0,22	1,32	90,0	1,821	197,78	1,67	24,0
Каша молочная рисовая	01/007		7,00	7	32	2.1	72.8	0.01	0,14	25	176	100	1	0,2
Сыр порцией	07		4,04	0	0 0	1,0	75	C	0	29	1,2	2	1,2	0,02
Масло сливочное порцией	10		5	0		- (7 - 0	900		C	10.4	32	13.2	0.79
Хпеб ппеничный	25		2,07	0,32			67,00	0,00	0 0	0 0	60.4		7	0 0
ox coxpom	200		1,4	1	,6 2,	2,31	119	0	ca'n	0 0	1,1	17 0	0	0,0
Тупочка слобная	75		5,7	3	3,5 4(40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	C, 14	0,0	2,
														0
			10 70	31 32	11891		664 55	0.39	2,11	127,86	391,4	379,04	66,4	2,02
Итого:			10,79	,10			201.							
						1	-		(<	2	۵	Ma	Fe
30	Phononali	Бепки	X	Жиры	Углеводы	Калории		B1	ی	τ.	Ca	-	20	0
Деоп	I paiviivibi			27,		283	47 46	0.04	12.25	0	10,55	19,73	10,67	0,5
Салат из св помидоров с луком	09		0,00	0			0 00	0.08	80	1 02	9.48	34.98	8,24	0,49
Суп-папша домашняя с курицей	200/15		3,6	2,160			0,00	00,00	0 0		18 12	11013	30.12	1.54
וויידים אי הביוויסם איל חדומוובו	100		13	22,4	•	2,57	167,1	0,045	5		10,12	1 0	711	000
Котлета русленная м / птицы	150/5		8 75	9	6.58	43	27	90'0	24,71	21	35,17	31,11	0'/1	0,03
Каша перловая рассыпчатая	2,000		2, 2	5		23 73	96	0	0	0	18,6	0	99'6	0,72
Компот из изюма	200		J. 7	0			1135	0.064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб пшеничный	90		4,13	o o			10,0	0.7	C	C	17	67.2	22.8	1,26
Хпеб ржено - пшеничный	30	0	0,2	Ò,	0,81		50,13	500	2			12	10	2.5
Con chavitobeli	200	0	0,4		0	59	16	0,01	13	0 00	0 00	20070	110.00	5 03
Magni Wall			31.68	11,75		120,83 5	595,99	696'0	37,76	22,02	119,32	312,21	112,23	50,0
			50.47	43.07		239.74 12	1260.54	1,359	39,87	149,88	510,72	691,25	178,69	7,95
Итого за день			14,00	2										

День : вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

лецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных тод ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с. оецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов. ненко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

			1		1		BIAT	RITTEMATICE (ML)		Минег	Минеральные вешества (МГ	шества (М	
Прием пиши Наименавание блюда	Macca (r)		Пищевые вещества (Г)	эщества	(L)	энерг. ценно		alvini idnivin			-	Ma	L
	Граммы	Белки	Жиры	_	Углеводы	Калории	B1	၁	4	Ca	_	BINI	D 0
3,	A BO		0.4	0.05	0.4	89'9	0,01	1,7	1,5	5,75	24,2	3,5	0,15
Огурец маринованный	50/110		16.7	12,38	11.3	236.8	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09
Мясо тушеное с овощами	011/06		2,0	2,1	15.1	57	1.023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
Чай с сахаром	2007		7,7	0 85	24	113.5	0.064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб пшеничный	30		7.13	0,00	13.5		90'0	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Фрукты свежие	000		0,	2									
		ć	20	1 25	64.3	485 98	1 287	21.9	21,5	96,65	320,1	96,6	7,25
Итого:		7	cc,12	07,1	2.								
	L		, ideal/k		Угаеволы	Капории	B1	O	4	Ca	۵	Mg	Fe
Обед	Граммы	релки	Миры		прости	7		57	C	21.09	24 58	12.54	0.8
помилор свежий в нарезке	09		0,64	1,82	79,0		0,0	,	0	7	700	1000	780
III. OO	200/10		3.04	3,28	8,48	139,5	0,05	1,2	Э	0	30,1	70,71	0,0
щи со свежей капустой и сметаной	400/60		110	0 38	4 42	150	0.045	2,08	0	88,34	119,13	38,2	0,72
рыба запеченая с овощами	100/30		2,7	1 50	26.45	168	90.0	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1
Макаронные изделия отварные	OC!		2,02	4,04	7 98		0.011	5.55	10.55	74,44	4,44	2,22	0,11
напиток апельсиновый	200		0,18	0,00	00,7	7	0,00		C	10.4	34	13.2	0,79
Хлеб пшеничный	20		4,15	CQ,U	47		0,001			17	67.0	20 CC	1 26
V note pytono ninonautiň	30		0,2	0,81	11,7	56,13	7,0	0	0		2,10	0,22	04,-
MIEG PAGES - HEGGIN HIGH		1	25,63	11,41	75,17	676,58	0,94	14,53	31,55	272,77	324,62	129,1	20,0
		4	47 18	12.66	139,47	1162,56	2,227	36,43	53,05	369,42	644,72	225,7	12,87
MIOIO 3a Henb.													

Неделя: вторая День: среда

Возрастная категория: 7-11 лет

лецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных тод ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с. нецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов. ненко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Энерг. Ценно Битамины (міт)		38.7 256,8 0,06 0,69 0,09 223,2 233,00 0,00 0,09 223,2 233,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0	14,4 5,24 59 8 08 2.9 0 8,05 44,4 5,24 5,24	2,61	000000000000000000000000000000000000000	0 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0	18,81 26,58 78 504,3 8,204 3,59 29,09 246,00 345,00		ymesods nariopnin	0000	1,05 07,00 33,65 0 33,65 50,10 0,08 31,06 0 33,65 50,10 20,11	26,007	02,0 02,102 00,7	191,7 0,10 1,191 0,00 1,100 1,191	13 0 23,73 96 0,01 1 0 ±0,2 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0	1135 0.064 0 0 10,4 34 13,2 U	0,00	20,00 01,00 1,11	75 - 20 0, 00 0, 00 2/	20,000	
	Белки	00							Белки											40,29	
Прием пиши Наименавание блюда Масс	Завтиак	,	Запеканка творожная со сгущ молоком	Чай с сахаром и лимоном	V pok pingulauhklik	Manager (applied My)	Масло сливочное (порцияму)	MIGIO.	Обед		+	Рассольник по-ленингр со сметаной		Determination of the second of	Kalla i perheban paccellina an	Компот из сухофруктов	Хпеб пшеничный	Хпеб ржено - пшеничный		Chykibi CBCANIC	

День : четверг **Недел**я: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных

1од ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

лецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов. ненко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

	(1)		Пишевые вешества (г)	RAILIACTR	(L)	Энерг. Ценно	Вит	Витамины (МГ)		Минер	Минеральные вещества (МГ)	цества (М	
Прием пищи Наименавание олюда	INIACCA (I)	L	Sign Street		//2000	Капопии	B1	3	V	Ca	۵	Mg	Fe
Завтрак	pammbl	релки	жиры		уттеводы	dollar		46 40	c	25.7	19 73	6 92	0.61
	60		0.72	3,09	6,4	8,66	0,04	10,42	0	1,02	0.00	11,0	
Салат Битаминный	70000		20.5	17	35 69	377	90'0	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
плов из птицы	130/80		50,07	-			108	C	0	14.2	44,4	17,7	0,92
Какао с молоком сгущенным	200		4,9	C			20,00	0 0		101	3.4	13.2	0 79
V 106 1110 114 114	50		4.15	0,65	24	113,5	0,064	0	5	1, 1	001	1,00	0,-0
AJIEO IIII EHMARDIN			30.07	5.65	98,59	736,3	1,244	17,43	48	95,4	297,43	88,32	10,4
MTOFO:			10,00										
									<	0		Ma	FP
30	Phonanali	Бепки	Жиры		Углеводы	Калории	B1	S	×	Ca	_	Sin	- 6
Поред	Palvilvibi		0,0	90.0	1 56	8.4	0.01	3.5	0	21,09	24,57	12,54	8,0
Огурец свежий в нарезке	09		0,48	0,0			2 0	7 04	0.07	20.52	203 5	24 24	1.16
Our marchon in in a chaconicio	200	_	3.54	3,04	15,52	8,28	0,12	18,1	0,0	20,02	1001,0	1 0	000
Суп картофельный с фасолью	21,01		10.00	186	5 74	182	0.08	က	53,75	19,5	1/2,/5	8,12	0,01
Гуляш м / говядина	ng/ng		9,30	0,0			0 7 0	C	000	32 72	208.5	28.66	0,76
Dис припушенный	150	_	3,81	6,1	38,58	77	0,'0	0	20,0	1 0	200	C	0.03
I NO II DANII JACONI CINI IN	200		0	0	6,6	119	0,02	О	0	7,0	30,3	0 0	0,0
Кисель плодово-ягодный			1 15	0.65	24	113.5	0.064	0	0	10,4	34	13,2	0,78
Хлеб пшеничный	OC		0.,4	0,0	*		0.7	C	0	17	67,2	22,8	1,26
Хпеб ржено - пшеничный	30	_	0,2	0,81			5 !		FO 07	120.42	CO 717	120 24	15.4
MTOFO			31,56	26,22	107	799,33	1,174	14,41	53,84	130,43	741,02	17,67	5
							2118	31 84	101 84	225.83	1044.45	217,56	19,91
Итого за день:			61,63	31,8/	RC,CU2,	0,000	7,410	5.0	2				

Неделя: вторая День : пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных loд ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с. ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов. ненко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

	(1)		Пиновые веннества (г)	RATSAIII	(Энерг. Ценно	Вит	Витамины (МГ)		Минер	альные ве	Минеральные вещества (МГ	
Прием пищи Наименавание олюда	INIACCA (I)		N. Carlo		Vrnoponel	Капории	B1	O	A	Ca	Д	Mg	Fe
Завтрак	і раммы	релки	Iddiv	_	1 I I C BON A A A			1 30	33.25	1297	123	29.4	0.42
Каша молочная "Дружба"	200/10		6,4	4,1	31,42		20,0	20,1	2,00	000	73	190	0 70
Vac Simonaturia	25	2	2.07	0,32	12	56,75	0,12	0	5	20,α	40	4,07	0,0
Алео пшеничный	100		2 32	295	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
Сыр (порциями)	2 000	7	20,0	200	15.1		1.023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
Чай с сахаром	200		2,0		0 0	75	C	C	29	1.2	2	1,2	0,02
Масло сливочное (порциями)	10		ס	7,0	, ,		0	7	C	24	16.5	13.5	3.3
Фрукты свежие	150		9,0	9,0	13,5		0,00	0 0	777	0 440	222.4	817	235
Итого:		10	10,99	18,87	58,62	431,15	1,223	1,46	114,25	S,145	4,000	1,10	2,0
													L
0	Граммы	Бепки	Жиры		Углеводы	Калории	B1	O	Α	Ca	Д	Mg	Ре
Наоо	- paivini			207	5.07	609	0.01	5.64	1,5	23,04	24,2	12,54	0,78
Салат из свеклы с растит маслом	09		0,04	10,0	0,0		900	16,008	1 02	27.416	34.98	16,296	0,568
Борщ со св капустой и сметаной	200/10		1,64	7,4	10,41	ď	00,0	0 68	53.75	70.13	172,75	29,88	2,21
биточек м/говядина	100	7	20,33	22,44	4,22	000	0,0	22 33	25.5	48	86.6	40.17	1.75
Картофельное пюре	150		3,35	99,6	C,42		0 0	20,00	0,04	2 4	2 %	C	0.18
Компот из чериоспива	200		1,3	0	23,73		10,0	80,1	0 0	1,0	0,0	2 0	0,0
Y DOK DINGUINGLEIX	20		4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	40 0	2,00	0,79
Vac6 business of the value of t	30		0.2	0,81	11,7	7 56,13	0,7	0	0	1/1	2,19	8,22	07,1
Alieu pweno - Ilmennanbin	200		13	C	23.73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	Э	0,18
Компот из чернослива	200		0,0		59	16	0.01	13	0	16	13	10	2,5
Сок фруктовый	200		1,0		707		1 074	67 818	81 77	208 786	426 93	134.886	7.718
Итого		33	33,11	38,8	127,36	988,04	4,0,1	010,10	1,10	700,1	20,01		
							0	0	400.00	560 696	760 33	216 586	10.068
Итого за день		_	44,1	22,67	185,98	1430,19	7,297	28,276	190,02	000,000	20,007	20,00	20,0

Химический состав рационов по дням недели. Сезон: осень - зима Возрастная категория: 7-11 лет

		Пишевые веще	ества		סווס	DNI AMNHBI (IVII					
дни недели:				8	(
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории	B1	O	A	Ca	۵	Mg	Fe
	Неделя: первая	вая						010	7000	24.0.04	24 146
	54 92	31.27	202,58	1336,78	1,481	32,63	166,884	512,076	802,07	16,212	24,140
Понедельник	13.83	44.3	105.83	1188,75	2,524	21,1	113,66	376,88	588,08	177,69	12,67
Вторник	00,04	CVCV	0	1317 45	1,434	90,595	96,52	282,5	838,16	219,92	11,36
Среда	ccc'nc	42,42		1470 05	1 288	65 86	70.51	266.56	856.67	206,26	20,29
Четверг	64,985	41,797		09,7/11	1,300	100,00	0,07	00'003	630.06	232 45	12 53
Патница	45,44	50,63	295,25	1235,08	1,1/8	74,95	C5'04D		00,000	01,202	000
Booro se upropio	209.175	210,417	988,32	6250,91	8,005	285,135	473,419	2075,01	3716,54	1049,23	80,990
Duel O sa neglamo	209 21	210.417	988,32	6250,91							
Бсего за э дней завтрака											
	Неделя: вторая	рая				-	0	740	20 400	170 60	11/13
2711	50 47	43.07	7 239,74	1260,54	1,359	39,87	149,88	210,72	62,180	50,071	2,7
Понедельник	47 40		139.47	1162.56	9,283	36,43	60,13	369,42	644,72	174,45	8,698
Вторник	01,70				9 328	67.07	121,49	484,98	99'006	198,15	9,51
Среда	53,58				2,523	31 84	101 84	225.83	1044.45	229,95	19,91
Четверг	61,63	31,87			2,000	0,00	106.00	550 686	760 33	230.61	10.068
Патнипа	144,1	57,67	7 185,98	1430,19	767,7	017'60	190,02	000,000	20,00	.0,07	2000
מונים כני	256.96	206.37	7 1015,8	6759,7	24,8	234,488	629,36	2141,64	4041,41	1011,85	91,0,69
Всего за неделію	466 135	4	7 2004.12	13010,61	32,805	519,623	1102,779	4216,64	7757,95	2061,08	140,612
итого за то днеи	166,135 A6 6135			1301,061	3,2805	51,9623	110,2779	421,664	775,795	206,108	14,0612
В среднем за один день	510,0t										
Всего за 5 дней обеда	256,96	200,37									