

Российская Федерация

Республика Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение

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

эпептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
юд ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак	200/10	6,4	7,4	31,42	106	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	0,42	
	Каша молочная гуркулесовая	25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79	
	Хлеб пшеничный	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
	Сыр (порциями)	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Чай с сахаром	10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02	
	Масло сливочное (порциями)	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5	
	Булочка сдобная													
	Итого:		16,69	22,37	98,83	416,15	0,45	1,34	97,86	346,8	411,04	96,4	2,33	
	Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Икра кабачковая	60	0,57	1,92	3,09	31,2	0,02	17,98	0	19,356	20,3	8,82	0,516	
	Суп картофельный гороховый	200	6,32	4,24	18,64	136,8	0,056	12,2	0,024	35,07	40,56	32,24	1,01	
	курица отварная	100	19	18	0	238	0,055	1,11	48	15,55	160	17,77	15,55	
	Макаронные изделия отварные	150	6	5,33	42,66	235	0,06	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5		
Итого:		38,23	8,7	96,46	867,63	1,011	31,39	69,024	158,526	389,23	139,75	21,876		
Итого за день:			54,92	31,07	195,29	1283,78	1,461	32,73	166,884	505,326	800,27	236,15	24,206	

День : вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Тод ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			энерг. Ценност Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак														
	Омлет натуральный	150		15	25,09	2,78	297	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51	
	Икра кабачковая	100		0,95	3,2	5,15	52	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4	
	Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
	Кофейный напиток с сухим молоком	200		1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
	Хлеб пшеничный	25		2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79	
	Сок фруктовый	200		0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
	Итого:			21,74	33,16	22,24	561,15	1,58	16,47	52,32	672,7	452,62	70,92	6,99	
	Обед:														
	Огурец маринованный	60		0,4	0,05	0,4	6,67	0,01	1,5	1,5	6,9	24,2	4,2	0,18	
	свекольник со метаной	200/10		1,8	4,3	10,7	88,3	0,04	0	59,81	67	48	20	1	
	Плов из мяса говядина	50/100		14,24	5,38	23,06	267	0,12	2,05	0,03	21,7	35,88	46,57	2,27	
	Компот из сухофруктов	200		1,3	0	13,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный	30		0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Итого:			22,09	11,14	83,59	627,6	0,944	4,63	61,34	129,4	212,88	106,77	5,68	
	Итого за день:			43,83	44,3	105,83	1188,75	2,524	21,1	113,66	802,1	665,5	177,69	12,67	

День : среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак:														
	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/30	14,4	17,73	38,7	256,8	0,06	0,69	0,09	229,2	259,65	31,61	0,63		
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0	15,2	59	8,08	2,9	0	8,05	44,4	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02		
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого:		19,41	27,18	91,5	576,3	8,264	18,59	29,09	272,85	356,55	64,75	5,64		
	Обед:														
	помидор свежий порцией	60	0,64	1,82	0,62	16	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8		
	Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	3,6	2,160	10,9	88,8	0,06	0,8	1,02	9,48	34,98	8,24	0,49		
	Биточек (котлета) рыбный горбуша	100	14,23	15,6	11,75	162	0,09	1,87	0,015	42,98	153,9	32,9	1,07		
	Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76		
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,98	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18		
	Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
	Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5		
	Итого:		27,7	25,25	152,88	761,91	1,18	22,45	1,055	166,47	569,76	141,54	8,64		
	Итого за день:		47,11	52,43	244,38	1338,21	9,444	41,04	30,145	439,32	926,31	206,29	14,28		

День : четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)				Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак:	Жаркое по-домашнему	50/125	18,375	1,137	23,275	280	0,13	25,7	15	27,2	210,63	51,4	3		
	Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,67	0,01	1,5	1,5	6,9	24,2	4,2	0,18		
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
	Чай с сахаром сух.молоком	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого:			23,125	1,837	62,685	457,17	0,204	27,2	16,5	50,5	268,83	68,8	4,37		
Обед:	салат из свежих огурцов	60	0,6	3,1	37,5	37,5	0,01	5	38,63	15	17	9	0,4		
	Суп рыбный "Сайра в масле"	200	7,82	12,38	17,34	122,4	0,13	6,42	0,24	86,32	113,24	43,52	1,04		
	Гуляш м / говядина	50/50	19,38	18,6	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,72	7,35	47,83	191,7	0,18	25,74	0,02	49,75	208,5	17,6	0,63		
	компот из свеж.яблок	200	0,11	0,11	9,88	41,55	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8		
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
	Итого:		41,98	43	153,99	744,78	1,184	40,16	92,64	209,97	615,09	133,92	15,52		
Итого за день:			65,105	44,837	216,675	1201,95	1,388	67,36	109,14	260,47	883,92	202,72	19,89		

День : пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
юд ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	Тефтели мясные, соус	100/50	13,48	19,98	16,36	101,9	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32	
	Кукуруза консервированная	60	1,77	0,12	3,28	22	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37	
	Какао на молоке сухом	200	3,28	3,28	20,22	70,45	0,02	1,08	0,01	221	50,76	31,78	0,74	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Рис припущенный	150	1,44	2,48	9,8	96,3	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76	
	Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
	Итого:		21,24		132,66	420,15	0,329	22,31	0,03	319,72	442,33	122	6,48	
	Обед:	Салат из кукурузы со свежей капусты	60	0,69	1,9	3,76	36,6	0,06	8,41	0	8,87	3,47	4,86	0,234
		Суп овощной с болгар перцем и смет	200/10	7,12	4,56	22,72	154,4	0,04	17,88	0	19,02	42,58	27,74	1,14
Шницель натуральный мкурица		100	14,5	25	15,9	188,9	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26	
Картофельное пюре		150	3,35	5,66	24,5	159	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75	
Компот из кураги		200	1,3	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83	
Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Хлеб ржено - пшеничный		30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого:			31,31	38,58	126,31	804,53	1,074	60,95	105,5	213,49	402,73	154,27	7,264	
Итого за День:			52,55	45,11	258,97	1224,68	1,403	83,26	105,53	533,21	845,06	276,27	13,744	

День : понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Юд ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы		Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Каша молочная рисовая	200/10	4,98	11,8	32,1	256	0,22	1,32	0,06	129,7	197,54	29,4	0,42	
	Сыр порцией	20	4,64	5,9	32,1	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
	Масло сливочное порцией	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1,2	2	1,2	0,02	
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,06	0	0	10,4	32	13,2	0,79	
	чай с сахаром	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
	Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5	
	Итого:		18,79	31,32	118,91	664,55	0,39	2,11	127,86	391,4	379,04	66,4	2,02	
Обед	Салат из св помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,5	
	Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	3,6	2,160	10,9	88,8	0,06	0,8	1,02	9,48	34,98	8,24	0,49	
	Котлета рубленая м / птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	0	0	18,12	119,13	30,12	1,54	
	Каша перловая рассыпчатая	150/5	8,75	6,58	43	27	0,06	24,71	21	35,17	37,17	17,6	0,63	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
	Итого:		30,58	11,75	112,2	556,99	1,992	37,76	22,02	114,92	356,61	120,33	6,13	
	Итого за день		49,37	43,07	231,11	1221,54	2,382	39,87	149,88	506,32	735,65	186,73	8,15	

День : вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобнов.
М.: ИКЦ "Лада", 2008. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г) Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
	Огурец маринованный	60		0,4	0,05	0,4	0,01	1,7	1,5	5,75	24,2	3,5	0,15	
	Мясо тушеное с овощами	50/110	16,2		12,38	11,3	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09	
	Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,4	1,6	2,31	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
	Хлеб пшеничный	50	4,15		0,65	24	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Фрукты свежие	150	0,6		0,6	13,5	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого:		22,75		2,85	51,51	0,264	22,55	21,5	142,85	275,7	85,9	6,42	

	Грамммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Обед												
помидор свежий в нарезке	60	0,64	1,82	0,62	16	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	3,04	3,28	8,48	139,5	0,05	1,2	0	16	38,1	12,82	0,84
рыба запеченная с овощами	100/50	11,9	9,38	4,42	150	0,045	2,08	0	88,34	119,13	38,2	0,72
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1
напиток апельсиновый	200	0,18	0,33	7,98	33	0,011	5,55	10,55	74,44	4,44	2,22	0,11
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Итого:		25,63	11,41	75,17	676,58	0,94	14,53	31,55	272,77	324,62	129,1	5,62
Итого за день:		48,38	14,26	126,68	1224,56	1,204	37,08	53,05	415,62	600,32	215	12,04

День : среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	Запеканка творожная со сгущ молоком	150/30		14,4	17,73	38,7	0,06	0,69	0,09	229,2	259,65	31,61	0,63
	Чай с сахаром и лимоном	200/7		0,26	0	15,2	8,08	2,9	0	8,05	44,4	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Масло сливочное (порциями)	10		0	8,2	0,1	75	0	29	1,2	2	1,2	0,02
	Итого:			18,81	26,58	78	8,204	3,59	29,09	248,85	340,05	51,25	2,34
Обед													
	Салат "Школьные годы"	60		0,43	1,84	1,26	0,03	9,12	0	11,52	20,77	5,7	0,24
	Рассольник по-ленингр со сметаной	200/10		1,92	4,38	15,23	0,08	31,06	0	33,65	57,56	28,17	1,05
	Птица тушеная в соусе	100/50		22,4	18,23	7,03	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
	Каша гречневая рассыпчатая	150		9,72	7,35	47,83	0,18	25,74	0,02	49,75	208,5	17,6	0,63
	Компот из сухофруктов	200		1,3	0	23,73	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржено - пшеничный	30		0,2	0,81	11,7	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Фрукты свежие	150		0,6	0,6	13,5	72	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:			40,12	33,26	130,78	1,144	67,6	53,77	232,65	564,38	143,6	7,01
Итого за день:													
				58,93	59,84	208,78	9,348	71,19	82,86	481,5	904,43	194,85	9,35

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
М.: ИКТЦ "Лада", 2008. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г) Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Салат "Витаминный"	60	0,72	3,09	6,4	55,8	0,04	16,42	0	25,7	19,73	9,92	0,61
	плов из птицы	130/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
	Какао с молоком сгущенным	200	4,9	5	32,5	190	1,08	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Итого:		30,07	5,65	98,59	736,3	1,244	17,43	48	95,4	297,43	88,32	4,51
Обед	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	3,5	0	21,09	24,57	12,54	0,8
	Суп картофельный с фасолью	200	3,54	3,04	15,52	92,8	0,12	7,91	0,07	29,52	203,5	24,24	1,16
	Гуляш м / говядина	50/50	19,38	18,6	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
	Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,9	119	0,02	0	0	0,2	36,5	0	0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Итого:			31,56	26,22	107	799,33	1,174	14,41	53,84	130,43	747,02	129,24	15,4
Итого за день:			61,63	31,87	205,59	1535,63	2,418	31,84	101,84	225,83	1044,45	217,56	19,91

День : пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн		Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	Каша молочная "Дружба"	200/10	6,4	7,4	31,42	206		0,07	1,32	33,25		129,7	123	29,4	0,42
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75		0,12	0	0		20,8	64	26,4	0,79
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4		0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57		1,023	0	0		14,2	44,4	17,7	0,92
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75		0	0	29		1,2	2	1,2	0,02
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,5	72		0,06	15	0		24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		10,99	18,87	58,62	431,15		1,223	1,46	114,25		341,9	333,4	81,7	2,35
Обед															
	Салат из свеклы с растит маслом	60	0,84	5,04	5,07	60,9		0,01	5,64	1,5		23,04	24,2	12,54	0,78
	Борщ со св капустой и сметаной	200/10	1,64	4,2	10,41	116,4		0,06	16,008	1,02		27,416	34,98	16,296	0,568
	биточек м/говядина	100	20,33	22,44	4,22	301,11		0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
	Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159		0,14	33,33	25,5		48	86,6	40,17	1,75
	Компот из чернослива	200	1,3	0	23,73	96		0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		0,064	0	0		10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		0,7	0	0		17	67,2	22,8	1,26
	Компот из чернослива	200	1,3	0	23,73	96		0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16		0,01	13	0		16	13	10	2,5
	Итого		33,11	38,8	127,36	999,04		1,074	57,818	81,77		208,786	426,93	134,886	7,718
Итого за день															
			44,1	57,67	185,98	1430,19		2,297	59,278	196,02		550,686	760,33	216,586	10,068

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]