

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 5



Гришина О.В.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ г. САЯНОГОРСКА

(возраст учащихся 7-11 лет)

Школа № 5

День : понедельник

Ноделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			энерг.ценност Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
305	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	
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
693	Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02	
	Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5	
	Итого:		17,89	23,97	86,13	578,15	0,3	2,11	131,05	401,8	336,5	79,6	2,02	
Обед														
7	Икра кабачковая	60	0,57	1,92	3,09	31,2	0,02	17,98	0	19,356	20,3	8,82	0,516	
20	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	
329	Котлета (биточек) м/говядина	100	15,37	14	9,2	240	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5	
447	Макаронные изделия отварные	150	6	5,33	42,66	235	0,06	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1	
433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4	
	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	
	Итого:		31,88	22,7	105,66	821,63	1,06	18,93	50,77	161,886	390,03	125,71	6,846	
	Итого за день:		49,77	46,67	191,79	1399,78	1,36	21,04	181,82	563,686	726,53	205,31	8,866	

День : вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.: В.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			энерг. Ценнос	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg
		Завтрак	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
257		Творожная запеканка 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
		Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58
434		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
14		Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	1,5	3	1,2	0,02
		Сок в ассортименте	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	1,5
		Итого:		19,2	30,67	137,05	557,8	8,27	16,59	88,59	275,55	384,05	74,45	4,63
		Обед:	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
39		Снлат "Школьные годы"	60	0,43	1,84	1,26	23,4	0,03	9,12	0	11,52	20,77	5,7	0,24
96		Борщ со свежей капустой со сметаной	200/10	1,64	4,2	10,41	157	0,04	16,36	0,02	34,31	42,58	17,86	0,96
184		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
126		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:		21,96	12,88	84,16	713,03	0,964	28,61	0,05	101,33	204,03	106,13	5,7
		Итого за день:		41,16	43,55	221,21	1270,83	9,234	45,2	88,64	376,88	588,08	180,58	10,33

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнос	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак:				Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
315		Жаркое по-домашнему	50/125	18,375	1,137	23,275	280	0,13	25,7	15	27,2	210,63	51,4	3	
13		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	
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4	
		Фрукты свежие	110	0,88	0	9,271	40,39	0,06	44,785	0	41,171	19,957	12,964	0,125	
		Итого:		24,005	1,787	71,956	497,56	0,264	71,985	16,5	91,671	288,787	81,764	4,495	
Обед:				Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
14		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	
103		Рассольник по-ленингр со сметаной	200/10	1,92	4,38	15,23	90,4	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78	
204		Шницель натуральный м\курица	100	14,5	25	15,9	188,9	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26	
449		Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76	
126		Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	0	0	0	18,6	0	9,66	0,72	
		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	
		Итого:		26,55	40,64	131,97	819,89	1,17	18,61	80,02	190,83	549,37	138,16	6,86	
		Итого за день:		50,555	42,427	203,926	1317,45	1,434	90,595	96,52	282,501	838,157	219,924	11,355	

День : четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.В.И.Цыганенко. - 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:			Граммы											
40		Салат "Витаминный"	60	0,72	3,09	6,4	55,8	0,04	16,42	0	25,7	19,73	9,92	0,61
203		Котлета рубленая м / птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	0	0	18,12	119,13	30,12	1,54
443		Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Итого:				21,42	31,8	85,48	552,4	0,289	49,75	25,5	108,22	259,46	93,41	5,09
Обед:			Граммы											
5		Огурец свежий (порцией)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	3,5	0	21,09	24,57	12,54	0,8
125		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
297		Бефстроганов	50/50	26,3	18,6	8,52	247	0,08	3,69	23	59,7	133,1	46,3	2,9
445		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
398		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	4,15	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:				49,35	40,13	129,93	821,11	1,174	40,43	23,26	250,66	584,21	155,96	7,6
Итого за день:				70,77	71,93	215,41	1373,51	1,463	90,18	48,76	358,88	843,67	249,37	12,69

День : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак		Грамм											
				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			150	15	25,09	2,78	297	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51
364	Омлет натуральный		150	15	25,09	2,78	297	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51
72	Салат картофельный с горошком		60	1,02	5,13	5,568	73,8	0,02	0	0	13	20,27	11,04	0,45
693	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
	Фрукты свежие		150	0,4	0	59	32	0,01	13	0	16	13	10	1,5
	Итого:			20,57	34,15	111,568	586,75	0,234	14,56	0,33	656,7	359,97	87,04	8,99
	Обед:		Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
131	Кукуруза консервированная		60	1,77	0,12	3,28	22	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37
150	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
226	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
443	Картофельное пюре		150	3,35	5,66	24,5	159	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75
433	Чай с сахаром		200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4
	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:			26,94	26,12	78,49	709,13	1,054	39,73	25,515	154,35	396,74	129,95	6,48
	Итого за день:			47,51	60,27	190,058	1295,88	1,288	54,29	25,845	811,05	756,71	216,99	15,47

День : понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразованных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. В.И.Цыганенко. - 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)			
				Грамм	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg
	Завтрак													
302		Каша молочная геркулесовая	200/10	6,4	7,4	31,42	106	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	0,42
15		Сыр порцией	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
14		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
693		Кофейный напиток с сухим молоком	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
		Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
		Итого:		20,61	26,92	145,13	530,55	0,4	14,99	127,86	406,8	392,04	100,2	4,52
	Обед													
71		Салат из кукурузы со свежей капустой	60	0,69	1,9	3,76	36,6	0,06	8,41	0	8,87	3,47	4,86	0,234
118		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
329		Котлета (биточек) м/говядина	120	15,37	14	9,2	294	0,1	0	28,75	36,78	166,38	31,85	2,08
445		Каша перловая рассыпчатая, соус	150/5	8,75	6,58	43	27	0,06	24,71	21	35,17	37,17	17,6	0,63
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	1	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	1,28
		Итого:		35,68	23,94	106,76	721,03	2,04	45,32	49,774	157,49	393,18	140,25	6,924
	Итого за день			56,29	50,86	251,89	1251,58	2,44	60,31	177,634	564,29	785,22	240,45	11,444

День : вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Иванов, И.И.Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Грамм	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Ca	Р	Mg
Завтрак														
257		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
14		Масло сливочное порцией	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
434		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
		Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
		Итого:		19,21	26,58	137	520,3	8,214	16,59	59,09	264,65	353,05	60,05	4,82
Обед														
5		Огурец свежий порцией	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	2,8	0	7,35	24,2	5,54	0,23
96		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
269		Тефтели рыбные (горбуша), соус	100/50	12,73	4,24	16,74	157,5	0,045	3,4	0	45,8	119,13	27,9	0,09
449		Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76
126		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
		Итого:		24,31	11,82	126,72	775,43	1,069	23,288	1,04	147,086	491,61	114,396	3,878
Итого за день:														
				43,52	38,4	263,72	1295,73	9,283	39,878	60,13	411,736	844,66	174,446	8,698

День : среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. Цыганенко. - К.:ООО "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		Граммы											
13		Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,68	0,01	1,7	1,5	5,75	24,2	3,5	0,15
274		Мясо тушеное с овощами	50/110	16,2	12,38	11,3	236,8	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09
433		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
		Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
		Итого:		21,55	13,68	64,3	485,98	1,287	21,9	21,5	96,65	320,1	96,6	7,25
		Обед	Граммы											
2		Винегрет овощной	60	0,74	6,06	4,49	60,12	0,01	5,62	0	14,71	24,57	11,09	0,47
115		Суп овощной с болг 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
203		Котлета рубленая м/птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,09	23,2	22,7	12	117	24,8	1,75
447		Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1
126		Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	0	0	0	18,6	0	9,66	0,72
		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:		32,03	39	128,66	815,7	0,964	46,7	43,7	137,23	322,52	136,61	7,23
		Итого за день:		53,58	52,68	192,96	1301,68	2,251	68,6	65,2	233,88	642,62	233,21	14,48

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. Н.И.Цыганенко. - 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	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			Грамм												
13		Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
288		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	
449		Рис припущенный	150	1,44	2,48	9,8	96,3	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76	
693		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	
		Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
		Итого:		24,83	11,78	143,09	558,08	1,399	23,6	0,02	112,06	443,04	107,84	6,63	
Обед			Грамм												
64		Салат из свеклы с растит маслом	60	0,84	5,04	5,07	69	0,01	5,64	1,5	23,04	24,2	12,54	0,78	
103		Рассольник по-ленингр со сметаной	200/10	1,92	4,38	15,23	90,4	0,08	31,06	0	33,65	57,56	28,17	1,05	
188		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	
448		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	
382		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:		36,21	36,83	119,47	821,73	1,134	65,44	55,27	153,54	600,71	122,11	15,14	
Итого за день:					61,04	48,61	262,56	1379,81	2,533	89,04	55,29	265,6	1043,75	229,95	21,77

День : пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.: В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г) Грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
22		Винегрет школьный	60	1,2	2,94	4,08	46	0,029	11,2	0	2,7	24,3	3,4	3,3	
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0,02	0	0	6	0	0	0,4	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
184		Плов из мяса говядина	50/100	14,24	5,38	23,06	267	0,12	1,71	0,03	16,28	35,88	34,93	1,7	
		Фрукты свежие	150	0,4	0	59	32	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
		Итого:		20,19	8,97	125,15	515,5	0,243	25,91	0,03	51,38	107,18	61,53	8,69	
Обед															
6		Помидор свежий порцией	60	0,64	1,82	0,62	16	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8	
126		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	
290		Птица тушеная в соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21	
443		Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75	
126		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		35,58	27,17	107,1	814,68	1,134	48,62	79,32	236,34	625,13	169,08	8,8	
		Итого за день		55,77	36,14	232,25	1330,18	1,377	74,53	79,35	287,72	732,31	230,61	17,49	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459370

Владелец Гришина Ольга Валериевна

Действителен с 12.11.2024 по 12.11.2025