



День 2

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

Завтрак

75/201	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом сливочным	150/5	5,3	8,25	37,7	226	0,07	0,7	40,45	0,13	98,45	115,7	27,47	0,6	
2011	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	
	Фрукты ( банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
394/2 011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Итого		<b>41,32</b>	<b>52,5</b>	<b>153,8</b>	<b>1093,1</b>	<b>0,26</b>	<b>26,03</b>	<b>50,85</b>	<b>1,28</b>	<b>449,6</b>	<b>358,1</b>	<b>374,4</b>	<b>5,56</b>	
					<b>Обед</b>										
	Нарезка овощная ( огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93	
431	Печень по-строгоновски	90/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,24	3,8	55,44	3,04	10,13	5,9	
516	Макароны отварные	150	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5	
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		<b>33,897</b>	<b>24,989</b>	<b>102,782</b>	<b>811,015</b>	<b>32,1</b>	<b>42,378</b>	<b>233,94</b>	<b>6,008</b>	<b>131,6</b>	<b>305,7</b>	<b>87,82</b>	<b>31,567</b>	
	<b>Всего</b>		<b>75,217</b>	<b>77,489</b>	<b>256,582</b>	<b>1904,12</b>	<b>32,36</b>	<b>68,408</b>	<b>284,79</b>	<b>7,288</b>	<b>581,2</b>	<b>663,8</b>	<b>462,2</b>	<b>37,127</b>	

День 3

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

Завтрак

	Икра кабачковая	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
337	Яйцо вареное	1шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9
т.т.к	Котлеты рубленые из птицы"Вкусняшка"	100	14,57	0,16	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,4	20,29	1,44
т.т.к	Рис рассыпчатый с овощами	150	5,79	0,16	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
97	Сыр порциями	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8
693	Какао с молоком	200	3,77	0,16	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		<b>37,21</b>	<b>1,28</b>	<b>112,68</b>	<b>889,5</b>	<b>0,97</b>	<b>25,12</b>	<b>99,76</b>	<b>5,85</b>	<b>305,7</b>	<b>713,7</b>	<b>120,89</b>	<b>14,51</b>
					<b>Обед</b>									
	Нарезка овощная ( огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
140	Суп картофельный с макаронами изделиями со сметаной	200/10	3,4	6,8	23,1	145	0,08	0	10,01	0,2	18,1	49,1	17,83	0,79
т.т.к.	Рагу овощное с мясом	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		<b>24,83</b>	<b>28,71</b>	<b>107,49</b>	<b>770</b>	<b>0,564</b>	<b>48,56</b>	<b>176,03</b>	<b>2,77</b>	<b>114,3</b>	<b>281,7</b>	<b>126,2</b>	<b>7,96</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,04</b>	<b>29,99</b>	<b>220,17</b>	<b>1659,49</b>	<b>1,534</b>	<b>73,68</b>	<b>275,79</b>	<b>8,62</b>	<b>420</b>	<b>995,4</b>	<b>247,1</b>	<b>22,47</b>

**День 4**

**Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна**

**Завтрак**

240/2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/30	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
97	Сыр порциями	10	2,6	2,6	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8
96	Масло сливочное	5	0	4,2	0,1	38,5	0	0	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пшеничный	2/30	4,04	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	<b>Итого</b>		<b>30,54</b>	<b>26,5</b>	<b>67,8</b>	<b>639,6</b>	<b>0,18</b>	<b>4</b>	<b>0,34</b>	<b>2,8</b>	<b>354,4</b>	<b>262,3</b>	<b>304,9</b>	<b>4,62</b>
						<b>Обед</b>								
	Зеленый горошек	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3
т.т.к	Тефтели из кур "Ежики домашние"	100	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02
514	Бобовые отварные (горох)	150	14,1	6,9	33,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	<b>Итого</b>		<b>45,627</b>	<b>58,439</b>	<b>157,872</b>	<b>1221,38</b>	<b>9,182</b>	<b>35,558</b>	<b>185,9</b>	<b>6,238</b>	<b>189,8</b>	<b>463,4</b>	<b>100,7</b>	<b>12,837</b>
	<b>Всего</b>		<b>76,167</b>	<b>84,939</b>	<b>225,672</b>	<b>1860,98</b>	<b>9,362</b>	<b>39,558</b>	<b>186,24</b>	<b>9,038</b>	<b>544,2</b>	<b>725,7</b>	<b>405,6</b>	<b>17,457</b>

День 5														
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна														
Завтрак														
	Нарезка овощная ( огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
454	Котлета по- хлыновски	100	14,57	16,99	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,4	20,29	1,44
516	Макароны отварные	150	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
####	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		<b>46,97</b>	<b>39,44</b>	<b>106,46</b>	<b>973,32</b>	<b>0,725</b>	<b>24,77</b>	<b>102,22</b>	<b>4,95</b>	<b>371,8</b>	<b>500,8</b>	<b>356,3</b>	<b>29,07</b>
						<b>Обед</b>								
	Нарезка овощная ( огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,59	2,12	27,97	2,24	0,16	12,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		<b>16,91</b>	<b>17,48</b>	<b>97,75</b>	<b>726,08</b>	<b>25,01</b>	<b>54,18</b>	<b>149,92</b>	<b>3,75</b>	<b>94,65</b>	<b>169,2</b>	<b>40,43</b>	<b>14,64</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,88</b>	<b>56,92</b>	<b>204,21</b>	<b>1699,4</b>	<b>25,74</b>	<b>78,95</b>	<b>252,14</b>	<b>8,7</b>	<b>466,4</b>	<b>670</b>	<b>396,7</b>	<b>43,71</b>

**День 6**

**Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна**

**Завтрак**

<b>302</b>	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/5	10,8	17,01	49,06	394,27	0,22	1,2	71,2	0,9	193,3	305,7	92,2	2,13
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
	Фрукты ( банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
394/2 011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	<b>Итого</b>		<b>41,04</b>	<b>38,66</b>	<b>144,36</b>	<b>1105,37</b>	<b>0,41</b>	<b>24,33</b>	<b>81,6</b>	<b>2,05</b>	<b>528,4</b>	<b>540,1</b>	<b>433,1</b>	<b>6,29</b>
						<b>Обед</b>								
	Икра кабачковая	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	0,12	7,6	0,01	0	560,2	123,8	37,3	1,8
390	Котлета рыбная " Любительская"	100,0	14,8	8,8	15,3	196,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	0,64
520	Картофельное пюре с мас.слив.	150	3,29	7,1	22,09	165,2	0,18	17,5	46,7	1,11	40,19	94,91	32,69	1,19
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	<b>Итого</b>		<b>35,397</b>	<b>45,359</b>	<b>132,822</b>	<b>935,785</b>	<b>0,517</b>	<b>39,388</b>	<b>90,398</b>	<b>19,42</b>	<b>737,8</b>	<b>431,6</b>	<b>135,8</b>	<b>27,667</b>
	<b>Всего</b>		<b>76,437</b>	<b>84,019</b>	<b>277,182</b>	<b>2041,16</b>	<b>0,927</b>	<b>63,718</b>	<b>172</b>	<b>21,47</b>	<b>1266</b>	<b>971,7</b>	<b>568,9</b>	<b>33,957</b>



День 8														
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна														
Завтрак														
	Зеленый горошек	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
85/201	Макаронник с мясом	160/5	27,8	25,8	30	418	0,12	0	28,96	0,43	28,26	248,2	38,52	3,36
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		<b>54,94</b>	<b>45,48</b>	<b>88,07</b>	<b>944,9</b>	<b>0,20</b>	<b>11,60</b>	<b>31,59</b>	<b>1,81</b>	<b>323,4</b>	<b>404,4</b>	<b>334,67</b>	<b>7,25</b>
Обед														
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55
431	Голубцы ленивые из птицы	100	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
330	Бобовые отварные (горох)	150	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		<b>49,83</b>	<b>62,49</b>	<b>162,47</b>	<b>1194,25</b>	<b>2,289</b>	<b>20,61</b>	<b>308,34</b>	<b>6,89</b>	<b>280,3</b>	<b>488,5</b>	<b>231,1</b>	<b>36,53</b>
	<b>Всего</b>		<b>104,77</b>	<b>107,97</b>	<b>250,54</b>	<b>2139,11</b>	<b>2,489</b>	<b>32,21</b>	<b>339,93</b>	<b>8,7</b>	<b>603,8</b>	<b>892,9</b>	<b>565,8</b>	<b>43,78</b>

**День 9**

**Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна**

**Завтрак**

	Нарезка овощная ( помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
337	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9
т.т.к	Плов из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
	Фрукты ( банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	<b>Итого</b>		<b>31,45</b>	<b>32,68</b>	<b>101,46</b>	<b>842,27</b>	<b>1,7</b>	<b>35,65</b>	<b>141,37</b>	<b>4,52</b>	<b>255,5</b>	<b>354,4</b>	<b>180,4</b>	<b>15,81</b>
						<b>Обед</b>								
	Нарезка овощная ( огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3
т.т.к	Рагу овощное с мясом	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	<b>Итого</b>		<b>31,297</b>	<b>49,169</b>	<b>132,582</b>	<b>975,865</b>	<b>9,442</b>	<b>58,438</b>	<b>14,116</b>	<b>2,618</b>	<b>148,1</b>	<b>609,7</b>	<b>129</b>	<b>7,507</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,747</b>	<b>81,849</b>	<b>234,042</b>	<b>1818,14</b>	<b>11,14</b>	<b>94,088</b>	<b>155,49</b>	<b>7,138</b>	<b>403,6</b>	<b>964,1</b>	<b>309,4</b>	<b>23,317</b>

