

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
ООО "Регион Снаб"
Ветроумов Г.В.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет
(горячие завтраки и обеды)
весна-лето

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				цена
			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		
Вариант 1																
Сборник рецептов блюд при общеобразоват.			Завтрак													
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011																
	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	9,5	
413	Сосиска отварная	100	11,25	23,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,00	0,13	7,50	43,75	5,00	0,56	17,2	
302	Каша гречневая вязкая с маслом(гарнир)	180/5	11,46	10,26	56,6	370,66	0,16	0	26,6	0,212	28,01	186,6	6,4	20,84	9,8	
	Бутерброд с сыром 1/30/15	45	5,17	3,4	17,2	118,13	0,15	0	0	18,56	81,56	153,8	23,98	1,4	11,5	
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	16	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	3,5	
	Хлеб пеклеваный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	2,5	
	Итого		31,78	38,79	124,55	980,7	0,46	34,87	65,43	19,48	265,5	537,6	90,78	29,10	70,00	
Обед																
	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7	
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,75	5,63	25,5	171,25	0,11	17,07	0,01	0	55,5	109,5	35,5	1,9	9,5	
г.т.к	Котлеты рубленые из кур,"Цыпочка"	100	15,45	13,16	16,275	320,5	0,075	0,51	81,4	0,88	79,45	78,5	16,16	28,98	23,5	
520	Картофель отварной с маслом	180/5	3,84	8,16	26,4	195,6	0,24	8,04	0,012	0,24	57,6	121	43,2	1,44	6,7	
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	5,8	
	Вафли	30	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12	7	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5	
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3	
	Итого		35,54	54,58	165,775	1196,05	0,725	55,92	81,582	3,12	368,2	560,3	164,96	46,79	70	
	Всего		67,32	93,373	290,325	2176,75	1,188	90,79	147,012	22,6	633,8	1098	255,74	75,89	140	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет

(

горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				цена
			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	
	Вариант 2														
	Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011		Завтрак												
175/2011	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом сливочным	200/5	7,06	11	50,2	301,3	0,09	0	53,9	0,17	131,2	154,3	36,6	0,8	14,8
2011	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56	18,5
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	16
	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	12
394/2011	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	5,2
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Итого		49,04	59,21	176,1	1273,31	0,29	25,73	64,37	1,62	525,9	411,3	444	6,37	70
			Обед												
	Нарезка овощная (огурец свежий,помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7	10,1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,37	9,75	15,62	156,25	0,087	18,012	0,01	0	12,25	66,25	24,87	1,16	12,15
431	Печень по-строгановски	100/50	27,12	16,75	9,75	348,53	39,21	20,7	231,5	4,75	69,3	3,8	12,66	7,37	25,25
516	Макароны отварные с маслом	180/5	6,95	3,64	44,46	238,3	0,63	0	5,4	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8	10,1
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	5,6
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3
	Итого		43,287	30,699	130,442	1026,17	40,13	57,57	242,148	8,018	174,4	407	119,176	48,987	70
	Всего	0	92,327	89,909	306,542	2299,48	40,42	83,3	306,518	9,638	700,3	818,3	563,176	55,357	140

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет

(

горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				цена
			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	
	Вариант 3														
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011			Завтрак												
	Икра кабачковая промышленного производства	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7
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	8,5
ттк	Котлеты рубленые из птицы"Вкусняшка"	100	18,21	0,20	9,85	303,52	0,1	11,8	68,23	2,4	48,01	147,4	184,25	1,8	17,5
т.т.к	Рис рассыпчатый с овощами	180	6,95	0,19	44,46	238,32	0,64	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8	14,5
97	Сыр порциями	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8	6
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	6
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3
	Итого		42,33	1,46	124,29	1001,1	1,16	37,45	122,46	6,48	362,7	800,3	305,09	19,95	70,00
			Обед												
	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	9,5
140	Суп картофельный с макаронами изделиями со сметаной	250/10	4,25	8,5	28,8	181,25	0,1	0	12,5	0,25	22,6	61,3	22,28	0,98	17,4
т.т.к.	Рагу овощное с мясом	200	22,8	27,9	42,4	511,36	0,48	54,24	0,38	0,91	70,56	55,68	108,93	6,75	28,3
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	8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3
	Итого		33,53	37,133	138,37	1005,99	0,764	67,19	215,11	3,853	157,7	281,7	173,99	10,84	70
	Всего		75,86	38,593	262,66	2007,11	1,924	104,64	337,57	10,33	520,5	1082	479,08	30,79	140

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет
горячие завтраки и обеды)

3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				цена
			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	
	Вариант 4														
	Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011		Завтрак												
240/2011	Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком	200/30	31,6	25,2	33,7	497,46	0	2,4	0,4	0,9	245,6	43,8	264,2	2,8	47,8
97	Сыр порциями	15	3,9	3,9	4,8	60	0,16	0	0	1,8	97,5	168	24	1,6	6
96	Масло сливочное	5	0	4,2	0,1	38,5	0	0	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02	7,45
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	3,5
	Хлеб пшеничный	60	4,04	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	5,25
	Итого		39,74	34,1	77,8	783,96	0,26	4,6	0,44	3,6	447,5	329,2	312,89	6,12	70
			Обед												
	Зеленый горошек	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,56	8,37	19	162,5	11,12	10,25	12,67	0,275	4,05	92,5	12,5	0,37	11,1
т.т.к	Тефтели из кур "Ежики домашние"	100	20,56	27,46	25,76	432,5	0,02	8,98	205,9	4,94	31,36	241,8	46,02	3,56	19,9
514	Бобовые отварные (горох)	180	16,92	8,28	40,08	306	0	3,36	0	0,24	21,6	12	4,8	0,72	7,2
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	5,65
	Вафли	30	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12	7
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	4,95
	Итого		54,037	72,419	181,952	1432,49	11,46	50,148	220,088	7,013	217,3	577,4	127,606	18,377	70
	Всего		93,777	106,52	259,752	2216,45	11,72	54,748	220,528	10,61	664,8	906,6	440,496	24,497	140

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет

(

горячие завтраки и обеды)

4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				цена
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Вариант 5														
	Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011		Завтрак												
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7	10,1
ттк	Котлета мясная "Атлет"	100	13,51	13,6	21,96	298,6	0,1	11,84	68,23	2,43	48,01	184,3	25,36	1,8	23,2
516	Макароны отварные с маслом	180/5	6,95	3,96	0,247	238,32	0,64	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8	10,1
янв.00	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56	18,5
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	4,8
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3
	Итого		52,67	41,26	90,907	1160,23	0,878	35,04	126,48	5,89	436,3	593	435,06	44,86	70
			Обед												
	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	9,5
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,75	5,63	25,13	168,75	0	5,87	0	0,37	22,5	96,25	16,25	0,5	11,1
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	36,8
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	5,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3
	Итого		19,82	18,383	117,36	831,73	25,07	60,42	186,42	4,623	120,4	243,3	59,79	15,75	70
	Всего		72,49	59,643	208,267	1991,96	25,95	95,46	312,9	10,51	556,8	836,2	494,85	60,61	140

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет

(горячие

завтраки и обеды)

5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				цена
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Вариант 6															
	Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011		Завтрак													
302	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	26,8	
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56	18,5	
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	16	
394/2011	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	5,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5	
	Итого		46,98	43,16	154,16	1210,28	0,42	24,73	81,67	2,35	572	554,7	493,6	6,9	70	
	Обед															
	Икра кабачковая	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7	10,1	
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	7	27,88	208,75	0,15	9,5	0,012	0	700	154,8	46,6	2,29	8,5	
390	Котлета рыбная " Любительская"	100	18,5	11,0	19,1	245,0	0,09	0,91	50,00	21,25	105,12	152,12	40,25	0,80	15	
215	Картофельное , тушеный с луком	180	3,95	8,52	26,5	198,2	0,216	21	56,04	1,33	48,23	113,8	39,22	1,42	9	
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	5,6	
	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	15	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3	
	Итого		41,847	50,219	154,892	1091,04	0,653	52,468	111,29	24,77	927,2	565,8	177,476	43,967	70	
	Всего		88,827	93,379	309,052	2301,32	1,073	77,198	192,96	27,12	1499	1121	671,076	50,867	140	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет
горячие завтраки и обеды)

6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				цена
			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	
	Вариант 7														
	Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011		Завтрак												
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7	10,1
ттк	Котлета рубленая из кур "Кузина забава"	100	32,43	10,4	0,65	226,4	0,08	0	146,75	1,57	11	235,1	118,25	1,925	25,4
ттк	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	6,95	3,96	44,46	281,28	0,63	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8	11,5
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	3,5
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Итого		43,93	16,06	100,01	761,98	0,888	41	204,63	3,58	195,2	593,6	215,95	46,225	70
	Обед														
	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	3,37	9,75	15,62	156,25	0,087	18,012	0,01	0	12,25	66,25	24,87	1,16	12,15
436	Жаркое по-домашнему	200	22,8	27,9	42,4	511,36	0,48	54,24	0,38	0,901	70,56	556	108,9	6,76	27,35
	Вафли	30	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12	7
638	Компот из кураги	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	6
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3
	Итого		38,67	65,52	155,62	1176,31	0,867	102,55	0,55	2,901	258,5	873,6	203,87	22,39	70
	Всего		82,6	81,58	255,63	1938,29	1,755	143,55	205,18	6,481	453,7	1467	419,82	68,615	140

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет

(

горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				цена
			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	
	Вариант 8														
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011			Завтрак												
	Зеленый горошек	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	9,5
292/2011	Макаронник с мясом	200	27,8	25,8	30	418	0,12	0	28,96	0,43	28,26	248,2	38,52	3,36	33,7
3	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56	18,5
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	4,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Итого		60,56	49,73	94,65	1033,7	0,21	17,07	68,16	2,01	373,3	427,2	400,60	7,97	70,00
			Обед												
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7	10,1
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,75	5,63	25,5	171,25	0,11	17,07	0,01	0	55,5	109,5	35,5	1,9	9,5
431	Голубцы ленивые из птицы с соусом	100/50	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04	14,75
330	Бобовые отварные (горох)	180	16,92	8,28	40,08	306	0	3,36	0	0,24	21,6	12	4,8	0,72	7,2
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	8
	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	12
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	4,95
	Итого		51,1	60,81	174,22	1325,47	1,742	41,71	308,39	6,75	237,4	297,6	173,98	47,32	70
	Всего		111,66	110,54	268,87	2359,14	1,952	58,78	376,55	8,763	610,7	724,8	574,58	55,29	140

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет

(

горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				цена
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Вариан 9														
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011			Завтрак												
	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7
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	6,5
ттк	Плов из птицы	200	21,9	29,76	18,29	440,26	1,86	0	188,13	5,23	115,2	62,13	112,24	6,72	27,3
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	16
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	6
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Итого		37,27	40,23	108,27	963,54	2,22	45,65	188,46	5,83	326	423,2	222,64	22,27	70
			Обед												
	Кукуруза консервированная	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	9,5
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,56	8,37	19	162,5	11,12	10,25	12,67	0,275	4,05	92,5	12,5	0,37	11,1
т.т.к	Рагу овощное с мясом	200	22,81	27,93	42,4	511,36	0,48	54,24	0,38	0,907	70,56	556,8	108,9	6,76	28,3
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	5,65
	Вафли	30	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12	7
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	4,95
	Итого		39,467	64,472	155,362	1192,01	11,79	79,718	53,238	2,873	151,8	785,9	168,266	9,557	70
	Всего		76,737	104,7	263,632	2155,55	14,01	125,37	241,698	8,703	477,8	1209	390,906	31,827	

