



Меню приготавливаемых блюд

12 лет и старше

Прием пищи	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Б	Ж	У		В I	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1 день															
Завтрак	Омлет натуральный	200	20,2	33,3	3,14	336	-	-	0,28	-	89,2	-	18,74	2,6	№ 210
	Хлеб пшеничный	100	7,7	2,31	49,8	176	0,12	-	-	-	27,6	127,2	30	3,72	№ 1
	Масло	10	0,07	7,2	0,06	68,7	0,01	0,1	-	65,3	1,2	1,9	-	0,02	
	Фрукты (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4	№ 658
Итого за завтрак		610	28,77	43,01	79,9	664,7	0,13	0,1	0,28	65,3	124,4	129,1	48,74	6,74	
Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	-	29,45	1,83	47,54	35,38	19,09	0,73	№ 46
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,46	5,28	16,33	134,75	0,23	-	5,81	-	38,08	87,18	35,3	2,03	№ 139
	Рис отварной	180	6,52	5,42	31,7	200,14	0,07	-	-	25,2	5,8	44,6	25,3	1,33	№ 511
	Котлета рыбная	100	12,24	12,11	14,95	217,48	-	-	0,94	-	60,15	-	24,36	1,24	№ 234
	Сметанный соус с томатом	30	0,52	1,48	2,1	24	0,01	-	0,4	10,14	8,77	8,81	2,93	0,11	№ 53
	Хлеб ржаной	100	5,72	1,23	49,01	176	0,12	-	-	-	27,6	125,2	28	3,52	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	-	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18	№ 637
Итого за обед		960	32,04	25,63	149,76	894,69	0,47	-	37,68	37,17	194,34	304,77	134,98	9,14	
Итого за день		1570	60,81	68,64	229,66	1559,39	0,6	0,1	37,96	102,47	318,74	433,87	183,72	15,88	
2 день															
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	-	-	1,17	-	133,77	-	20,3	0,47	№ 181
	Хлеб пшеничный	100	7,7	2,31	49,8	176	0,12	-	-	-	27,6	127,2	30	3,72	№ 1
	Масло	10	0,07	7,2	0,06	68,7	0,01	0,1	-	65,3	1,2	1,9	-	0,02	
	Фрукты (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	-	-	1,3	-	125,78	-	14	0,13	№ 379
Итого за завтрак		610	17,67	23,11	111,04	652,3	0,13	0,1	2,47	65,3	288,35	129,1	64,3	4,34	

	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	-	-	1,59	-	152,22	-	21,34	0,48	№ 382
Итого за завтрак		630	17,85	22,25	88,98	654,5	0,17	0,1	3,09	65,35	301,02	219,1	65,34	4,29	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	-	34,95	-	44,67	24,71	13,16	0,54	№ 43
	Суп с рыбными консервами	250	10,32	10,09	17,2	200,89	-	-	10,93	-	54,36	-	56,82	1,52	№ 87
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	21	4,86	37,17	21,12	1,11	№ 516
	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	-	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1	№ 246
	Хлеб ржаной	100	5,72	1,23	49,01	176	0,12	-	-	-	27,6	125,2	28	3,52	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	-	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18	№ 637
Итого за обед		930	35,56	33,91	130,08	907,69	0,28	-	52,03	22,49	168,41	309,87	143,13	8,97	
Итого за день		1560	53,41	56,16	219,06	1562,19	0,45	0,1	55,12	87,84	469,43	528,97	208,47	13,26	
8 день															
Завтрак	Омлет натуральный	200	20,2	33,3	3,14	336	-	-	0,28	-	89,2	-	18,74	2,6	№ 210
	Хлеб пшеничный	100	7,7	2,31	49,8	176	0,12	-	-	-	27,6	127,2	30	3,72	№ 1
	Масло	10	0,07	7,2	0,06	68,7	0,01	0,1	-	65,3	1,2	1,9	-	0,02	
	Фрукты (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4	№ 658
Итого за завтрак		610	28,77	43,01	79,9	664,7	0,13	0,1	0,28	65,3	124	129,1	48,74	6,74	
Обед	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100	0,03	-	6,72	-	38,24	60,79	29,63	1,77	№ 78
	Суп-лапша домашняя	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	-	1,14	38,25	202,03	172,4	30,18	0,64	№ 148
	Капуста тушеная	200	4,13	6,48	18,85	150,27	-	-	34,32	-	110,93	-	41,31	1,61	№ 321
	Котлета мясная	100	15,6	11,56	15,7	226,7	0,1	-	0,16	28,7	43,7	166,4	32,12	1,5	№ 451
	Хлеб ржаной	100	5,72	1,23	49,01	176	0,12	-	-	-	27,6	125,2	28	3,52	
	Сок	200	1,4	-	25,6	108	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого за обед		950	36,39	30,38	145,04	942,47	0,36	-	42,34	66,95	422,5	524,79	161,24	9,04	
Итого за день		1560	65,16	73,39	224,94	1607,17	0,49	0,1	42,62	132,25	546,5	653,89	209,98	15,78	
9 день															
Завтрак	Запеканка капустная с соусом	200	7,25	9,61	26,41	220,87	-	-	48,28	-	142,01	-	48,96	1,77	№ 162
	Хлеб пшеничный	100	7,7	2,31	49,8	176	0,12	-	-	-	27,6	127,2	30	3,72	№ 1
	Масло	10	0,07	7,2	0,06	68,7	0,01	0,1	-	65,3	1,2	1,9	-	0,02	
	Фрукты (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	-	-	1,59	-	152,22	-	21,34	0,48	№ 382
Итого за завтрак		610	19,7	22,86	106,75	640,17	0,13	0,1	49,87	65,3	323,03	129,1	100,3	5,99	
Обед	Винегрет овощной	100	6,18	8,44	23,2	94,8	0,02	-	-	1,36	20,75	0,85	44,97	0,06	№ 71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	-	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19	№ 114
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,8	0,18	-	25,2	25,2	17,57	95,7	35,2	1,4	№ 140
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	-	-	0,92	-	21,81	-	22,03	3,06	№ 260

	Хлеб ржаной	100	5,72	1,23	49,01	176	0,12	-	-	-	27,6	125,2	28	3,52	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	-	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18	№ 637
Итого за обед		930	31,73	36,55	252,71	859,3	0,38	-	37,49	26,56	138,51	278,58	156,45	9,41	
Итого за день		1540	51,43	59,41	359,46	1499,47	0,51	0,1	87,36	91,86	461,54	407,68	256,75	15,4	
0 день															
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,82	12,83	34,27	285	-	-	1,17	-	152,76	-	60,66	1,71	№ 182
	Хлеб пшеничный	100	7,7	2,31	49,8	176	0,12	-	-	-	27,6	127,2	30	3,72	№ 1
	Масло	10	0,07	7,2	0,06	68,7	0,01	0,1	-	65,3	1,2	1,9	-	0,02	
	Фрукты (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	-	-	1,3	-	125,78	-	14	0,13	№ 379
Итого за завтрак		610	19,36	25,22	112,93	686,3	0,13	0,1	2,47	65,3	307,34	129,1	104,66	5,58	
Обед	Икра кабачковая	100	1,44	5,66	9,26	93,6	0,06	-	11,52	-	38,4	-	-	0,5	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	-	-	9,7	-	33,37	-	36,69	1,61	№ 104
	Рис отварной	180	6,52	5,42	31,7	200,14	0,07	-	-	25,2	5,8	44,6	25,3	1,33	№ 511
	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	-	-	3,73	-	39,07	-	48,53	0,85	№ 229
	Хлеб ржаной	100	5,72	1,23	49,01	176	0,12	-	-	-	27,6	125,2	28	3,52	
	Сок	200	1,4	-	25,6	108	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого за обед		930	33,72	23,85	132,87	842,54	0,25	-	24,95	25,2	144,24	169,8	138,52	7,81	
Итого за день		1540	53,08	49,07	245,8	1528,84	0,38	0,1	27,42	90,5	451,58	298,9	243,18	13,39	

Используемая литература:

- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Издательство «Хлебпродинформ» Москва 2004 год.
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П.. 2007 г.
- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи плюс, 2015г.

	Хлеб ржаной	100	5,72	1,23	49,01	176	0,12	-	-	-	27,6	125,2	28	3,52	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	-	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18	№ 637
Итого за обед		930	31,73	36,55	252,71	859,3	0,38	-	37,49	26,56	138,51	278,58	156,45	9,41	
Итого за день		1540	51,43	59,41	359,46	1499,47	0,51	0,1	87,36	91,86	461,54	407,68	256,75	15,4	
10 день															
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,82	12,83	34,27	285	-	-	1,17	-	152,76	-	60,66	1,71	№ 182
	Хлеб пшеничный	100	7,7	2,31	49,8	176	0,12	-	-	-	27,6	127,2	30	3,72	№ 1
	Масло	10	0,07	7,2	0,06	68,7	0,01	0,1	-	65,3	1,2	1,9	-	0,02	
	Фрукты (в ассортименте)	100	0,6	0,2	12,9	56	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	-	-	1,3	-	125,78	-	14	0,13	№ 379
Итого за завтрак		610	19,36	25,22	112,93	686,3	0,13	0,1	2,47	65,3	307,34	129,1	104,66	5,58	
Обед	Икра кабачковая	100	1,44	5,66	9,26	93,6	0,06	-	11,52	-	38,4	-	-	0,5	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	-	-	9,7	-	33,37	-	36,69	1,61	№ 104
	Рис отварной	180	6,52	5,42	31,7	200,14	0,07	-	-	25,2	5,8	44,6	25,3	1,33	№ 511
	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	-	-	3,73	-	39,07	-	48,53	0,85	№ 229
	Хлеб ржаной	100	5,72	1,23	49,01	176	0,12	-	-	-	27,6	125,2	28	3,52	
	Сок	200	1,4	-	25,6	108	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого за обед		930	33,72	23,85	132,87	842,54	0,25	-	24,95	25,2	144,24	169,8	138,52	7,81	
Итого за день		1540	53,08	49,07	245,8	1528,84	0,38	0,1	27,42	90,5	451,58	298,9	243,18	13,39	

Используемая литература:

- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Издательство «Хлебпродинформ» Москва 2004 год.
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П.. 2007 г.
- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи плюс, 4^е изд. 2015г.