

День:10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
340	омлет натуральный с м/сл	150/5	7,96	13,7	1,5	198	0,09	0,27	0,03	2,2	167	244	17,9	0,7
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	9,5	32,5	6,5	0,6
99	колбаса вареная порциями	30	3,8	6,66	0,45	77	0,04	0	0,08	0,72	53,1	15,4	6,6	0,51
	Итого:		<b>20,21</b>	<b>26,81</b>	<b>59,45</b>	<b>593</b>	<b>0,23</b>	<b>1,87</b>	<b>0,13</b>	<b>4,27</b>	<b>382,6</b>	<b>419,9</b>	<b>53,1</b>	<b>2,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
124	щи со свеж капустой и картоф.	250	2	4,3	10	88	0,03	8	0,005	0,1	22,5	136	11,5	0,4
509	гречка отварная	150	8,4	10,8	41,3	144	0,07	0	0,007	1,2	89,4	112,3	39,3	1,3
423	бефстроганов	100	12,4	11,3	5,2	139	0,08	1,7	0,1	0,8	38,2	134,9	28,6	1,2
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	122	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:		<b>31,5</b>	<b>27,6</b>	<b>132</b>	<b>730</b>	<b>0,349</b>	<b>13,8</b>	<b>0,202</b>	<b>4</b>	<b>204</b>	<b>540,1</b>	<b>111,8</b>	<b>6,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
766	сдоба обыкновенная	75	5,7	4,4	43,6	237	0,06	0	0	0,66	40,2	93	10,8	0,66
698	бифивит	200	5,6	6,4	7,6	115	0	1,2	0	0	130	117	3	0,4
	Итого:		<b>11,3</b>	<b>10,8</b>	<b>51,2</b>	<b>352</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,66</b>	<b>170,2</b>	<b>210</b>	<b>13,8</b>	<b>1,06</b>
	Итого за день		<b>63,01</b>	<b>65,21</b>	<b>242,7</b>	<b>1675</b>	<b>0,639</b>	<b>16,87</b>	<b>0,332</b>	<b>8,93</b>	<b>756,8</b>	<b>1170</b>	<b>178,7</b>	<b>9,52</b>
	Итого за 10 дней:		<b>578,05</b>	<b>603,05</b>	<b>2516</b>	<b>17630</b>	<b>9,055</b>	<b>452,8</b>	<b>5,3</b>	<b>78,92</b>	<b>8257</b>	<b>12374,7</b>	<b>1878</b>	<b>90,08</b>
	среднее значение		<b>57,805</b>	<b>60,305</b>	<b>251,6</b>	<b>1763</b>	<b>0,906</b>	<b>45,28</b>	<b>0,53</b>	<b>7,892</b>	<b>825,7</b>	<b>1237,47</b>	<b>187,8</b>	<b>9,008</b>

Завтрак 25,7

Обед 35,3

Полдник 15,0

День:9

Неделя:2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл.4	каша рисовая с м/сл.	180/10	2,6	4,8	27,1	186	0,42	0,34	0	0	288,6	309,6	46,57	3,2
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	яблоко	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого		<b>18,45</b>	<b>18,45</b>	<b>97,6</b>	<b>621</b>	<b>0,489</b>	<b>11,28</b>	<b>0,09</b>	<b>1,34</b>	<b>680,1</b>	<b>564,1</b>	<b>77,07</b>	<b>6,27</b>
<b>ОБЕД</b>														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	10	0,9
132	рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	113	0,05	5,1	0,02	0,6	11	117,1	3,7	0,5
520	пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,8	143	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75
377	рыба жареная с м/сл	100/10	16,6	11,1	10,6	148	0,11	12,1	0,05	3	59,8	233,4	35	0,1
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		<b>32,1</b>	<b>23,6</b>	<b>124,8</b>	<b>779</b>	<b>0,462</b>	<b>54,64</b>	<b>0,17</b>	<b>6,9</b>	<b>182,6</b>	<b>588,7</b>	<b>83,94</b>	<b>4,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
767	булочка ванильная	60	4,74	7,9	36,6	226	0,1	0	0	0	7,56	49,9	11,52	0,02
т.т.к.	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
	Итого:		<b>5,94</b>	<b>7,9</b>	<b>58,2</b>	<b>352</b>	<b>0,12</b>	<b>8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>	<b>27,56</b>	<b>67,9</b>	<b>21,52</b>	<b>0,22</b>
	Итого за день:		<b>56,49</b>	<b>49,95</b>	<b>280,6</b>	<b>1752</b>	<b>1,071</b>	<b>73,92</b>	<b>0,28</b>	<b>9,04</b>	<b>890,3</b>	<b>1220,7</b>	<b>182,5</b>	<b>10,79</b>

День:8

Неделя:2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
366	запеканка из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	223	321	29,04	0,75
685	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
96	масло порциями	10	0,4	0,4	9,8	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2
	<b>Итого</b>		<b>22,35</b>	<b>16,45</b>	<b>67,7</b>	<b>582</b>	<b>0,141</b>	<b>5,2</b>	<b>0,33</b>	<b>2,68</b>	<b>277,4</b>	<b>357,9</b>	<b>38,94</b>	<b>1,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
т.т.к	икра кабачковая	100	2	9	12,5	56	0,01	7	0	3,1	41	97	15	0,7
140	суп картофельный с горохом	250	2,9	5,3	37	112	0,05	4	0,1	0,4	19,6	111,2	12,1	0,2
487	курица отварная с м/сл	100/10	14,7	8,9	0,4	144	0,08	2,9	0,2	0,12	16,9	201,1	33,9	2,4
332	макароны отварные	150	4,8	6,15	34,2	214	0	0	0	0	5,4	68,59	4,6	0,46
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	4	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>33,3</b>	<b>30,45</b>	<b>142,8</b>	<b>875</b>	<b>0,32</b>	<b>17,9</b>	<b>0,37</b>	<b>6,12</b>	<b>164,6</b>	<b>626,39</b>	<b>91,1</b>	<b>5,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
697	молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,7	2,05	0	0	252	189	29,5	0,2
806	коржик молочный	75	6,43	13,1	46,48	251	0,03	0,2	0	0	49,2	24,3	17,8	0,85
	<b>Итого:</b>		<b>12,33</b>	<b>19,9</b>	<b>56,38</b>	<b>374</b>	<b>0,73</b>	<b>2,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>301,2</b>	<b>213,3</b>	<b>47,3</b>	<b>1,05</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,98</b>	<b>66,8</b>	<b>266,9</b>	<b>1831</b>	<b>1,191</b>	<b>25,35</b>	<b>0,7</b>	<b>8,8</b>	<b>743,2</b>	<b>1197,59</b>	<b>177,3</b>	<b>8,71</b>

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				цества (мг)							
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл.4	каша пшеничная с м/сл.	180/10	2,6	4,8	27,1	191	0,42	0,34	0	0	288,6	309,6	46,57	2,1
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
337	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	86	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
627	апельсин	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	0	24,1	26,1	9,1	0,24
	Итого		<b>16,45</b>	<b>15,85</b>	<b>93,6</b>	<b>633</b>	<b>0,55</b>	<b>84,44</b>	<b>0,13</b>	<b>1,59</b>	<b>533,7</b>	<b>574</b>	<b>89,07</b>	<b>4,44</b>
<b>ОБЕД</b>														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
139	суп овощной	250	6,2	5,6	22,3	127	0,08	6,3	0,005	0,4	19,7	89,3	19,3	0,8
511	рис отварной	150	3,7	6,2	36,3	187	0,09	0	0	0	15,2	59,4	6,4	1,08
451	котлета из говядины с м/сл	100/10	10,8	15,9	11,1	176	0,6	2,4	0,2	0,1	10,5	171,1	7,2	1,5
638	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0	31,6	126	0,007	0,8	0,01	0	12	11,1	7,1	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		<b>30,4</b>	<b>28,9</b>	<b>141</b>	<b>853</b>	<b>0,937</b>	<b>12,3</b>	<b>0,295</b>	<b>2,2</b>	<b>142,1</b>	<b>485,4</b>	<b>69,5</b>	<b>6,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
698	йогурт	200	5	12	11,2	169	0,001	1,26	0,01	0,03	223,2	165,6	25,2	0,16
т.т.к.	хлопья кукурузные	50	0,41	0,06	10,75	191	0,01	17	0,01	0,004	23,4	31,2	14,2	0,12
	Итого:		<b>5,41</b>	<b>12,06</b>	<b>21,95</b>	<b>360</b>	<b>0,011</b>	<b>18,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,034</b>	<b>246,6</b>	<b>196,8</b>	<b>39,4</b>	<b>0,28</b>
	Итого за день:		<b>52,26</b>	<b>56,81</b>	<b>256,6</b>	<b>1846</b>	<b>1,498</b>	<b>115</b>	<b>0,445</b>	<b>3,824</b>	<b>922,4</b>	<b>1256,2</b>	<b>198</b>	<b>10,75</b>

День:6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл. 4	каша манная с м/сл	180/10	4,1	5,7	23,3	172	0,14	0	0	1,38	124,2	296,86	36,3	0,9
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
99	колбаса вареная порциями	30	3,8	6,66	0,45	77	0,04	0	0,08	0,72	53,1	15,4	6,6	0,51
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		<b>15,85</b>	<b>18,41</b>	<b>75,95</b>	<b>539</b>	<b>0,24</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>3,35</b>	<b>251,3</b>	<b>393,76</b>	<b>49,4</b>	<b>2,01</b>
<b>ОБЕД</b>														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	10	0,9
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5,2	13,1	116	0,03	4,8	0,04	0,1	37,1	151,5	14	0,3
436	жаркое по - домашнему	150/50	10,9	7,35	16,2	234	0,1	10,1	0,04	0,4	198	264,9	35,6	1,8
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	122	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		<b>21,9</b>	<b>13,85</b>	<b>106</b>	<b>723</b>	<b>0,359</b>	<b>41,2</b>	<b>0,14</b>	<b>2,8</b>	<b>316,2</b>	<b>576,3</b>	<b>78</b>	<b>5,55</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
т.т.к.	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к.	булочка дорожная	75	1,98	12,8	29,59	205	0,078	0	0,006	2,3	12,09	70,1	32,5	0,78
	Итого:		<b>3,18</b>	<b>12,8</b>	<b>51,19</b>	<b>331</b>	<b>0,098</b>	<b>8</b>	<b>0,026</b>	<b>3,1</b>	<b>32,09</b>	<b>88,1</b>	<b>42,5</b>	<b>0,98</b>
	Итого за день:		<b>40,93</b>	<b>45,06</b>	<b>233,1</b>	<b>1593</b>	<b>0,697</b>	<b>49,3</b>	<b>0,246</b>	<b>9,25</b>	<b>599,6</b>	<b>1058,16</b>	<b>169,9</b>	<b>8,54</b>

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
362	пудинг из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	198,6	341,2	29,04	0,75
687	чай с молоком	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		<b>29,55</b>	<b>23,65</b>	<b>67,6</b>	<b>610</b>	<b>0,149</b>	<b>6,04</b>	<b>0,22</b>	<b>2,67</b>	<b>552,1</b>	<b>537,1</b>	<b>53,54</b>	<b>2,02</b>
<b>ОБЕД</b>														
208	Свекла отварная	100	0,4	0,2	14,6	45	0,02	9,4	0,02	0,24	24,2	116	6	1
140	суп картофельный с макар изделиями	250/25	2,9	2,5	21	120	0,05	4	0,15	0,4	9,6	71,2	22,1	0,2
374	рыба тушеная в томате с овощами	80/75	11,9	5,1	5,6	159	0,1	9,2	0,16	1,8	69	378,3	25,7	0,9
520	картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,8	163	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75
631	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		<b>26,6</b>	<b>15,6</b>	<b>131,5</b>	<b>834</b>	<b>0,412</b>	<b>35,04</b>	<b>0,43</b>	<b>5,34</b>	<b>200,6</b>	<b>777,7</b>	<b>89,04</b>	<b>4,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
769	булочка домашняя	75	5,6	9,9	35,7	236	0,02	1,3	0,04	0,23	19,8	70	27,4	1,3
698	снежок	200	5	12	11,2	169	0,001	1,35	0,01	0,03	223,2	165,6	25,2	0,16
	Итого:		<b>10,6</b>	<b>21,9</b>	<b>46,9</b>	<b>405</b>	<b>0,021</b>	<b>2,65</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>243</b>	<b>235,6</b>	<b>52,6</b>	<b>1,46</b>
	Итого за день:		<b>66,75</b>	<b>61,15</b>	<b>246</b>	<b>1849</b>	<b>0,582</b>	<b>43,73</b>	<b>0,7</b>	<b>8,27</b>	<b>995,7</b>	<b>1550,4</b>	<b>195,2</b>	<b>8,38</b>

День: 4

Неделя:1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
340	омлет натуральный с м/сл	150/5	7,96	13,7	1,5	198	0,09	0,27	0,03	2,2	167	244	17,9	0,7
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
96	масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		<b>16,42</b>	<b>28,45</b>	<b>59,06</b>	<b>593</b>	<b>0,191</b>	<b>1,87</b>	<b>0,25</b>	<b>3,65</b>	<b>368,4</b>	<b>408,5</b>	<b>46,9</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>														
515	Горошек зеленый	100	3	3,9	6,3	94	0	5,6	0,06	0	46	48	28	0,9
124	щи со свеж капустой и картоф.	250	2	4,3	10	88	0,03	8	0,005	0,1	22,5	36	11,5	0,4
332	макароны отварные	150	4,8	6,15	34,2	214	0	0	0	0	5,4	68,5	4,6	0,46
413	сосиска отварная с м/сл	120/10	10,3	11,7	1,9	151	0,09	0	0	0,4	335	359	18	0,9
638	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0	31,6	126	0,007	0,8	0,01	0	12	11,1	7,1	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		<b>29</b>	<b>27,15</b>	<b>121,1</b>	<b>896</b>	<b>0,287</b>	<b>14,4</b>	<b>0,125</b>	<b>2,2</b>	<b>482,6</b>	<b>653,1</b>	<b>84,7</b>	<b>4,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
т.т.к.	сок в инд. Упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
766	сдоба обыкновенная	75	5,7	6,4	48,6	237	0,07	0,8	0	0,66	40,2	93	10,8	0,66
	Итого:		<b>6,9</b>	<b>6,4</b>	<b>70,2</b>	<b>363</b>	<b>0,09</b>	<b>8,8</b>	<b>0,02</b>	<b>1,46</b>	<b>60,2</b>	<b>111</b>	<b>20,8</b>	<b>0,86</b>
	Итого за день:		<b>52,32</b>	<b>62</b>	<b>250,4</b>	<b>1852</b>	<b>0,568</b>	<b>25,07</b>	<b>0,395</b>	<b>7,31</b>	<b>911,2</b>	<b>1172,6</b>	<b>152,4</b>	<b>7,57</b>

День:3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				минеральные				
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
табл. 4	каша Дружба с м/сл	180/10	3,9	4,7	23,5	196	0,06	0,7	0,03	0,08	146,4	203,9	0,03	0,43	
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0	
377	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	86	0,03	0	0,1	0,24	22	136,8	4,8	1	
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6	
627	банан	100	1,1	0	14,7	62	0,05	10	0	0,6	8	28	42	0,6	
	Итого		<b>18,05</b>	<b>15,35</b>	<b>90,7</b>	<b>634</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>	<b>0,13</b>	<b>2,17</b>	<b>250,4</b>	<b>450,2</b>	<b>53,33</b>	<b>2,63</b>	
<b>ОБЕД</b>															
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6	
140	суп картофельный с горохом	250/25	2,9	2,5	21	112	0,05	4	0,22	0,4	9,6	131,2	22,1	0,2	
509	гречка отварная	150	8,4	10,8	41,3	144	0,07	0	0,070	1,2	89,4	112,3	39,3	1,3	
493	курица тушеная в сметанном соусе	75/75	7,9	7,5	4,3	152	0,08	2,9	0,04	0,12	16,9	201,1	23,9	1,4	
т.т.к.	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2	
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3	
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45	
	Итого:		<b>28,9</b>	<b>22</b>	<b>127,9</b>	<b>771</b>	<b>0,38</b>	<b>17,7</b>	<b>0,43</b>	<b>4,22</b>	<b>220,6</b>	<b>617,1</b>	<b>124,8</b>	<b>5,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
806	коржик молочный	75	8,43	13,1	46,48	251	0,03	0,06	0	0	19,2	24,3	17,8	0,85	
698	бифивит	200	5,6	6,4	7,6	115	0	1,3	0	0	130	117	3	0,4	
	Итого:		<b>14,03</b>	<b>19,5</b>	<b>54,08</b>	<b>366</b>	<b>0,03</b>	<b>1,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>149,2</b>	<b>141,3</b>	<b>20,8</b>	<b>1,25</b>	
	Итого за день:		<b>60,98</b>	<b>56,85</b>	<b>272,7</b>	<b>1771</b>	<b>0,61</b>	<b>29,86</b>	<b>0,56</b>	<b>6,39</b>	<b>620,2</b>	<b>1208,6</b>	<b>198,9</b>	<b>9,33</b>	



День: 2

Неделя:1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
366	запеканка из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	223	321	29,04	0,95
686	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	1,1	0	0	8	0,4	3	0,4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		<b>29,65</b>	<b>23,65</b>	<b>67,8</b>	<b>612</b>	<b>0,149</b>	<b>7,14</b>	<b>0,25</b>	<b>2,67</b>	<b>578,5</b>	<b>516,9</b>	<b>53,54</b>	<b>2,22</b>
<b>ОБЕД</b>														
т.т.к.	икра кабачковая	100	2	9	0	56	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	4,8	0,4	0,1	17,1	151,5	14	0,2
443	плов	150/50	12,9	18,3	32	247	0,02	0,33	0,09	1,83	16,96	181,2	37,6	0,05
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		<b>24,8</b>	<b>33,6</b>	<b>118</b>	<b>774</b>	<b>0,239</b>	<b>13,43</b>	<b>0,55</b>	<b>6,93</b>	<b>142,2</b>	<b>503,6</b>	<b>85</b>	<b>3,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
697	молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,5	2,05	0	0	252	239	29,5	0,2
т.т.к.	Пряник	70	4,42	4,72	17,38	187	0,09	7,41	0,07	1,06	33,7	78,22	27,19	1,09
	Итого:		<b>10,32</b>	<b>11,52</b>	<b>27,28</b>	<b>310</b>	<b>0,59</b>	<b>9,46</b>	<b>0,07</b>	<b>1,06</b>	<b>285,7</b>	<b>317,22</b>	<b>56,69</b>	<b>1,29</b>
	Итого за день:		<b>64,77</b>	<b>68,77</b>	<b>213,1</b>	<b>1696</b>	<b>0,978</b>	<b>30,03</b>	<b>0,87</b>	<b>10,66</b>	<b>1006</b>	<b>1337,72</b>	<b>195,2</b>	<b>7,01</b>

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области  
в Ангарском городском муниципальном образовании  
А.А. Секунда

Начальник Управления образования Администр  
Ангарского городского округа  
Л.И.Лысак

**Примерное 10-дневное меню для общеобразовательных школ г. Ангарска**  
(работающих на сырье и полуфабрикатах)

День:1

Неделя:1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.  
Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл.4	каша гречневая с м/сл	180/10	6	5,4	21	199	0,08	0	0,002	0,6	173,2	271,3	48,9	0,6
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
96	масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	0,001	0	0,4	0,1	2,4	3	0,4	0,2
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	яблоко	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>14,76</b>	<b>20,15</b>	<b>87,16</b>	<b>634</b>	<b>0,181</b>	<b>11,6</b>	<b>0,422</b>	<b>2,05</b>	<b>390,6</b>	<b>446,8</b>	<b>86,9</b>	<b>4,1</b>
<b>ОБЕД</b>														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
132	рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	113	0,05	5,1	0,01	0,6	11	77,1	13,7	0,03
520	картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,8	163	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75
448	бифштекс из говядины с м/сл	100/10	11,8	15,9	11,1	136	0,2	2,4	0,2	0,1	10,5	171,1	32,2	1,5
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>27,6</b>	<b>28,3</b>	<b>114,3</b>	<b>775</b>	<b>0,51</b>	<b>29,94</b>	<b>0,35</b>	<b>4,4</b>	<b>149,7</b>	<b>482,6</b>	<b>95,44</b>	<b>4,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
793	кекс столичный	75	4,3	15,2	43	233	0,03	0,06	0	0	19,2	34,3	17,8	0,35
697	молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,5	2,05	0	0	252	239	29,5	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>10,2</b>	<b>22</b>	<b>52,9</b>	<b>356</b>	<b>0,53</b>	<b>2,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>271,2</b>	<b>273,3</b>	<b>47,3</b>	<b>0,55</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,56</b>	<b>70,45</b>	<b>254,4</b>	<b>1765</b>	<b>1,221</b>	<b>43,65</b>	<b>0,772</b>	<b>6,45</b>	<b>811,5</b>	<b>1202,7</b>	<b>229,6</b>	<b>9,48</b>





















ации