

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бакром"

от

С.Г. Бергункер

2020 года.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Лицей №1

З.В. Панова

от « 1 »

09

2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(МБОУ Лицей №1)

1 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углеводы г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
до 10 лет														
ЗАВТРАК														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ С САХАРОМ	302	100/5/10	5,0	3,0	31	184		0,14	0,6		124,9			0,7
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	6	20/15	11,3	19,8	18,6	300	0,05	0,02		10	49	15,5	0,9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	630	200	1,6	1,6	17,3	87		0,06	0,47		48			0,17
ОБЕД														
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ.	110	250	7,8	9,34	4,02	127,2		0,09	11,4		67,1			1,59
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	451	50	11,9	10,8	12	196	0,07	0,11	0,05		26,1			0,99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	297	100	5,8	5,2	28,4	186		0,06			16,4			3
КОМПОТ ИЗ С/Ф	639	200	0,5	-----	31,5	124		0,04	0,8		66,9			2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		50/30	5,6/1,9	0,8/0,3	29/12	142/57	0,05	0,02			22,7	128,6	43,6	1,86
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	1,65	-----	14,8	93	0,06	0,11	24,8	0,04	10,5			0,6
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	773	50	4	4	25	156,1	0,161		0,02					
КАКАО С МОЛОКОМ	693	200	1,4	1,6	22,5	104,8	0,04		1,3					
ВСЕГО:			58,45	56,44	246,12	1700,67	0,431	0,65	39,44	0,04	392,6	177,6	59,1	11,91

1 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углеводы г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
после 10 лет														

ЗАВТРАК														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ С САХАРОМ	302	200/10/20	8,0	5,0	46,0	353		0,20	0,9		184,3		1	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	6	40/30	11,3	19,8	18,6	300	0,05	0,02			10	49	15,5	0,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	630	200	2,1	2,1	23	116		0,08	0,62		63,46		0,22	
ОБЕД														
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ.	110	300	8,6	11,42	31,3	169,6		0,12	15,2		89,47		2,12	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	451	75	15,9	14,3	16	251	0,09	0,15	0,07		34,8		1,32	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	297	150	8,7	7,9	42,6	279		0,09			24,6		4,5	
КОМПОТ ИЗ С/Ф	637	200	0,5	-----	31,5	124		0,04	0,8		66,9		2,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		100/50	8,1/3,3	1,2/0,5	42/20,9	203/9 5	0,05	0,02			34,5	198	67,5	2,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	1,65	-----	14,8	93	0,08	0,15	24,8	0,04	10,5		0,6	
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	773	100	7,6	6,2	56,4	314	0,2		0,03					
КАКАО С МОЛОКОМ	693	200	1,4	1,6	22,25	104,8	0,04		1,3					
ВСЕГО:			77,15	70,02	365,35	2308, 35	0,51	0,87	43,7 2	0,04	518,53	247	83	15,5 6

2 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жир ы г	углев оды г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
до 10 лет,														
ЗАВТРАК														
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	413	50	5,55	11,95	0,8	133								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	332	100	2,4	2,4	24,7	147		0,01			4,5			0,3
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200/15	0,2		15	58		0,06	0,47		48			0,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	4,0	0,6	21	101					10	49	15	0,9
ОБЕД														
СУП КАРТОФ. С МЯСНЫМИ ФРИКАД.	137	250/25	2,5	2,9	18	111								
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	487	50	18,9	5,6	----- --	127,5	0,05	0,10			23,3			1,2
РИС ОТВАРНОЙ	297	100	2,4	6,0	23,8	163								
КОМПОТ ИЗ С/Ф	639	200	0,5	----- --	31,5	124		0,04	0,8		66,9			2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		50/30	5,6/1,9	0,8/0, 3	29/12	142/5 7	0,05	0,02			14/9	129	43, 6	1,86
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	1,65	-----	14,8	93	0,06	0,11	24,8	0,04	10,5			0,6
ПОЛДНИК														
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ	738	60	3,54	4,15	21,1	137,8	0,13		7,7					
КЕФИР	698	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06		1,4					
ВСЕГО:			54,74	41,1	219,9	1449, 87	0,35	0,34	35,1 7	0,04	186,2	178	58, 6	7,13

2 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт.	выход (г)	белки г	жир ы г	углев оды г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
-----------------------	--------------	--------------	------------	---------------	----------------	------	---------------	--	--	--	------------------------------	--	--	--

	Сборник 2004 г.			г				B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
после 10 лет															
ЗАВТРАК															
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	413	100	11,1	23,9	1,6	266									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	332	150	2,4	2,4	24,7	147		0,01				4,5			0,3
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200/15	0,2		15	58		0,06	0,47			48			0,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	4,0	0,6	21	101	0,05	0,02				10	49	15,5	0,9
ОБЕД															
СУП КАРТОФ. С МЯСНЫМИ ФРИКАД.	137	300/25	3,3	3,8	23,6	144									
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	487	75	18,9	5,6	----- --	127,5	0,0 5	0,10				23,3			1,2
РИС ОТВАРНОЙ	137	150	4,35	9,15	31,05	229,5									
КОМПОТ ИЗ С/Ф	639	200	0,5	----- ---	31,5	124		0,04	0,8			66,9			2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		100/30	8,1/3,3	1,2/0 ,5	42/20, 9	203/9 5	0,05	0,02				20/14	98/10 0	31/36	1,8/1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	2,2	----- -	23,1	124	0,08	0,15	33	0,04		14			0,8
ПОЛДНИК															
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ	738	60	4,43	5,19	26,4	172,3	0,16		9,73						
КЕФИР	698	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06		1,4						
ВСЕГО:			68,38	58,7 4	269,05	1903, 3	0,45	0,4	45,4	0,04		200,7	247	82,5	8,27

3 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жир ы г	углево ды	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
до 10 лет															
ЗАВТРАК															
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	302	100/5/10	3	4,1	21,3	119									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	3	35	4,7	7,9	7,3	123									
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200/15	0,2		15	58		0,06	0,4 7			48			0,17
ОБЕД															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	138	250	3	1,6	21,9	133,8		0,10	7,7			41			1,2
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437	50/50	35,4	13,4	4,5	240	0,1 2	0,22				16,7			1,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	297	100	5,8	5,2	28,4	186		0,06				16,4			3
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.		50	1,6	0,1	2,3	20	0,0 6	0,4	5,0			10	31	10	0,4
КОМПОТ ИЗ С/Ф	639	200	0,5	----- ---	31,5	124		0,04	0,8			66,9			2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50/30	5,6/1,9	0,8/0	29/12	142/5						14/8,7	68/60	21/22	1,2/0,6

/РЖАНОЙ				,3	7									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	697	50	1,65	----- ---	14,8	93	0,06	0,11	24,8	0,04	10,5			0,6
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769	50	3,7	6,6	30,4	197								
МОЛОКО		200	5,6	6,4	9,4	116			2,6					
ВСЕГО:			72,65	46,4	227,81 608,8	1608,80	0,24	0,99	41,37	0,04	358,2	159	53	11,17

3 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жир ы г	углево ды г	Кка л	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
после 10 лет														
ЗАВТРАК														
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	302	150/5/10	4,5	6,1	31,9	178								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	3	55	7,1	21,2	0,1	220								
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200/15	0,2		15	58		0,06	0,47		48			0,17
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	138	300	4	1,8	29,2	178,4		0,13	10,2		54			1,6
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437	75/50	35,4	13,4	4,5	240	0,12	0,22			16,7			1,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	297	150	8,7	7,9	42,6	279		0,09			24,6			4,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИР.		100	3,1	0,2	6,5	55	0,11	0,05	10,0		20	62	21	0,7
КОМПОТ ИЗ С/Ф	639	200	0,5	----- ---	31,5	124		0,04	0,8		66,9			2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		100/30	8,1/3,3	1,2/0,5	42/20,9	203/95					20/14	98/100	31/36	1,8/1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	697	100	2,2	----- ---	23,1	124	0,08	0,15	33	0,04	14			0,8
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769	100	7,5	13,2	60,9	394								
МОЛОКО		200	5,6	6,4	9,4	116			2,6					
ВСЕГО:			90,2	71,9	317,6	2264,4	0,31	0,74	57,07	0,04	258,2	260	88	14,57

4 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жир ы г	углево ды г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
до 10 лет														
ЗАВТРАК														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНОЙ	366	50/10	6	5	7	105								
ЧАЙ С МОЛОКОМ	630	200	2,1	2,1	23	116		0,08	0,62		63,46			0,22

до 10 лет														
ЗАВТРАК														
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	337	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,09		50	110	38	3	0,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	3	35	4,7	7,9	7,3	123								
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200/15	0,2		15	58		0,06	0,47		48			0,17
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РИСОВЫЙ	138	250	3	1,6	21,9	133,8		0,10	7,7		41			1,2
РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ	371	50	9,9	1,3		54								
РИС ОТВАРНОЙ	297	100	2,4	4,0	25,5	146								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАН ОЙ		50/30	5,6/1,9	0,8/0,3	29/12	142/57					14/8,7	68/60	21/22	1,2/0,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631	200	0,2	----	35,8	142								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	1,65	-----	14,8	93	0,06	0,11	24,8	0,04	10,5			0,6
ПОЛДНИК														
ПИРОЖОК СЛАДКИЙ	738	60	0,25	0,23	9,36	38,8								
МОЛОКО		200	5,6	6,4	9,4	116			2,6					
ВСЕГО:			40,5	27,13	180,36	1110,17	0,06	0,36	35,57	50,04	232,2	166	46	4,27

5 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углеводы г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
после 10 лет														
ЗАВТРАК														
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	337	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,09		50	110	38	3	0,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	3	55	7,1	21,2	0,1	220								
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200/15	0,2		15	58		0,06	0,47		48			0,17
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	138	300	4	1,8	29,2	178,4	0,13	10,2		54				1,6
РИС ОТВАРНОЙ	297	150	3,6	6	38,25	219								
РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ	371	100	19,8	2,6		108								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАННОЙ		100/30	8,1/3,3	1,2/0,5	42/20,9	203/95								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631	200	0,2	----	35,8	142								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	2,2	-----	23,1	124	0,08	0,15	33	0,04	14			0,8
ПОЛДНИК														
ПИРОЖОК СЛАДКИЙ	738	60	0,31	0,29	11,7	48,6								
МОЛОКО		200	5,6	6,4	9,4	116			2,6					
ВСЕГО:			59,51	44,59	225,75	1575	0,24	10,5	36,07	104,04	172	38	3	3,07

6 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углеводы г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
до 10 лет														
ЗАВТРАК														
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	413	50	5,55	11,95	0,8	133								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	332	100	2,4	2,4	24,7	147		0,01			4,5			0,3
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200/15	0,2		15	58		0,06	0,47		48			0,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	4,0	0,6	21	101	0,05	0,02			10	49	15,5	0,9
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139	250	6,2	5,6	22,3	167								
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	451	50	11,9	10,8	12	196	0,1	0,38	0,7		26,8			1,5
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	520	100	3,2	6,8	21,9	164		0,15	13,1		43			1,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		50	0,6	2,30	3,8	4	0,01	0,01	4,8		16	15	6	0,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	631	200	0,4	----- ----- --	35,5	143		0,04	0,7		64,3			2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		50/30	5,6/1,9	0,8/0,3	29/12	142/57					14/8,7	68/60	21/22	1,2/0,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	1,65	----- -----	14,8	93	0,08	0,15	24,8	0,04	10,8			0,6
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769	50	3,7	6,6	30,4	197								
ЙОГУРТ	698	200	8,2	3	11,8	114	0,06		1,2					
ВСЕГО:			55,5	51,1	255	1716	0,3	0,82	45,77	0,04	324,4	192	64,5	8,87

6 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углеводы г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
после 10 лет														
ЗАВТРАК														
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	413	100	11,1	23,9	1,6	266								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	332	150	2,4	2,4	24,7	147		0,01			4,5			0,3
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200/15	0,2		15	58		0,06	0,47		48			0,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	4,0	0,6	21	101	0,05	0,02			10	49	15,5	0,9
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	139	300	7,44	6,72	26,7	200								
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	451	75	15,9	14,3	16	251	0,13	0,35	0,7		26,8			1,5
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	520	150	3,2	6,8	21,9	164		0,15	13,6		43			1,05

ИКРА КАБАЧКОВАЯ		100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05	7,0		41	37	15	0,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	631	200	0,4	-----	35,5	143		0,04	0,7		64,3			2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		100/30	8,1/3,3	1,2/0,5	42/20,9	203/95					20/14	98/100	31/36	1,8/1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	1,65	-----	14,8	93	0,08	0,15	24,8	0,04	10,8			0,6
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ДОМАШ.	769	100	7,5	13,2	60,9	394								
ЙОГУРТ	698	200	8,2	3	11,8	114	0,06		1,2					
ВСЕГО:			75,29	81,52	320,5	2348	0,34	0,83	48,47	0,04	282,4	284	97,5	10,22

7 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углевод г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
до 10 лет														
ЗАВТРАК														
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	302	100/5/10	3	4,1	21,3	119								
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	685	200/7	0,3	-----	15,2	60			0,02		9,74			0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		50/30	4,0/1,9	0,6/0,3	21/12	101/57					10/8,7	49/60	16/22	0,9/0,6
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	250	2,9	2,5	21	210		0,03	1,14		35,64			0,66
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	461	60/30	23,9	28,2	22,7	441	0,14	0,20	1,7		39,7			1,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	297	100	5,8	5,2	28,4	186		0,06			16,4			3
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200	0,2	-----	15	58			0,02		9,74			0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		50/30	5,6/1,9	0,8/0,3	29/12	142/57					14/8,7	68/60	21/22	1,2/0,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	1,65	-----	14,8	93	0,06	0,11	24,8	0,04	10,5			0,6
ПОЛДНИК														
ватрушка с творогом	741	36	3,66	4,1	12,3	102	0,08							
сок фруктовый		200	1	-	27,4	112	0,02		4					
ВСЕГО:			55,81	46,1	252,1	1738	0,3	0,4	31,68	0,04	163,12	228	309	9,46

7 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	№	выход (г)	белк	жиры	углев	Ккал	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ			
--------------	---	-----------	------	------	-------	------	----------	--	--	--	-------------	--	--	--

БЛЮДА	рецепт. Сборник 2004 г.		и г	г	оды г		(мг)				ВЕЩЕСТВА (мг)			
							В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
после 10 лет														
ЗАВТРАК														
СЫР ТВЕРДЫЙ		25	7,1	21,2	0,1	220		0,0 3/- -			3,6/1 03	1,5/ 78	0,6/1, 8	0,06/0,0 1
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	302	150/5/10	4,5	6,1	31,9	178								
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	685	200/7	0,3	----- ---	15,2	60			0,0 2		9,74			0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		50/30	4,0/3, 3	0,6/0,5	21/20, 9	101/95					10/14	49/10 0	15/36	0,9/1
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ														
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	124	120/60	47,8	56,4	45,4	882	0,2 8	0,4	3,4		78			3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	297	150	8,7	7,9	42,6	279		0,0 9			24,6			4,5
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200	0,2	----- ---	15	58			0,0 2		9,74			0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ- РЖАНОЙ		100/30	8,1/3, 3	1,2/0,5	42/20, 9	203/95					20/14	98/10 0	31/36	1,8/1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	2,2	----- ---	23,1	124	0,0 8	0,1 5	33	0,0 4	14			0,8
ПОЛДНИК														
ватрушка с творогом	741	75	7,33	8,19	24,6	204	0,1 7		0,1 2					
сок фруктовый		200	1	--	27,4	112	0,0 2		4					
ВСЕГО:			97,83	102,59	330,1	2611	0,55	0,6 4	40, 56	0,0 4	300,6 8	336 ,5	120,4	13,47

8 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углев оды г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
до 10 лет														
ЗАВТРАК														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	302	50/10	6	5	7	105								
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200	0,2	----- ---	15	58			0,02		9,74			0,2
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	137	250/50	2,5	2,9	18	111								
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	487	50	18,9	5,6		127,5	0,05	0,10			23,3			1,2

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	332	100	2,4	2,4	24,7	147		0,01			4,5			0,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	639	200	0,5		31,5	124		0,04	0,8		66,9			2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РЖАНОЙ		50/30	5,6/1,9	0,8/0,3	29/12	142/57					14/8,7	68/60	21/22	1,2/0,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	1,65	----- --	14,8	93	0,06	0,11	24,8	0,04	10,5			0,6
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741	36	3,66	4,1	12,3	102								
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1	0,0	24,2	93								
ВСЕГО:			51,51	21,1	188,5	1103,07	0,05	0,26	25,62	0,04	137,64	128	43	6,2

8 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углев оды г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							В1	В2	С	А	Са	Р	М g	Fe
после 10 лет														
ЗАВТРАК														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	302	75/15	9	7,5	10,5	155								
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200	0,2	----- ---	15	58			0,02		9,74			0,2
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	153	300/25	12,2	9,1	32	155								
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	487	75	18,9	5,6		127,5	0,05	0,01			23,3			1,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	332	150	2,4	2,4	24,7	147		0,01			4,5			0,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	639	200	0,5		31,5	124		0,04	0,8		66,9			2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РЖАНОЙ		100/30	4,9	5	32,3	190		0,32	2,71		255			0,78
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	2,2	----	23,1	124	0,08	0,15	33	0,04	14			0,8
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741	36	3,66	4,1	12,3	102								
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1	0,0	24,2	93								
ВСЕГО:			54,06	33,7	205,6	1275,5	0,13	0,53	36,53	0,04	373,44			5,38

9 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углев оды г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							В1	В2	С	А	Са	Р	М g	Fe
до 10 лет														
ЗАВТРАК														

10 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углевод. г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
до 10 лет														
ЗАВТРАК														
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ ИЗДЕЛИЕМ	9	50/40	11	7,6	26,7	219								
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200	0,2	---	15	58								
ОБЕД														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	140	250	2,9	2,5	21	210		0,03	1,14		35,64			0,66
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	451	50	11,9	10,8	12	196	0,07	0,11	0,05		26,1			0,99
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	518	100	6,7	19,9	38,5	167			9,2		31			1
КОМПОТ ИЗ С/Ф	639	200	0,5	----- ---	31,5	124		0,04	0,8		66,9			2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		50/30	5,6/1,9	0,8/0,3	29/12	142/57					14 8,7	68, 6 60	21,7 21,9	1,26 0,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	1,65	----- ----	14,8	93	0,06	0,11	24,8	0,04	10,5			0,6
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769	50	3,7	6,6	30,4	197								
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	----- ----	----- ----	2	134		0,6	30		3			
ВСЕГО:			46,05	48,5	232,9	1597	0,13	0,89	65,99	0,04	321, 84	72 8	43, 6	7,21

10 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ рецепт. Сборник 2004 г.	выход (г)	белки г	жиры г	углевод. г	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
							B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
после 10 лет														
ЗАВТРАК														
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ ИЗДЕЛИЕМ	9	50/40	11	7,6	26,7	219								
ЧАЙ С САХАРОМ	685	200	0,2	-----	15	58	0,04	0,03	17,5	0,08	14,3			0,2
ОБЕД														
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ		70	0,77	----- ---	2,6	16	0,04	0,03	17,5	0,08	14,3			0,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	140	300	3,48	3	25,2	252								
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	451	75	15,9	14,3	16	251	0,09	0,15	0,07		34,8			1,32
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	518	150	8,9	22,4	51,3	222			12,2		41			1,3
КОМПОТ ИЗ С/Ф	639	200	0,5	-----	31,5	124		0,04	0,8		66,9			2,1

				--										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ		100/30	5,6/1,9	0,8/0,3	29/12	142/57					14 8,7	68,6 60	21, 7 21, 9	1,26 0,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,6	----- ---	28	84	0,02	0,02	4	0,2	14			0,6
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769	100	7,1	8,5	60,6	348								
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	----- ---	----- ---	2	134		0,6	30		3			
ВСЕГО:			55,95	56,9	299,9	1907	0,19	0,87	82,07	0,36	337	128	43 6	7,58

Нормативная документация : "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", под. ред. В.Т. Лапшиной. 2004 г.