

Согласовано

Руководитель МБОУ
Велик С. Михайлов



Согласовано

Начальник ТОУ "Роспотребнадзора"
по Липецкой обл. в г.Ельце, Елецком,
Измалковском, Долгоруковском районах



Утверждаю

Начальник отдела образования
администрации Елецкого
муниципального района



**Примерное десятидневное меню для муниципальных
образовательных учреждений (школ) Елецкого муниципального
района (возрастная категория от 11 до 18 лет).
сезон осень - зима.**

Первая неделя
1 день понедельник

| № рецепт | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|----------------|--|--------------|------------------|-------|-------|----------|------|------|----------------------|--------|--------|-------|----------------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром | 200\10\15 | 15.6 | 13.7 | 28.37 | 0.09 | 0.19 | 96 | 141.3 | 162.67 | 42.66 | 3.04 | 351.9 |
| 15 | Сыр | 14 | 3.22 | 4.06 | 0 | 0.01 | 0.36 | 0.04 | 140 | 7 | 75.6 | 0.15 | 50.4 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 0.001 | 0 | 20 | 1.2 | 1.5 | 0 | 0.01 | 33 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 0.01 | 0 | 0 | 7.98 | 0.13 | 1.8 | 0.12 | 56.85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | 596.95 |
| 79 | Салат из свежей капусты | 100 | 1.41 | 5.08 | 9.01 | 0 | 33 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0.96 | 87.4 |
| 226 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6.59 | 6.32 | 42 | 0.27 | 6.98 | 0 | 45.69 | 115.2 | 42.36 | 2.43 | 131.7 |
| 622 | Оладьи из печени | 100 | 9.36 | 10.45 | 16.33 | 0.14 | 0.14 | 0 | 62.75 | 189.5 | 60.5 | 9.56 | 242.5 |
| 384 | Гречка отварная с маслом | 180\10 | 10.07 | 5.44 | 44.93 | 0.4 | 1.37 | 0.37 | 110.16 | 234.76 | 78.17 | 12.31 | 216.84 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.6 | 0 | 14.46 | 0 | 0.4 | 0.01 | 31.82 | 15.4 | 6 | 125 | 76 |
| | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 70 | 4.12 | 1.12 | 38.64 | 0.08 | 0 | 0 | 15.12 | 77.28 | 24.699 | 2.41 | 154 908.44 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 6 | 0.08 | 1.2 | 0.04 | 244 | 192 | 30 | 0.2 | 132 |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | 132 |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | 1637.39 |

2 день вторник

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------|-------|----------|------|------|----------------------|-------|--------|------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша манная молочная с маслом слив. | 200/5/10 | 6.04 | 5.15 | 20.52 | 0.06 | 1.15 | 0.04 | 144.35 | 0.32 | 22.25 | 0.61 | 227.95 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.72 | 5.73 | 25.26 | 0.03 | 1 | 0.02 | 122.12 | 0.17 | 14 | 0.65 | 152 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 0.001 | 0 | 20 | 1.2 | 1.5 | 0 | 0.01 | 33 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 517.75 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 4.6 | 9.5 | 9.08 | 0 | 8.2 | 0 | 161.9 | 0 | 22.67 | 0.9 | 132.79 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 250\20 | 2.7 | 5.28 | 17.38 | 0.09 | 0.33 | 4.5 | 24.6 | 0.84 | 27 | 1.09 | 104.5 |
| 646 | Плов с мясом птицы | 280 | 32.18 | 27.15 | 56.94 | 0.05 | 0.88 | 49.8 | 71.7 | 205.4 | 74.05 | 3.34 | 526.94 |
| 861 | Компот из свежих фруктов с витамином С | 200 | 0.08 | 0.08 | 26.31 | 0.01 | 8.6 | 0.01 | 9.68 | 0.7 | 3.6 | 0.6 | 100.04 |
| | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 70 | 4.12 | 1.12 | 38.64 | 0.08 | 0 | 0 | 15.12 | 77.28 | 24.699 | 2.41 | 154 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | 1018.27 |
| | Сок | 200 | 0.8 | 0 | 18.2 | 0.04 | 2 | 0 | 24 | 22 | 12 | 3 | 84 |
| | | | | | | | | | | | | | 84 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|
| Итого за день: | | 57.36 | 58.85 | 232.32 | 0.405 | 22.16 | 74.37 | 583.47 | 342.21 | 213.47 | 13.41 | 1620.02 |
|----------------|--|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|

3 день среда

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------|-------|----------|------|------|----------------------|-------|--------|------|---------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша геркулесовая молочная | 250\5\10 | 3.79 | 6.58 | 29.96 | 0.08 | 1 | 0.1 | 34.5 | 174.9 | 57.5 | 1.98 | 253.75 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 2.52 | 18.58 | 0.02 | 0.7 | 0.01 | 85 | 0.11 | 9.8 | 0.12 | 99.55 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 0 | 0 | 0.04 | 2.4 | 0.02 | 0.06 | 0.02 | 66 |
| | Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 |
| | | | | | | | | | | | | | 524.1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Суп крестьянский со сметаной | 300\10 | 5.93 | 6.62 | 26.01 | 0.14 | 19.8 | 0 | 45.48 | 80.04 | 52.86 | 2.25 | 195 |
| 643/759 | Птица тушённая в соусе | 100 | 24.2 | 14.49 | 0.65 | 0.05 | 0 | 0.05 | 11.2 | 232 | 17.92 | 1.68 | 297.9 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 6.12 | 9.6 | 40.8 | 0.28 | 36.3 | 51 | 73.8 | 2.02 | 55.6 | 1.6 | 278.74 |
| | Овощи соленые | 60 | 0.8 | 0.09 | 3 | 0 | 4.8 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0.96 | 13 |
| 883 | Кисель с витамином С | 200 | 0 | 0 | 29.75 | 0 | 0 | 0 | 7.35 | 13.86 | 0 | 0.02 | 119 |
| | Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами | 70 | 4.12 | 1.12 | 38.64 | 0.08 | 0 | 0 | 15.12 | 77.28 | 24.699 | 2.41 | 154 |
| | | | | | | | | | | | | | 1057.64 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 5.6 | 8 | 8.4 | 0.04 | 8 | 0.08 | 248 | 184 | 28 | 0.2 | 128 |
| | | | | | | | | | | | | | 128 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|----------------|
| | Итого за день: | | 58.52 | 57.49 | 215.85 | 0.734 | 70.6 | 51.28 | 554.65 | 798.23 | 259.64 | 12.04 | 1709.74 |
|--|----------------|--|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|----------------|

4 день четверг

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------|--------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|----------------|
| | | | белки | жиры | углев | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Запеканка из макарон с творогом | 200 | 10.49 | 10.35 | 27.95 | 0.07 | 0.34 | 67 | 105 | 188.5 | 35.5 | 1.47 | 321 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.72 | 5.73 | 25.26 | 0.03 | 1 | 0.02 | 122.12 | 0.17 | 14 | 0.65 | 152 |
| | | | | | | | | | | | | | 577.8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Салат из свежей капусты | 100 | 1.41 | 5.08 | 9.01 | 0 | 33 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0.96 | 87.4 |
| 187 | Щи из свежей капусты со сметаной и мясом птицы | 250\10\20 | 8.15 | 8.56 | 11.66 | 0.05 | 30.53 | 1.05 | 42.43 | 51.4 | 21.25 | 0.79 | 201.34 |
| 511 | Шницель рыбный | 100 | 19.8 | 10.73 | 19.06 | 0.09 | 0.85 | 0.03 | 39.35 | 193.58 | 27.99 | 0.98 | 233.1 |
| 320 | Картофель тушеный | 200 | 8.35 | 16.56 | 20.03 | 0.13 | 10.92 | 0.02 | 31.7 | 91 | 33.9 | 0.8 | 253.27 |
| 861 | Компот из свежих фруктов с витамином С | 200 | 0.08 | 0.08 | 26.31 | 0.01 | 8.6 | 0.01 | 9.68 | 0.7 | 3.6 | 0.6 | 100.04 |
| | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 70 | 4.12 | 1.12 | 38.64 | 0.08 | 0 | 0 | 15.12 | 77.28 | 24.699 | 2.41 | 154 1029.15 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0.8 | 0 | 18.2 | 0.04 | 2 | 0 | 24 | 22 | 12 | 3 | 84 |
| | | | | | | | | | | | | | 84 |
| | Итого за день: | 1310 | 60 | 59.42 | 216.04 | 0.544 | 87.24 | 68.13 | 418.2 | 658.63 | 186.14 | 12.46 | 1690.95 |

5 день пятница

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|-----------------------|---|-----------------|------------------|-------|--------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|---------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мq | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша "дружба" | 200/10 | 9.65 | 8.26 | 21.09 | 0.15 | 0 | 0.08 | 15.6 | 115.9 | 40.7 | 1.36 | 241.11 |
| | Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 0 | 0 | 0.04 | 2.4 | 0.02 | 0.06 | 0.02 | 66.1 |
| 883 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 29.75 | 0 | 0 | 0 | 7.35 | 13.86 | 0 | 0.02 | 119 |
| Обед | | | | | | | | | | | | 531.01 | |
| 69 | Рассольник петербургский со сметаной | 300\10 | 16.86 | 9.69 | 23.07 | 0.09 | 12.83 | 6.78 | 34.84 | 1.55 | 38.6 | 2.49 | 222.5 |
| 621 | Котлета мясная | 100 | 19.86 | 10.14 | 9.02 | 0.06 | 0 | 0 | 11.34 | 161.46 | 27.3 | 2.2 | 296.8 |
| | Овощи соленые | 60 | 0.8 | 0.09 | 3 | 0 | 4.8 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0.96 | 13 |
| 694 | Картофельное пюре | 100 | 3.06 | 4.8 | 20.4 | 0.14 | 18.15 | 25.5 | 36.9 | 1.01 | 27.8 | 0.8 | 139.37 |
| 315 | Капуста тушеная | 100 | 6.75 | 6.93 | 3.73 | 0.17 | 30.73 | 0.15 | 37.7 | 96.9 | 14.35 | 0.62 | 46 |
| 868 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0.44 | 0.1 | 27.77 | 0 | 0.4 | 0.01 | 31.82 | 15.4 | 6 | 125 | 113 |
| | Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами | 60 | 3.53 | 0.96 | 33.12 | 0.07 | 0 | 0 | 12.96 | 66.14 | 14.4 | 2.06 | 132 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | 962.67 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 0.01 | 0 | 0 | 7.98 | 0.13 | 1.8 | 0.12 | 56.85 |
| | Ватрушка | 60 | 7.26 | 5.35 | 21.14 | 0.05 | 0.07 | 3 | 9.7 | 28.4 | 11.6 | 0.68 | 162 |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | 218.85 | |
| | | | 71.37 | 54.79 | 227.12 | 0.784 | 66.98 | 35.56 | 240.39 | 534.77 | 195.81 | 137.13 | 1712.53 |

6 день суббота

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------|-------|----------|------|------|----------------------|--------|-------|------|--------|
| | | | белки | жиры | углев | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром | 220 | 14.2 | 16.9 | 22.8 | 0.19 | 0.33 | 0 | 66.88 | 358 | 15.63 | 1.59 | 307.85 |
| | Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 2.52 | 18.58 | 0.02 | 0.7 | 0.01 | 85 | 0.11 | 9.8 | 0.12 | 99.55 |
| | Итого за день: | | 22.08 | 20.63 | 61.3 | 0.254 | 1.03 | 0.01 | 161 | 392.11 | 38.63 | 2.51 | 512.2 |

|

Вторая неделя
7 день понедельник

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------|--------|----------|-------|------|----------------------|--------|--------|-------|----------------|
| | | | белки | жиры | углев | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Каша гречневая с мас.слив. и сах | 200\5\10 | 16.41 | 4.23 | 41.61 | 0.52 | 0 | 0.07 | 51.47 | 2.95 | 68.9 | 0.04 | 321.3 |
| | Печенье с маслом | 20\5 | 1.7 | 5.08 | 12.42 | 0.016 | 0 | 0.02 | 7 | 18.01 | 4.03 | 0.43 | 138.2 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.72 | 5.73 | 15.26 | 0.03 | 1 | 0.02 | 122.12 | 0.17 | 14 | 0.65 | 152 |
| | | | | | | | | | | | | | 611.5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1.48 | 6.02 | 8.26 | 0 | 6.65 | 0 | 35.46 | 0 | 20.1 | 1.32 | 92.8 |
| 226 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6.59 | 6.32 | 42 | 0.27 | 6.98 | 0 | 45.69 | 115.2 | 42.36 | 2.43 | 131.7 |
| 618 | Тефтели в соусе | 100 | 14.5 | 17.52 | 21.36 | 0.07 | 1.69 | 0 | 65.52 | 161.4 | 34.02 | 8.69 | 301.56 |
| 414 | Макароны отварные | 180 | 7.06 | 8.09 | 42.63 | 0.12 | 0 | 0.07 | 17 | 62.78 | 11.4 | 1.15 | 273.99 |
| 861 | Компот из свежих фруктов с витамином С | 200 | 0.08 | 0.08 | 26.31 | 0.01 | 8.6 | 0.01 | 9.68 | 0.7 | 3.6 | 0.6 | 100.04 |
| | Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами | 60 | 3.53 | 0.96 | 33.12 | 0.07 | 0 | 0 | 12.96 | 66.14 | 14.4 | 2.06 | 132 1032.09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0.8 | 0 | 18.2 | 0.04 | 2 | 0 | 24 | 22 | 12 | 3 | 84 |
| | | | | | | | | | | | | | 84 |
| | Итого за день: | | 55.87 | 54.03 | 261.17 | 1.146 | 26.92 | 0.19 | 390.9 | 449.35 | 224.81 | 20.37 | 1727.59 |

8 день вторник

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------|--------|----------|-------|------|----------------------|--------|--------|--------|----------------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша манная молочная с маслом слив. | 200/5/10 | 6.04 | 5.15 | 20.52 | 0.06 | 1.15 | 0.04 | 144.35 | 0.32 | 22.25 | 0.61 | 227.95 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 2.52 | 18.58 | 0.02 | 0.7 | 0.01 | 85 | 0.11 | 9.8 | 0.12 | 99.55 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 |
| 15 | Сыр | 14 | 3.22 | 4.06 | 0 | 0.01 | 0.36 | 0.04 | 140 | 7 | 75.6 | 0.15 | 50.4 |
| | | | | | | | | | | | | | 482.7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы | 250 | 8.57 | 8.51 | 17.5 | 0.09 | 0.33 | 4.5 | 24.6 | 0.84 | 27 | 1.09 | 186.5 |
| 275 | Сосиска отварная | 100 | 12.8 | 22.2 | 1.5 | 0.25 | 0 | 0 | 29 | 198.75 | 22 | 1.7 | 226 |
| 315 | Капуста тушеная с маслом сливочным | 200/10 | 10.12 | 9.2 | 11.2 | 0.5 | 92.26 | 0.46 | 113.16 | 290.72 | 43.04 | 1.86 | 355.22 |
| 868 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0.44 | 0.1 | 27.77 | 0 | 0.4 | 0.01 | 31.82 | 15.4 | 6 | 125 | 113 |
| | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 70 | 4.12 | 1.12 | 38.64 | 0.08 | 0 | 0 | 15.12 | 77.28 | 24.699 | 2.41 | 154 1034.72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 6 | 0.08 | 1.2 | 0.04 | 244 | 192 | 30 | 0.2 | 132 |
| | | | | | | | | | | | | | 132 |
| Итого за день: | | | 63.19 | 60.47 | 161.63 | 1.134 | 96.4 | 5.1 | 835.85 | 816.42 | 273.59 | 133.94 | 1649.42 |

9 день среда

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|-------------|---|-----------------|------------------|-------|-------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|----------------|
| | | | белки | жиры | углев | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 17 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 217 | Омлет с морковью | 200 | 11.54 | 14.99 | 12.61 | 0.12 | 2.58 | 372.5 | 133.76 | 265.6 | 31.26 | 3.18 | 332 |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 200\5 | 0 | 0 | 14.97 | 0.01 | 6.04 | 0 | 7.98 | 0.13 | 1.8 | 0.12 | 56.85 |
| | Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 |
| | | | | | | | | | | | | | 493.65 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп пшеничный с рыбными консервами | 250 | 10.5 | 7.93 | 23.35 | 0.2 | 16.5 | 0.93 | 37.9 | 189.1 | 44.05 | 1.88 | 178.3 |
| 79 | Салат из свежей капусты | 100 | 1.41 | 5.08 | 9.01 | 0 | 33 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0.96 | 87.4 |
| 668 | Котлета из мяса птицы | 100 | 16.05 | 14.43 | 16.56 | 0.09 | 0.9 | 41.56 | 42.73 | 155.28 | 26.79 | 1.61 | 261.01 |
| 320 | Картофель тушеный | 200 | 8.35 | 10.6 | 20.03 | 0.13 | 10.92 | 0.02 | 31.7 | 91 | 33.9 | 0.8 | 253.27 |
| 883 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0.32 | 0.08 | 26.31 | 0.01 | 8.6 | 0.01 | 9.68 | 0.7 | 3.6 | 0.6 | 100.04 |
| | Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами | 70 | 4.12 | 1.12 | 38.64 | 0.08 | 0 | 0 | 15.12 | 77.28 | 24.699 | 2.41 | 154 1034.02 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0.8 | 0 | 18.2 | 0.04 | 2 | 0 | 24 | 22 | 12 | 3 | 84 |
| | | | | | | | | | | | | | 84 |
| | Итого за день: | | 56.17 | 55.44 | 199.6 | 0.724 | 80.54 | 415.02 | 331.67 | 835.09 | 191.3 | 15.36 | 1611.67 |

10 день четверг

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|----------------|--|--------------|------------------|-------|-------|----------|------|------|----------------------|--------|--------|--------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша пшеничная молочная с маслом слив. | 200/5/10 | 6.04 | 5.63 | 15.52 | 0.06 | 1.15 | 0.04 | 144.35 | 0.32 | 22.25 | 0.61 | 227.95 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.72 | 5.73 | 15.26 | 0.03 | 1 | 0.02 | 122.12 | 0.17 | 14 | 0.65 | 152 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 0.001 | 0 | 20 | 1.2 | 1.5 | 0 | 0.01 | 33 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 517.75 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи соленые | 60 | 0.8 | 0.09 | 3 | 0 | 4.8 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0.96 | 13 |
| 171 | Борщ с картофелем, капустой и сметаной | 250/5 | 4.43 | 7.02 | 15.57 | 0.23 | 5.8 | 0 | 38.08 | 96 | 35.3 | 15.26 | 157.88 |
| 486 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 17.62 | 12.85 | 8.98 | 0.07 | 9.75 | 2.64 | 44.71 | 137.97 | 26.35 | 0.94 | 177 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 6.12 | 9.6 | 40.8 | 0.28 | 36.3 | 51 | 73.8 | 2.02 | 55.6 | 1.6 | 278.74 |
| 868 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0.44 | 0.1 | 27.77 | 0 | 0.4 | 0.01 | 31.82 | 15.4 | 6 | 125 | 113 |
| | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 70 | 4.12 | 1.12 | 38.64 | 0.08 | 0 | 0 | 15.12 | 77.28 | 24.699 | 2.41 | 154 893.62 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 0.01 | 0 | 0 | 7.98 | 0.13 | 1.8 | 0.12 | 56.85 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3.64 | 6.26 | 26.95 | 0.06 | 0 | 2 | 9.9 | 35 | 13.7 | 0.65 | 179 |
| | | | | | | | | | | | | 235.85 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| | Итого за день: | | 50.05 | 53.24 | 220.22 | 0.865 | 59.2 | 75.71 | 520.88 | 399.79 | 212.9 | 149.01 | 1647.22 |
|--|----------------|--|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|

11 день пятница

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|-----------------------|---|-----------------|------------------|-------|--------|----------|-------|-------|----------------------|--------|----------|-------|---------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша рисовая молочная | 250\10 | 4.05 | 12.68 | 47.11 | 4.74 | 1.63 | 0.1 | 154.5 | 0.73 | 25.38 | 0.56 | 312.56 |
| | Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 0.001 | 0 | 20 | 1.2 | 1.5 | 0 | 0.01 | 33 |
| 15 | Сыр | 14 | 3.22 | 4.06 | 0 | 0.01 | 0.36 | 0.04 | 140 | 7 | 75.6 | 0.15 | 50.4 |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 14.97 | 0.01 | 6.04 | 0 | 7.98 | 0.13 | 1.8 | 0.12 | 56.85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | 557.61 |
| 200 | Суп картофельный с мясом птицы | 300\20 | 8.68 | 15.64 | 26.09 | 0.17 | 14.4 | 0 | 31.02 | 92.16 | 37.35 | 1.41 | 247.1 |
| 92 | Голубцы ленивые со сметаной | 250 | 31.75 | 19.54 | 23.25 | 0.1 | 3.89 | 0.05 | 100.35 | 203.28 | 53 | 30.43 | 452.3 |
| 861 | Компот из свежих фруктов с витамином С | 200 | 0.08 | 0.08 | 26.31 | 0.01 | 8.6 | 0.01 | 9.68 | 0.7 | 3.6 | 0.6 | 100.04 |
| | Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами | 70 | 4.12 | 1.12 | 38.64 | 0.08 | 0 | 0 | 15.12 | 77.28 | 24.69889 | 2.41 | 154 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | 953.44 |
| | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 6 | 0.08 | 1.2 | 0.04 | 244 | 192 | 30 | 0.2 | 132 |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | 132 |
| | | | 65.02 | 64.36 | 202.36 | 5.245 | 36.12 | 20.24 | 712.65 | 608.78 | 264.6289 | 36.69 | 1643.05 |

12 день суббота

| реце п. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------|-------|----------|-----|-------|----------------------|--------|------|------|--------|
| | | | белки | жиры | углев | B1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша геркулесовая молочная | 250/5 | 4.73 | 6.85 | 29.96 | 0.08 | 1 | 0.1 | 34.5 | 174.8 | 57.5 | 1.98 | 233.75 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 5.48 | 2.52 | 18.58 | 0.02 | 0.7 | 0.01 | 85 | 0.11 | 9.8 | 0.12 | 99.55 |
| | Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами | 40 | 3.08 | 1.21 | 19.92 | 0.044 | 0 | 0 | 8.80 | 34 | 13.2 | 0.8 | 104.8 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 0.001 | 0 | 20 | 1.2 | 1.5 | 0 | 0.01 | 33 |
| | Итого за день: | | 13.33 | 14.21 | 68.53 | 0.145 | 1.7 | 20.11 | 129.5 | 210.41 | 80.5 | 2.91 | 471.1 |

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник технических нормативов Москва Дели принт 2010г. Разработан В.А Тутьельян,А.В.Казанцев

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.