





№ рец.	Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг					Минералы мг						
			белки	жиры	углево	Ккал	С	А	В1	В2	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe		
	<b>Завтрак</b>																	
302.04	Каша манная молочная с маслом	250/10	7,9	10,9	48,3	278	13,6	0,1	0,3	0,3	0,5	0	90,6	72,4	194,0	1,6		
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,7	28,2	130	0,8	27,4	0,1	0,2	0,3	0	173,4	22,9	132,8	0,3		
45	Сыр порционный	20	4,2	5,4	0	67	0,6	0,2	0	0,3	1,1	45,8	58,4	6,3	90,0			
23	Фрукты свежие	100	0,6	0	17,0	90	15,0	7,5	0	0	0,5	39,0	24,0	13,5	16,5	3,3		
0.05	Хлеб пшеничный	60	6,9	2,2	48,1	152		0,9	0,4	0,1	4,2	72,0	26,1	37,5	97,5	0,4		
	<b>Обед</b>																	
133	Суп картофельный с рыбой	250/50	10,1	5,1	24,1	201	10,2	79,2	0,1	0,1	1,9	0	38,8	29,9	93,8	1,5		
413	Сосиска Молочная	60	7,4	19,3	0,0	203	0	0	0,1	0,1	1,0	0	16,3	9,3	74,0	0,8		
516	Макароны отварные	200	3,7	5,6	30,7	259	10,1	31,8	0,2	0,1	1,3	0	37,4	29,0	85,6	1,2		
639	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,2	98	0	2,0	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	0	1,4	24,0	8,7	12,5	32,5	0,1		
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	30,6	41,1	136,3	3,4		
	<b>итого</b>		<b>53,3</b>	<b>54,0</b>	<b>259,8</b>	<b>1702</b>	<b>50,3</b>	<b>150,3</b>	<b>1,4</b>	<b>1,2</b>	<b>14,6</b>	<b>234,2</b>	<b>512,4</b>	<b>276,1</b>	<b>952,9</b>	<b>12,6</b>		

## 2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг					Минералы мг						
			белки	жиры	углево	Ккал	С	А	В1	В2	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe		
	<b>Завтрак</b>																	
302	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	5,2	1,2	39,0	178	0	0	0,1	0,1	1,0	0	16,3	9,3	74,0	0,8		
55	Колбаса в/к	20	2,5	5,9	0	62	0	0	0	0,1	0,8	0	1,4	3,5	2,9	0,3		
693	Какао с молоком	200	3,7	4,2	25,1	142	0,5	17,7	0	0,2	0,2	0	117,5	28,9	104,6	0,9		
0.05	Хлеб пшеничный	60	6,9	2,2	48,1	152	0	0,9	0,4	0,1	4,2	72,0	26,1	37,5	97,5	0,4		
	<b>Обед</b>																	
135	Суп из овощей с курой	250/25/10	9,5	8,7	11,6	218,0	11,0	103,4	0	0,1	2,4	0	47,2	31,7	29,3	2,3		
51	Салат из свеклы с маслом растит.	100	1,3	20,0	11,9	231	9,3	0	0	0	0	0	29,0	17,0	31,8	1,5		
451	Котлета мясная рубленая	100	16,9	11,7	12,2	288	0,3	1,7	0	0,1	3,1	0	25,6	32,6	65,8	1,6		
511	Рис рассыпчатый (гарнир)	200	3,8	6,1	39,9	226	0	17,9	0	0	0,6	0	8,8	24,4	70,8	0,5		
631	Компот из св. яблок	200	1,0	0,2	22,0	88	1,6	0	0	0	0,2	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	0,0	1,4	24,0	8,7	12,5	32,5	0,1		
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	30,6	41,1	38,3	3,4		
	<b>итого</b>		<b>58,9</b>	<b>61,9</b>	<b>254,9</b>	<b>1809</b>	<b>22,7</b>	<b>144,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>16,3</b>	<b>149,4</b>	<b>323,8</b>	<b>245,7</b>	<b>560,0</b>	<b>14,4</b>		



3 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование	выход	Пищевая ценность						Витамины						Минералы					
			белки	жиры	углев.	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Na	Ca	Mg	P	Fe				
																	белки	жиры	углев.	Ккал
	<b>Завтрак</b>																			
302	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,7	2,1	41,7	202	3,1	21,0	0,2	0,2	0,2	1,0	0	103,8	60,2	86,0	1,9			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0	0	0	0	0,1	0	0	11,5	4,6	5,2	0,5			
23	Фрукты свежие	100	0,6	0	17,0	69	15,0	7,5	0,4	0	0,5	39,0	24,0	13,5	16,5	3,3				
769	Крендель Сахарный	100	7,9	8,6	30,9	225	6,8	2,7	0	0	0,1	0	25,7	16,2	21,6	2,7				
0.05	Хлеб пшеничный	60	6,9	2,2	48,1	152	0	0,9	0,4	0,1	4,2	72,0	26,1	37,5	97,5	0,4				
	<b>Обед</b>																			
110	Борщ с капустой, картоф., мясом, смет.	25/250/10	7,5	8,4	15,5	278	10,9	16,5	0	0,1	2,0	0	59,3	31,3	106,2	2,0				
388	Котлета рубленая запеченая рыбная	100	29,9	22,1	14,8	226	3,8	65,9	0,3	0	1,8	0	63,0	58,3	30,5	1,5				
520	Картофельное пюре	200	3,7	5,6	30,7	274	10,1	31,8	0,2	0,1	1,3	0	37,4	29,0	85,6	1,2				
639	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,2	22,0	98	1,6	0	0	0	0,2	0	12,6	7,2	12,6	2,5				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	0,0	1,4	24,0	8,7	12,5	32,5	0,1				
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	30,6	41,1	38,3	3,4				
	итого		72,5	50,9	280,9	1806	51,2	147,5	1,7	0,6	14,9	188,4	402,7	311,4	532,4	19,5				

4 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование	выход	Пищевая ценность						Витамины						Минералы					
			белки	жиры	углев.	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Na	Ca	Mg	P	Fe				
																	белки	жиры	углев.	Ккал
	<b>Завтрак</b>																			
340	Омлет натуральный	105	11,1	18,2	2,1	217	0,5	0,2	0,1	0,3	0	106,9	93,4	13,3	53,4	1,5				
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,5	17,7	0	0,2	0,2	0	11,8	28,9	104,6	0,9				
0.05	Хлеб пшеничный	60	6,9	2,2	48,1	152	0	0,9	0,4	0,1	4,2	72,0	26,1	37,5	97,5	0,4				
	<b>Обед</b>																			
132	Рассольник "Ленинградский" с курой	25/250/10	12,9	10,2	20,8	222	6,5	88,6	0,1	0,2	2,3	0	33,2	32,4	30,0	1,8				
43	Салат из св. капусты с морковью	100	5,1	8,9	35,0	88	56,7	203,7	0	1,0	0	0	65,1	23,8	44,4	1,3				
437	Гуляш из говядины	100/75	23,4	20,6	6,1	303	5,1	10,5	0	0,2	2,6	0	14,3	24,5	23,4	0,9				
508	Гречневая каша рассыпчатая	200	9,0	8,0	49,0	291	0	24,0	0	0,1	2,4	0	18,6	88,3	91,7	4,4				
0.11	Сок натуральный	200	1,0	0,2	22,0	83	1,6	0	0	0,2	0,2	0	12,6	7,2	12,6	2,5				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	0,0	1,4	24,0	8,7	12,5	32,5	0,1				
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	30,6	41,1	38,3	3,4				
	итого		82,4	75,0	260,7	1770	70,9	346,7	0,8	1,1	16,6	256,3	314,3	309,5	528,4	17,2				



5 ДЕНЬ

№ респ.	Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины					Минералы				
			белк	жиры	углев	Ккал	С	А	В1	В2	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>															
366	Запеканка из творога со стущ. молоком	150/30	31,1	40,1	43,8	657	1,1	94,3	0,2	0,5	2,0	0	413,3	102,3	570,6	3,4
686	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	9,5	60	0,8	0,1	0	0	0,1	0	13,2	5,1	6,2	0,5
0.05	Хлеб пшеничный	60	6,9	2,2	48,1	152	0	0,9	0,4	0,1	4,2	72,0	26,1	37,5	97,5	0,4
	<b>Обед</b>															
140	Суп картофель. с вермишелью, курой	25/250	8,2	4,9	24,1	213	9,2	74,4	0,1	0,1	2,3	0	26,8	33,9	112,1	1,8
	Мясо отварное	50	15,4	14,1	0,4	285	0	0	0,1	0,2	5,4	82,2	19,5	42,0	30,4	5,1
541	Рагу из овощей	200	3,6	8,3	16,7	276	29,2	300,6	0	0,1	0,1	0	82,0	33,4	66,8	1,9
631	Компот из св. яблок	200	0	0	18,2	84	0	2,0	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	0,0	1,4	24,0	8,7	12,5	32,5	0,1
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	30,6	41,1	38,3	3,4
	итого		73,4	71,4	205,9	1951	40,3	473,5	1,0	1,1	17,9	231,6	628,3	309,5	954,3	16,6

6 ДЕНЬ

№ респ.	Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины					Минералы				
			белк	жиры	углев	Ккал	С	А	В1	В2	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>															
302.05	Каша вязкая гречневая молочная	250/10	8,2	4,2	43,3	241	1,2	97,7	0,2	0,3	0,7	0	46,7	54,8	58,2	1,0
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,7	28,2	130	0,8	27,4	0,1	0,2	0,3	0	73,4	22,9	32,8	0,3
23	Фрукты свежие	100	0,6	0	17,0	69	15,0	7,4	0	0	0,5	39,0	24,0	13,5	16,5	3,3
0.05	Хлеб пшеничный	60	6,9	2,2	48,1	152	0	0,9	0,4	0,1	4,2	72,0	26,1	37,5	97,5	0,4
	<b>Обед</b>															
139	Суп картофельный с фасолью, курой	25/250	11,2	6,8	23,6	194	4,8	84,7	0,3	0,1	2,3	0	39,7	40,3	35,3	2,8
451	Котлета мясная рубленая	100	16,9	11,7	12,2	351	0,3	1,7	0	0,1	3,1	0	25,6	32,6	65,8	1,6
534	Капуста тушеная	200	6,2	8,3	29,5	221	29,2	300,6	0	0,1	0,1	0	82,0	33,4	66,8	1,9
0.11	Сок натуральный	200	1,0	0,2	22,0	83	1,6	0	0	0	0,2	0	12,6	7,2	12,6	2,5
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	0	1,4	24,0	8,7	12,5	32,5	0,1
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	30,6	41,1	38,3	3,4
	итого		63,6	38,8	269,0	1665	52,9	521,6	1,2	0,9	15,1	188,4	369,4	295,8	456,2	17,3



7 ДЕНЬ

№ реч.	Наименование	выход	Пищевая ценность						Витамины						Минералы					
			белки	жиры	углев	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Na	Ca	Mg	P	Fe				
	<b>Завтрак</b>																			
302	Каша "Дружба"	200/10	7,3	8,4	44,2	264	1,2	97,7	0,2	0,3	0,7	0	46,7	54,8	58,2	1,0				
45	Сыр порционный	18	4,2	5,4	0	67	0,6	0,2	0	0,3	1,1	45,8	158,4	6,3	9,0	0				
693	Какао с молоком	200	3,7	4,2	25,1	131	0,5	17,7	0	0,2	0,2	0	117,5	28,9	104,6	0,9				
0.05	Хлеб пшеничный	90	6,9	2,2	48,1	152	0	0,9	0,4	0,1	4,2	72,0	26,1	37,5	97,5	0,4				
	<b>Обед</b>																			
124	Щи из свежей капусты с курой, смет.	25/250/10	9,1	11,6	13,3	215	12,3	88,7	0	0,1	2,1	0	48,1	27,1	50,6	1,8				
51	Салат из свеклы с маслом растит.	100	1,3	20,0	11,8	231	9,3	0	0	0	0	0	29,0	17,0	31,8	1,5				
436	Жаркое по-домашнему	250	22,5	13,8	22,7	412	13,9	66,8	0,3	0,3	5,9	0	32,4	67,3	82,0	3,0				
	Напиток из сока	200	1,0	0,2	22,0	83	1,6	0	0	0	0,2	0	12,6	7,2	12,6	2,5				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	0,0	1,4	24,0	8,7	12,5	32,5	0,1				
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	30,6	41,1	38,3	3,4				
	итого		64,1	67,5	232,5	1779	39,5	273,3	1,3	1,4	18,2	195,4	510,1	299,7	517,0	14,6				

8 ДЕНЬ

№ реч.	Наименование	выход	Пищевая ценность						Витамины						Минералы					
			белки	жиры	углев	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Na	Ca	Mg	P	Fe				
	<b>Завтрак</b>																			
340	Омлет с зеленым горошком	130	11,1	18,2	2,1	277	0,5	0,2	0,1	0,3	0	108,9	93,4	13,3	53,4	1,5				
686	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	9,5	38	0,8	0,1	0	0	0,1	0	13,2	5,1	6,2	0,5				
0.05	Хлеб пшеничный	60	6,9	2,2	48,1	152	0	0,9	0,4	0,1	4,2	72,0	26,1	37,5	97,5	0,4				
	<b>Обед</b>																			
115	Бощ с фасолью, мясом, сметаной	25/250/10	7,5	8,4	15,5	165	10,9	160,5	0	0,1	2,0	0	59,3	31,3	106,3	2,0				
443	Плов с мясом	100/150	17,7	14,9	27,0	586	13,9	66,8	0,3	0,3	5,9	0	32,4	67,3	82,0	3,0				
639	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,2	89	0	2,0	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	0,0	1,4	24,0	8,7	12,5	32,5	0,1				
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	30,6	41,1	38,3	3,4				
	итого		51,4	45,4	165,5	1531	26,1	231,7	1,0	0,9	16,0	258,3	271,8	209,8	416,1	10,9				



9 ДЕНЬ

№ рел.	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины					Минералы						
			белки	жиры	углев	Ккал	С	А	В1	В2	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe			
	<b>Завтрак</b>																		
302	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	10,7	17,2	42,8	358	1,2	97,7	0,3	0,3	0,5	57,3	72,4	94,1	1,8				
693	Какао с молоком	200	3,8	3,0	23,0	131	0,5	17,7	0	0,2	0,2	117,5	28,9	104,6	0,9				
55	Колбаса в/к	20	4,2	5,4	0	67	0,6	0,2	0	0,3	1,1	58,4	6,3	90,0					
0.05	Хлеб пшеничный	60	6,9	2,2	48,1	152	0	0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,5	97,5	0,4				
	<b>Обед</b>																		
	Суп картоф. с горохом, курой	25/250	13,5	8,1	28,3	233	4,8	84,7	0,3	0,1	2,3	39,7	40,3	33,3	2,8				
43	Салат из св. капусты с морковью	100	5,1	8,9	35,0	88	56,7	103,7	0	0	1,0	65,1	23,8	44,4	1,3				
498	Котлета куриная запеченая	80	15,4	14,1	0,4	285	0	0	0,1	5,4	5,4	82,0	42,0	103,0	5,1				
520	Картофельное пюре	150	3,7	5,6	30,7	180	10,1	31,8	0,2	0,1	1,3	37,4	29,0	85,6	1,2				
0.11	Сок натуральный	200	1,0	0,2	22,0	83	1,6	0	0	0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	1,4	1,4	24,0	8,7	12,5	0,1				
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	41,1	38,3	3,4				
	<b>итого</b>		72,4	66,5	275,5	1801	75,7	338,0	1,6	1,4	20,0	277,4	472,9	341,0	737,8	19,5			

10 ДЕНЬ

№ рел.	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины					Минералы						
			белки	жиры	углев	Ккал	С	А	В1	В2	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe			
	<b>Завтрак</b>																		
366	Запеканка из творога с вареньем	200/30	31,1	40,1	43,8	657	1,1	94,3	0,2	0,5	2,0	413,3	102,3	570,6	3,4				
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,7	28,2	130	0,8	27,4	0,1	0,2	0,3	73,4	22,9	32,8	0,3				
0.05	Хлеб пшеничный	60	6,9	2,2	48,1	152	0	0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,5	97,5	0,4				
	<b>Обед</b>																		
110	Щи из кваш. капусты с курой, сметаной	25/250/10	8,2	4,9	24,1	169	9,2	74,4	0,1	0,1	2,3	26,8	33,9	72,1	1,8				
516	Макаронны запеченые с сыром	250	26,8	10,9	20,7	474	0,8	45,7	0,1	0,4	1,5	46,0	76,7	78,0	2,5				
23	Фрукты свежие	100	0,6	0	17,0	69	15,0	7,5	0	0	0,5	24,0	13,5	16,5	3,3				
639	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,2	72	0	2,0	0	0	0	8,1	1,7	0	0				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0	0,3	0,1	1,4	1,4	24,0	8,7	12,5	0,1				
0.06	Хлеб ржаной	2/35	5,8	1,1	29,2	148	0	0,9	0,2	0,1	2,4	53,4	41,1	38,3	3,4				
	<b>итого</b>		86,2	63,6	245,3	1947	26,9	253,5	1,1	1,4	14,5	188,4	239,8	938,2	15,2				
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		678,1	595,0	2450,0	17761,0	456,4	2880,7	12,0	10,6	164,0	2167,9	4462,9	2838,5	6593,6	157,7			

Примечание: для весеннего сезона в представленном меню с 1 марта по 30 июня овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый, корнеплоды и т.п.)

используются только после термической обработки. В соответствии с СанПиН 2.4.5.2.2409-08.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией

Латишовой В.Т. Издательство "Хлебпродинформ" 2004г.