



Согласовано  
 Директор МБОУ  
 Волыно-Донецкая СОШ  
 А.М. Шевченко



Утверждаю  
 Директор ООО «ЕвроГрийд»  
 Мареськина О.В.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся  
 возрастной группы 7-10 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Вариант 1															
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лалшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	
	Сыр пармезанский	20	4,09	4,80	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	
	Масло перцями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,22	
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	15,50	13,50	3,30	
156	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,64	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,66	
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	254,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,20	0,38	
	Итого		10,82	46,19	48,75	658,99	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,91	
Обед															
	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0,00	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0,00	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,32	
520	Биточек мясной (говядина) с том соусом	60/20	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0,00	0,00	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
297	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0,00	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,60	
	Итого		25,64	26,11	119,81	618,64	0,34	54,44	22,00	6,87	136,57	408,68	125,49	7,82	
	Всего	1440	36,46	72,3	168,56	1477,63	0,46	70,43	288,1	8,09	527	703,32	172,53	12,73	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Вариант 2															
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лалшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011															
175/2011	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160	18,46	18,51	3,31	246,07	0,14	4,24	266,00	0,82	114,80	267,03	25,05	3,4	
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,11	
959	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,56	
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Итого		30,48	46,17	56,54	611,93	0,24	10,52	284,06	1,152	359,96	486,13	77,65	5,11	
Обед															
70	Салат из квашеной капусты	60	0,47	3,08	1,5	36,24	0,02	8,72	0	1,54	7,63	13,9	8,74	0,17	
	Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	200	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	
	Картофель отварной	150													
374	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	
883	Кисель	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,3	4,56	0,5	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,60	
	Итого		34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	117,12	5,11	
	Всего		64,66	63,99	136,76	1231,11	0,73	47,07	341,9	8,812	466,64	937,49	194,77	10,62	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Вариант 3															
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лалшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011															
71	Нарезка овощная (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	
337	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
593	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	
520	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,60	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)														
№ рец по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011</b>														
<b>Завтрак</b>														
71	Нарезка овощная (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	Тефтели рыбные (горбуша)	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,20	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72
520	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25
959	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66
	Пастила ванильная	15	0,08	0,00	12,00	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	1,65	1,05	0,24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>		<b>23,35</b>	<b>16,75</b>	<b>87,41</b>	<b>596,31</b>	<b>0,46</b>	<b>38,30</b>	<b>52,56</b>	<b>3,59</b>	<b>318,57</b>	<b>439,20</b>	<b>110,08</b>	<b>3,94</b>
<b>Обед</b>														
71	Нарезка овощная (огурец соленый)	30	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	0,00	1,39	19,89	22,22	11,91	0,50
135	Суп крестьянский с крупой	200	10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32
390	Куры отварные	80	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93
534	Капуста тушеная	150	3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	82,20	16,00	0,36	90,34	67,90	34,44	1,36
	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>34,35</b>	<b>24,15</b>	<b>84,11</b>	<b>699,22</b>	<b>0,44</b>	<b>116,42</b>	<b>60,00</b>	<b>5,54</b>	<b>208,84</b>	<b>457,71</b>	<b>126,83</b>	<b>10,31</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,70</b>	<b>40,90</b>	<b>171,52</b>	<b>1 295,53</b>	<b>0,90</b>	<b>154,72</b>	<b>112,56</b>	<b>9,13</b>	<b>527,41</b>	<b>896,91</b>	<b>236,91</b>	<b>14,25</b>
<b>10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)</b>														
№ рец по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011</b>														
<b>Завтрак</b>														
358	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04
358	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90	0,00	0,02	2,22	1,80	1,56	0,05
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>		<b>25,37</b>	<b>17,32</b>	<b>78,18</b>	<b>578,88</b>	<b>0,31</b>	<b>20,81</b>	<b>80,00</b>	<b>3,10</b>	<b>225,16</b>	<b>333,16</b>	<b>72,25</b>	<b>6,09</b>
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая	30	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49
170	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	0,00	1,52	44,82	72,82	28,34	1,30
	Фрикадельки из птицы с том соусом	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	19,10	188,21	25,19	2,03
297	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0,00	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
631	Сок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>37,65</b>	<b>33,70</b>	<b>110,08</b>	<b>896,63</b>	<b>0,42</b>	<b>29,81</b>	<b>133,20</b>	<b>4,71</b>	<b>267,80</b>	<b>566,09</b>	<b>138,89</b>	<b>7,77</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,02</b>	<b>51,02</b>	<b>188,26</b>	<b>1475,51</b>	<b>0,73</b>	<b>50,62</b>	<b>213,20</b>	<b>7,81</b>	<b>492,96</b>	<b>899,25</b>	<b>211,14</b>	<b>13,86</b>
<b>10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)</b>														
№ рец по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011</b>														
<b>Завтрак</b>														
292/2011	Нарезка овощная (перец свежий)	30	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15
3	Запеканка картофельная с печенью	200	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	78,96	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58
959	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11
	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66
	Печенье	40	5,80	22,60	20,80	156,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	<b>Итого</b>		<b>35,63</b>	<b>37,57</b>	<b>93,58</b>	<b>704,84</b>	<b>0,63</b>	<b>132,40</b>	<b>105,02</b>	<b>1,81</b>	<b>292,28</b>	<b>636,37</b>	<b>113,39</b>	<b>10,70</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из свежей капусты	60	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16	0,00	3,07	31,79	50,18	29,20	0,96



Вариант 3														
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011			Завтрак											
71	Нарезка овощная ( помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
337	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
593	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
520	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,18	5,24	0,9
	Мармелад	15	0,02	0,00	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
	Итого		<b>20,29</b>	<b>17,14</b>	<b>80,92</b>	<b>561,7</b>	<b>0,34</b>	<b>40,69</b>	<b>18,30</b>	<b>2,90</b>	<b>91,6</b>	<b>294,5</b>	<b>85,24</b>	<b>5,72</b>
			Обед											
	Огурец соленый (нарезка)	30	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00	0,00	1,52	15,80	25,46	17,40	0,54
140	Суп картофельный с макар изд (вермишель)	200	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08
492	Плов из мяса птицы	200	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		<b>41,98</b>	<b>26,91</b>	<b>110,01</b>	<b>856,62</b>	<b>0,52</b>	<b>21,17</b>	<b>116,29</b>	<b>6,20</b>	<b>100,53</b>	<b>281,72</b>	<b>115,04</b>	<b>9,14</b>
	Всего		<b>62,27</b>	<b>44,05</b>	<b>190,93</b>	<b>1 418,29</b>	<b>0,86</b>	<b>61,86</b>	<b>134,59</b>	<b>9,10</b>	<b>192,13</b>	<b>576,22</b>	<b>200,28</b>	<b>14,86</b>
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)														
														3
№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет	амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
по сбор			Б	Ж	У	ценность	В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант 4														
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011			Завтрак											
240/2011	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,96	262,40	40,70	1,08
	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
692	Кофейный напиток	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
	Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого		<b>31,55</b>	<b>21,44</b>	<b>69,55</b>	<b>600,39</b>	<b>0,25</b>	<b>41,07</b>	<b>137,15</b>	<b>1,74</b>	<b>578,13</b>	<b>541,35</b>	<b>89,25</b>	<b>2,35</b>
			Обед											
71	Зеленый горошек консервированный	30	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0,00	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0,00	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92
т т к	Оладьи из печени с морковью	80	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	49,40	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49
332	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83
631	Компот из с/ф	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46,00	0,00	0,17	8,28	7,59	7,13	0,34
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		<b>25,70</b>	<b>17,96</b>	<b>106,61</b>	<b>689,98</b>	<b>0,54</b>	<b>115,00</b>	<b>61,40</b>	<b>6,59</b>	<b>112,47</b>	<b>429,16</b>	<b>102,98</b>	<b>9,51</b>
	Всего		<b>57,25</b>	<b>39,40</b>	<b>176,16</b>	<b>1290,37</b>	<b>0,79</b>	<b>156,07</b>	<b>198,55</b>	<b>8,33</b>	<b>690,60</b>	<b>970,51</b>	<b>192,23</b>	<b>11,86</b>
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)														
														4
№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет	амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
по сбор			Б	Ж	У	ценность	В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант 5														
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011			Завтрак											
62	Нарезка овощная (огурец свежий)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
437	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85	0,00	2,15	10,15	156,34	20,88	2,31
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
	Печенье	40	5,80	22,60	20,80	156,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,18	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого		<b>31,36</b>	<b>41,78</b>	<b>85,29</b>	<b>691,87</b>	<b>0,41</b>	<b>10,05</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>58,67</b>	<b>406,40</b>	<b>181,00</b>	<b>9,19</b>
			Обед											
418	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0,00	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
132	Уха рыбацкая	200	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,30	2,82	28,82	163,80	43,33	1,49
333	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39,00	0,81	112,06	107,36	12,30	0,89
638	Компот из свежих яблок	200	0,46	0,10	28,13	116,10	0,03	0,00	0,00	0,10	16,00	25,80	8,40	0,64
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Итого		<b>24,03</b>	<b>14,77</b>	<b>117,69</b>	<b>700,91</b>	<b>0,44</b>	<b>32,46</b>	<b>43,30</b>	<b>5,46</b>	<b>205,43</b>	<b>426,71</b>	<b>109,71</b>	<b>6,28</b>
	Всего		<b>55,39</b>	<b>56,55</b>	<b>202,98</b>	<b>1392,78</b>	<b>0,85</b>	<b>42,51</b>	<b>43,30</b>	<b>8,46</b>	<b>264,10</b>	<b>833,11</b>	<b>290,71</b>	<b>15,47</b>

208	Суп картофельный с вермишелью	200	10,80	3,69	21,09	161,10	0,14	17,02	31,50	1,70	30,09	120,16	25,52	1,52	
248	Котлета рыбная (минтай) с том соусом	80	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,60	2,38	44,68	188,79	47,60	0,83	
520	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Итого		<b>35,15</b>	<b>20,08</b>	<b>120,41</b>	<b>804,76</b>	<b>0,61</b>	<b>49,85</b>	<b>52,40</b>	<b>9,20</b>	<b>203,86</b>	<b>590,94</b>	<b>189,82</b>	<b>7,64</b>	
	<b>Всего</b>		<b>70,78</b>	<b>57,65</b>	<b>213,99</b>	<b>1 509,60</b>	<b>1,24</b>	<b>182,25</b>	<b>157,42</b>	<b>11,01</b>	<b>496,14</b>	<b>1 227,31</b>	<b>303,21</b>	<b>18,34</b>	
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)															
№ рец по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Вариант 9</b>															
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011			<b>Завтрак</b>												
72	Нарезка овощная (огурец свежий)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	
57	Тефтели куриные	80	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14	
	Мармелад	15	0,02	0,00	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого		<b>26,65</b>	<b>17,06</b>	<b>98,81</b>	<b>652,97</b>	<b>0,49</b>	<b>6,30</b>	<b>45,70</b>	<b>2,72</b>	<b>174,46</b>	<b>450,96</b>	<b>187,35</b>	<b>6,95</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат из квашенной капусты	60	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8,00	0,00	1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	
135	Суп из овощей	200	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	0,00	2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	
436	Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05	0,00	1,87	23,35	216,96	51,73	2,90	
	Компот из свежих яблок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Итого		<b>24,05</b>	<b>30,90</b>	<b>89,28</b>	<b>737,22</b>	<b>0,89</b>	<b>60,25</b>	<b>0,00</b>	<b>7,03</b>	<b>95,76</b>	<b>415,88</b>	<b>125,62</b>	<b>9,38</b>	
	<b>Всего</b>		<b>50,70</b>	<b>47,96</b>	<b>188,09</b>	<b>1390,19</b>	<b>1,38</b>	<b>66,55</b>	<b>45,70</b>	<b>9,75</b>	<b>270,22</b>	<b>866,84</b>	<b>312,97</b>	<b>16,33</b>	
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)															
№ рец по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Вариант 10</b>															
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011			<b>Завтрак</b>												
311	Каша молочная "Дружба"	200	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	
	Сыр парционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
	Фрукты ( груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	
686	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого		<b>15,37</b>	<b>20,80</b>	<b>80,78</b>	<b>574,49</b>	<b>0,22</b>	<b>8,66</b>	<b>121,00</b>	<b>1,48</b>	<b>432,50</b>	<b>399,81</b>	<b>88,37</b>	<b>6,16</b>	
<b>Обед</b>															
	Зеленый горошек консервированный	30	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95	0,00	2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	
206	Суп картофельный с горохом	200	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	0,00	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	
205	Котлета по Хлыновски с том соусом	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	
332	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	
631	Кисель	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Итого		<b>30,33</b>	<b>26,63</b>	<b>124,79</b>	<b>861,72</b>	<b>0,65</b>	<b>18,11</b>	<b>51,13</b>	<b>11,29</b>	<b>138,19</b>	<b>355,59</b>	<b>118,81</b>	<b>9,39</b>	
	<b>Всего</b>		<b>45,70</b>	<b>47,43</b>	<b>205,57</b>	<b>1436,21</b>	<b>0,87</b>	<b>26,77</b>	<b>172,13</b>	<b>12,77</b>	<b>570,69</b>	<b>755,40</b>	<b>207,18</b>	<b>15,55</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>563,93</b>	<b>521,25</b>	<b>1842,82</b>	<b>13917,22</b>	<b>8,81</b>	<b>858,85</b>	<b>1707,45</b>	<b>93,26</b>	<b>4497,89</b>	<b>8666,36</b>	<b>2321,93</b>	<b>143,87</b>	
<b>Средний суточный рацион</b>			<b>56,39</b>	<b>52,13</b>	<b>184,28</b>	<b>1391,72</b>	<b>0,88</b>	<b>85,89</b>	<b>170,75</b>	<b>9,33</b>	<b>449,79</b>	<b>866,64</b>	<b>232,19</b>	<b>14,39</b>	