

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач в Бугульминском районе и г.Бугульме Республики Татарстан

М.Х.Рахимов

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образованием исполнительного комитета Бугульминского муниципального района

В.В.Кульбеда

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

горячих обедов для организации питания детей 11-18 лет в общеобразовательных школах

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр.)	11-18 лет				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевая ценность			Калорийность (ккал)	В <sub>1</sub>	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Белки	жиры	угле-воды									
<b>1 день</b>														
110	Борщ со сметаной	250/10	6,2	10,51	10,07	139,8	0,08	0,26	0,82	0,18	237,7	220,3	3,1	0,45
443	Плов	50/150	15,47	14,82	28,9	314,8	0,09	-	1,2	0,96	28,8	215,9	30,1	1,13
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	30,0	116,0	0,02	-	0,6	-	24,3	21,9	15,7	1,85
	Апельсин	75	1,35	-	12,6	55,8	0,08	-	28,0	0,53	34,0	17,0	19,5	0,45
	Хлеб пше/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,12	-	-	1,27	23,0	62,5	20,3	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>28,23</b>	<b>27,08</b>	<b>109,32</b>	<b>761,7</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>30,6</b>	<b>3,0</b>	<b>347,8</b>	<b>537,6</b>	<b>88,8</b>	<b>4,96</b>
<b>2 день</b>														
139	Суп карт.с горохом	250	10,02	10,1	18,38	152,5	0,03	0,23	0,68	0,18	159,7	274,3	2,63	0,36
371	Рыба припущенная	75	8,2	10,5	7,0	137,3	0,04	0,03	7,23	0,94	64,6	55,1	20,84	0,7
520	Картофельное пюре	200	4,35	6,96	35,24	220,9	0,23	0,03	1,52	1,49	64,4	129,3	24,4	1,64
	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,0	116,0	0,02	-	11,0	-	24,3	21,9	15,75	1,85
	Хлеб пшен/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,12	-	-	1,27	23,0	62,5	20,3	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>27,96</b>	<b>28,31</b>	<b>104,56</b>	<b>762,0</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>20,43</b>	<b>3,88</b>	<b>336,0</b>	<b>543,1</b>	<b>85,92</b>	<b>5,63</b>
<b>3 день</b>														
148	Лапша домашняя с цып	250	9,56	9,06	17,27	183,86	0,1	0,09	0,62	0,35	102,2	178,9	5,36	0,37
487	Цыплята отварные соус	50	9,0	12,0	9,76	138,4	0,1	0,15	2,4	0,95	107,0	200,0	29,0	0,3
534	Капуста тушеная	200	4,78	5,80	21,83	158,62	0,15	0,03	7,81	0,68	127,9	84,8	41,81	1,98
631	Компот из яблок	200	0,18	-	30,0	116,0	0,02	-	7,9	-	24,3	21,9	15,75	1,85
	Хлеб пшен/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,12	-	-	1,27	23,0	62,5	4,2	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>27,91</b>	<b>27,61</b>	<b>16,61</b>	<b>732,18</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>18,73</b>	<b>3,25</b>	<b>384,4</b>	<b>548,2</b>	<b>95,67</b>	<b>4,77</b>
<b>4 день</b>														
43	Салат из свежей капус.	100	1,56	4,05	9,99	55,65	0,05	-	13,57	1,24	95,5	45,10	11,1	1,6

133	Суп картофельный	250	7,2	2,8	13,9	119,8	0,19	0,3	0,84	0,1	142,7	182,1	7,9	0,29
413	Колбаса отварная	50	5,5	11,9	0,8	117,3	-	-	-	0,03	21,7	133,5	16,5	0,18
332	Макаронны отварные	200	7,11	6,39	51,02	290,7	0,12	0,02	-	1,59	26,43	60,56	11,88	0,93
686	Чай с лимоном	200/10	0,2	-	15,04	60,96	0,01	-	6,72	-	16,0	8,25	22,0	1,24
	Хлеб пшен/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,12	-	-	1,27	23,0	62,5	20,3	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>25,96</b>	<b>25,89</b>	<b>118,5</b>	<b>779,8</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>21,1</b>	<b>4,23</b>	<b>325,3</b>	<b>492,0</b>	<b>89,7</b>	<b>5,32</b>
	<b>5 день</b>													
138	Суп карт.с крупой	250	5,75	6,33	17,9	149,0	0,09	0,2	0,29	0,37	131,2	164,8	2,16	0,36
451	Биточки рублен.с мас.	75/5	13,03	11,2	12,9	201,51	0,1	-	0,18	0,89	96,1	140,4	7,27	0,16
224	Овощное рагу	200	3,96	9,71	24,18	199,83	0,14	0,05	16,2	0,73	83,08	98,56	45,67	1,16
631	Компот из яблок	200	0,18	-	30,0	116,0	0,02	-	7,9	-	24,3	21,9	15,75	1,85
	Хлеб пшен/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,06	-	-	1,27	23,0	62,5	20,3	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>27,31</b>	<b>28,0</b>	<b>112,73</b>	<b>801,64</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>21,5</b>	<b>3,26</b>	<b>357,6</b>	<b>488,2</b>	<b>91,15</b>	<b>4,61</b>
	<b>6 день</b>													
124	Щи из св. капусты	250	6,4	7,87	10,8	120,0	0,08	0,08	2,98	0,11	156,3	118,9	2,48	0,49
487	Цыплята отварные	75	9,0	12,0	9,76	138,4	0,1	0,15	2,4	0,09	107,0	200,0	29,0	0,3
508	Каша гречневая	200	6,34	7,07	34,06	225,2	0,17	0,03	-	2,09	44,04	150,4	39,65	1,07
638	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	30,0	116,0	0,02	0	0,6	0	24,3	0	0	1,85
	Хлеб пшен/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,06	-	-	1,27	23,0	62,5	20,3	1,08
	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>8,45</b>	<b>35,1</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>13,0</b>	<b>0,48</b>	<b>12,0</b>	<b>48,25</b>	<b>6,75</b>	<b>0,65</b>
	<b>Итого:</b>		<b>27,21</b>	<b>27,69</b>	<b>120,82</b>	<b>770,1</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>18,9</b>	<b>4,04</b>	<b>366,6</b>	<b>580,0</b>	<b>98,1</b>	<b>5,44</b>
	<b>7 день</b>													
140	Суп с макаронами	250	6,6	5,8	30,6	198,6	0,14	0,19	0,52	0,14	227,4	195,2	2,36	0,77
451	Шницель	50/5	11,62	10,46	15,47	162,5	0,03	0,02	0	0,29	32,70	198,6	14,41	0,16
224	Овощное рагу	200	3,96	9,71	24,18	199,83	0,14	0,04	16,2	0,73	83,08	98,56	45,67	1,16
686	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,04	60,96	0,01	-	6,72	-	5,25	8,25	4,4	0,87
	Хлеб пшен/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,06	-	-	1,27	23,0	62,5	20,3	1,61
	<b>Итого:</b>		<b>26,77</b>	<b>26,72</b>	<b>113,04</b>	<b>757,2</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>23,4</b>	<b>2,52</b>	<b>359,5</b>	<b>563,2</b>	<b>87,14</b>	<b>4,6</b>
	<b>8 день</b>													
132	Рассольник со сметан.	250	5,88	6,21	10,03	120,5	0,06	0,18	0,6	0,06	141,2	171,8	2,01	0,19
388	Котлеты рыбные	70	10,6	11,6	10,9	169,6	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	32,1	0,9
520	Картофельное пюре	200	4,35	6,96	35,24	220,9	0,23	0,03	4,52	1,49	64,4	129,3	24,4	1,64
684	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	90,4	0,02	0,01	0,6	0,25	65,7	58,8	11,4	0,92
	Хлеб пшен/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,06	-	-	1,54	11,1	62,5	20,3	0,54
	Груша	150	0,34	-	9,2	37,74	0,03	-	13,88	0,62	38,0	32,2	7,8	0,68
	<b>Итого:</b>		<b>27,16</b>	<b>27,12</b>	<b>110,52</b>	<b>774,44</b>	<b>0,45</b>	<b>0,25</b>	<b>19,9</b>	<b>4,48</b>	<b>363,0</b>	<b>478,9</b>	<b>98,0</b>	<b>4,87</b>

	<b>9 день</b>													
110	Борщ со сметаной	250/10	6,2	7,51	10,07	134,7	0,08	0,26	10,8	0,08	237,6	250,3	3,1	0,45
437	Гуляш	50/75	9,95	10,2	3,61	161,03	0,05	0,01	1,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9
511	Рис отварной	200	5,52	6,3	31,9	188,0	0,19	0,02	0,02	1,19	34,38	107,2	51,38	0,6
631	Компот из яблок	200	0,18	-	30,0	116,0	0,02	-	7,09	-	24,3	21,9	15,8	0,85
	Хлеб пшен/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,06	-	-	1,54	11,1	62,5	20,3	1,61
	<b>Итого:</b>		<b>26,24</b>	<b>25,76</b>	<b>103,3</b>	<b>735,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>19,36</b>	<b>3,29</b>	<b>324,7</b>	<b>532,0</b>	<b>98,19</b>	<b>4,41</b>
	<b>10 день</b>													
43	Салат из капусты	75	0,53	3,75	8,02	44,29	0,02	-	12,75	0,11	35,54	31,82	10,67	0,6
124	Щи из св.капусты	250	6,4	5,87	9,90	96,0	0,07	0,18	0,9	0,10	189,1	227,0	2,27	0,4
451	Котлеты из говядины	50	10,06	10,58	3,9	137,1	0,06	0,04	1,18	0,9	31,87	99,0	14,2	0,4
520	Картофельное пюре	200	4,35	5,22	26,43	220,9	0,17	0,03	4,52	1,49	64,4	122,3	24,4	1,64
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	-	30,0	116,0	0,02	-	0,6	-	24,3	21,9	15,8	1,85
	Хлеб пшен/ржаной	2/30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,06	-	-	1,54	11,1	62,5	20,3	1,61
	<b>Итого:</b>		<b>26,56</b>	<b>26,17</b>	<b>106,0</b>	<b>749,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,25</b>	<b>19,9</b>	<b>4,14</b>	<b>356,3</b>	<b>571,5</b>	<b>87,64</b>	<b>5,16</b>
	<b>11 день</b>													
132	Рассольник с цыплят.	25/250	6,6	7,21	20,03	180,0	0,12	0,24	7,05	0,08	223,3	261,3	3,31	0,36
413	Сосиски отварные	75	9,28	13,1	0	191,0	-	-	-	0,23	21,7	133,5	6,5	0,18
534	Капуста тушеная	200	5,78	5,8	24,83	168,6	0,15	0,03	7,81	1,28	127,9	84,8	41,81	1,98
686	Чай с лимоном	200/14	0,2	-	30,33	62,4	0,03	-	6,6	-	8,45	10,01	10,36	1,21
	Хлеб в/с	30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,06	-	-	1,54	11,1	62,5	20,3	1,61
	<b>Итого:</b>		<b>26,25</b>	<b>26,86</b>	<b>102,94</b>	<b>732,6</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>21,46</b>	<b>3,2</b>	<b>392,4</b>	<b>552,1</b>	<b>82,18</b>	<b>5,34</b>
	<b>12 день</b>													
139	Суп карт.с горохом	250	10,02	5,1	14,38	125,5	0,03	0,23	0,68	0,08	146,5	251,7	2,41	0,33
469	Фрикадельки в соусе	50/50	7,25	14,0	2,9	176,6	0,03	0,04	-	0,09	48,7	48,6	14,4	0,11
508	Каша гречневая	200	4,52	6,72	24,27	225,3	0,2	0,02	-	1,49	44,0	107,2	20,38	0,9
684	Чай с молоком	200	0,2	-	15,04	60,96	0,02	-0	0,1	-	65,7	53,8	11,4	0,92
	Яблоко	150	0,4	-	16,95	35,1	0,02	-	19,5	0,95	24,0	16,5	13,5	1,3
	Хлеб в/с	30	4,39	0,75	27,75	135,3	0,06	-	-	1,54	11,1	62,5	20,3	1,61
	<b>Итого:</b>		<b>26,78</b>	<b>26,57</b>	<b>101,29</b>	<b>758,76</b>	<b>0,35</b>	<b>0,29</b>	<b>20,3</b>	<b>4,15</b>	<b>340,0</b>	<b>540,3</b>	<b>82,39</b>	<b>5,17</b>

Примечание: при составлении меню использовались:

- 1) сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. Москва 2004 г.
- 2) сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001 г.

Технолог:



Сыроковашина Н.И.

СОГЛАСОВАНО


Главный государственный санитарный врач в Бугульминском районе и г.Бугульме Республики Татарстан

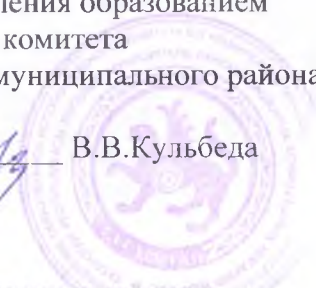
 М.Х.Рахимов



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образованием исполнительного комитета Бугульминского муниципального района

 В.В.Кульбеда



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет в общеобразовательных школах

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
366	Творожная запеканка	150/10	14,61	14,79	40,82	371,8	0,06	0,11	0,6	0,05	213,2	305,3	12,5	0,63
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	90,4	0,02	0,01	0,6	0,25	65,7	53,8	11,4	0,92
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
			<b>18,64</b>	<b>19,75</b>	<b>70,8</b>	<b>525,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>290</b>	<b>378,6</b>	<b>28,1</b>	<b>1,82</b>
<b>Обед</b>														
110	Борщ со сметаной	250/10	6,2	7,51	10,07	101,7	0,08	0,26	0,82	0,08	186,3	250,3	3,1	0,45
443	Плов	150	15,47	12,82	28,9	256,1	0,09	-	1,2	0,66	28,8	215,9	30,1	1,13
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	-	30	116	0,02	-	0,6	-	24,3	21,9	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
3,92	Апельсин	150	1,35	0	12,6	55,8	0,06	0	56,0	0,33	51,0	34,5	19,5	0,45
	Итого		<b>26,23</b>	<b>20,69</b>	<b>94,17</b>	<b>592,96</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>58,62</b>	<b>1,57</b>	<b>301,8</b>	<b>544,8</b>	<b>72,7</b>	<b>4,14</b>
	ИТОГО		<b>44,87</b>	<b>40,44</b>	<b>164,97</b>	<b>1117,9</b>	<b>0,45</b>	<b>0,38</b>	<b>58,74</b>	<b>2,37</b>	<b>591,8</b>	<b>923,4</b>	<b>100,8</b>	<b>6,0</b>
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
160	Суп мол. вермишелевый	250	8,27	6,95	18,4	145,4	0,05	0,03	0,85	0,07	160,9	128,7	8,04	0,45
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	60,96	0,01	-	0,1	-	5,25	8,25	4,4	0,87
	Бутерброд с м/с	1/10/20	6,93	10,36	20,62	206,18	0,07	0,06	0,41	1,2	164,13	113,92	13,4	0,65
	Итого		<b>15,4</b>	<b>17,31</b>	<b>54,06</b>	<b>412,54</b>	<b>0,19</b>	<b>0,09</b>	<b>1,36</b>	<b>1,77</b>	<b>341,38</b>	<b>270,42</b>	<b>30,0</b>	<b>2,24</b>
<b>Обед</b>														
139	Суп картоф.с горохом	250	10,02	6,1	14,38	125,5	0,03	0,27	0,68	0,08	146,5	251,7	2,41	0,33

371	Рыба припущенная	50	6,2	10,5	5,0	100,3	0,04	0,03	5,23	0,03	50,6	40,1	15,8	0,9
520	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	26,43	165,7	0,17	0,02	1,14	0,37	48,3	97	10,8	1,23
ГП	Сок фруктовый	200	0,78	-	30	116	0,02	-	24,4	-	24,3	21,9	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	<b>3,92</b>	<b>0,77</b>	<b>30,31</b>	<b>143,85</b>	<b>0,11</b>	-	-	<b>1,54</b>	<b>23,8</b>	<b>86,1</b>	<b>32,2</b>	<b>1,61</b>
	Итого		<b>26,62</b>	<b>22,95</b>	<b>118,71</b>	<b>714,75</b>	<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>31,45</b>	<b>2,52</b>	<b>304,6</b>	<b>516,3</b>	<b>81,16</b>	<b>6,19</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>42,02</b>	<b>40,26</b>	<b>172,77</b>	<b>1127,2</b>	<b>0,62</b>	<b>0,41</b>	<b>32,81</b>	<b>4,29</b>	<b>645,98</b>	<b>786,72</b>	<b>111,16</b>	<b>7,43</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
358	Сырники с маслом	150/10	14,62	17,30	40,82	371,8	0,02	0,11	1,12	1,31	213,2	305,3	12,5	0,63
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	90,4	0,02	0,01	0,6	0,25	65,7	53,8	11,4	0,92
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
			<b>18,65</b>	<b>19,26</b>	<b>70,8</b>	<b>525,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>1,72</b>	<b>2,16</b>	<b>290</b>	<b>378,6</b>	<b>28,1</b>	<b>1,82</b>
	<b>Обед</b>													
148	Лапша домашняя	250	5,0	6,1	8,2	89,7	0,04	0,09	0,29	0,03	60,9	80,1	1,5	0,16
487	Цыплята отварные	50	9,0	12,0	0,4	118,4	0,1	0,15	-	0,3	127,0	200,0	19,0	0,3
214	Капуста тушеная	200	4,78	5,8	21,83	158,62	0,15	0,03	7,81	0,48	127,9	84,8	31,36	1,98
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	-	30	116	0,02	-	0,6	-	24,3	21,9	15,75	1,35
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	<b>3,92</b>	<b>0,77</b>	<b>30,31</b>	<b>143,85</b>	<b>0,11</b>	-	-	<b>1,54</b>	<b>23,8</b>	<b>86,1</b>	<b>32,2</b>	<b>1,61</b>
	Итого		<b>25,92</b>	<b>25,03</b>	<b>103,31</b>	<b>689,95</b>	<b>0,48</b>	<b>0,27</b>	<b>8,7</b>	<b>2,85</b>	<b>375,0</b>	<b>492,4</b>	<b>104,1</b>	<b>5,67</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>44,56</b>	<b>44,29</b>	<b>174,11</b>	<b>1215,6</b>	<b>0,59</b>	<b>0,39</b>	<b>10,42</b>	<b>5,01</b>	<b>665,0</b>	<b>881,0</b>	<b>132,11</b>	<b>7,49</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша пшеничная молочная	200/10	10,0	14,2	31,0	254,6	0,20	0,06	1,8	2,09	234,3	260,6	47,0	1,1
648	Кисель	200	0,1	-	29,5	126,2	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
	Апельсин	150	1,35	-	12,6	55,8	0,06	-	56,0	0,33	51,0	34,5	19,5	0,45
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
			<b>13,9</b>	<b>14,56</b>	<b>85,7</b>	<b>499,9</b>	<b>0,33</b>	<b>0,06</b>	<b>57,8</b>	<b>2,9</b>	<b>296,6</b>	<b>314,6</b>	<b>70,7</b>	<b>1,85</b>
	<b>Обед</b>													
43	Салат из св.капусты	100	1,1	4,99	8,02	52,4	-	-	8,13	0,12	62,19	45,1	11,1	1,6
133	Суп картофельный	250	7,2	2,8	13,9	119,8	0,19	0,3	0,84	0,1	142,7	182,1	2,9	0,29
413	Колбаса отварная	50	5,5	11,9	0,8	117,3	-	-	-	0,03	21,7	133,5	6,5	0,18
332	Макароны отварные	100	5,33	4,79	25,5	145,3	0,06	0,02	-	0,92	13,21	45,42	5,92	0,23
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	-	30	116	0,02	-	0,6	-	24,3	21,9	15,75	1,85
639	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	-	-	1,54	23,8	86,1	32,2	1,61
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27

	Итого		25,66	25,61	105,9	758,01	0,38	0,32	9,57	2,44	287,1	490,52	62,47	5,22
	ИТОГО		39,56	40,22	191,6	1257,9	0,7	0,38	67,37	5,34	583,7	815,12	133,17	7,07
	<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Сыр порционный	30	8,04	9,19	-	105,9	0,01	0,06	0,84	0,9	3,12	163,2	12,0-	-
161	Суп молочный рисовый	250	4,61	7,95	18,4	165,4	0,05	0,05	0,85	0,07	160,9	148,7	10,04	0,45
685	Чай с сахаром Лимоном	200/7	0,2	-	15,04	60,96	0,01	-	3,30	-	8,45	8,25	8,4	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
			15,28	17,5	46,04	395,6	0,13	0,11	4,99	1,47	183,57	339,7	34,64	1,59
	<b>Обед</b>													
134	Суп картофельный с крупой	250	6,75	6,33	19,9	149,0	0,09	0,19	0,29	0,17	161,2	164,8	2,16	0,16
	Котлеты из говядины	50	8,06	10,58	3,9	137,1	0,1	-	1,0	0,1	96,1	99,0	14,2	0,16
520	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	26,43	165,7	0,17	0,02	1,14	0,37	48,3	97	10,8	1,23
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	-	30	116	0,02	-	0,6	-	24,3	21,9	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	-	-	1,54	23,8	86,1	32,2	1,61
	Итого		25,2	23,26	123,14	775,01	0,55	0,21	3,03	2,68	374,8	488,3	78,3	5,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		40,48	40,76	169,18	1170,6	0,68	0,32	8,02	4,15	558,4	828,0	112,9	6,87
	<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша манная молочная	200/10	8,72	10,61	36,1	256,6	0,1	0,1	0,8	0,8	181,0	193,0	24,4	1,0
693	Какао с молоком	200	3,28	3,55	25,2	146,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Яблоко	200	0,60	-	16,95	70,2	0,02	-	26,0	0,95	24,0	96,50	13,50	1,30
			15,03	14,52	90,85	536,16	0,21	0,12	27,84	2,81	337,9	415,4	57,9	2,96
	<b>Обед</b>													
124	Щи из св.капусты	250/10	6,4	7,87	7,9	96,0	0,04	0,06	0,9	0,05	97,1	118,9	1,9	0,29
487	Цыплята отварные	50	9,0	12,0	0,4	118,4	0,1	0,30	-	0,3	127,0	100,0	19,0	0,3
508	Каша гречневая	150	4,52	6,04	24,27	160,5	0,19	0,02	-	1,49	31,38	107,2	25,38	0,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	60,96	0,01	-	0,1	-	5,25	8,25	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	-	-	1,54	23,8	86,1	32,2	1,61
	Итого		26,47	27,04	90,52	643,07	0,51	0,38	1,0	3,88	295,63	440,05	87,08	4,24
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		41,74	41,56	181,37	1179,2	0,72	0,5	28,84	6,69	633,53	855,45	144,98	7,2
	<b>7 ДЕНЬ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша рисовая молочная	200/10	12,6	14,2	41,0	304,6	0,27	0,1	1,8	2,29	234,3	260,6	47,01	2,1

648	Кисель	200	0,1	-	31,5	126,2	-	-	3,35	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
			<b>15,13</b>	<b>15,56</b>	<b>85,1</b>	<b>494,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,1</b>	<b>5,15</b>	<b>2,79</b>	<b>245,6</b>	<b>280,1</b>	<b>51,21</b>	<b>2,4</b>
	<b>Обед</b>													
143	Суп картоф.с макаронами	250	6,6	6,8	18,1	113,2	0,04	0,19	0,52	0,04	187,0	143,0	1,57	0,48
	Фрикадельки в соусе	50/50	7,25	9,0	2,9	126,6	0,03	0,02	-	0,09	12,7	148,6	14,4	0,11
541	Овощное рагу	150	2,96	7,28	18,14	149,87	0,12	0,04	12,16	0,55	62,31	73,92	31,25	0,97
685	Чай с сахаром лимоном	200/15	0,2	-	15,04	60,96	0,01	-	6,6	-	5,25	8,25	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	<b>3,92</b>	<b>0,77</b>	<b>30,31</b>	<b>143,85</b>	<b>0,11</b>	-	-	<b>1,54</b>	<b>23,8</b>	<b>86,1</b>	<b>32,2</b>	<b>1,61</b>
	Итого		<b>23,36</b>	<b>24,21</b>	<b>97,09</b>	<b>657,84</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>22,28</b>	<b>2,72</b>	<b>302,16</b>	<b>512,65</b>	<b>88,02</b>	<b>4,31</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,49</b>	<b>39,77</b>	<b>182,19</b>	<b>1152,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,35</b>	<b>27,43</b>	<b>5,51</b>	<b>547,76</b>	<b>792,75</b>	<b>139,23</b>	<b>6,71</b>
	<b>8 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
342	Омлет с сыром	115/10	10,48	13,93	2,06	175,5	0,07	0,18	0,26	0,04	193,0	297,1	2,7	0,21
	Сок	200	1,0	-	23,4	97,6	0,02	-	8,0	-	16,0	18,0	10,0	0,4
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
			<b>13,91</b>	<b>14,32</b>	<b>38,06</b>	<b>336,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>8,26</b>	<b>0,54</b>	<b>220,1</b>	<b>334,6</b>	<b>16,9</b>	<b>0,88</b>
	<b>Обед</b>													
	Груша	200	0,68	0	18,2	75,48	0,03	-	18,5	0,62	38,0	32,2	10,4	0,91
131	Рассольник со сметаной	250/10	5,88	5,21	10,03	150,5	0,12	0,18	0,6	0,06	141,2	131,8	2,01	0,19
388	Котлеты рыбные	50	10,6	13,6	10,9	122,0	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	32,1	0,9
511	Рис отварной	150	2,5	7,3	27,9	149,87	0,19	0,02	0,02	2,19	31,38	107,2	25,38	0,6
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	-	30	116	0,02	-	0,6	-	24,3	21,9	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	<b>3,92</b>	<b>0,77</b>	<b>30,31</b>	<b>143,85</b>	<b>0,11</b>	-	-	<b>1,54</b>	<b>23,8</b>	<b>86,1</b>	<b>32,2</b>	<b>1,61</b>
	ИТОГО		<b>26,79</b>	<b>27,22</b>	<b>139,94</b>	<b>821,06</b>	<b>0,58</b>	<b>0,23</b>	<b>20,03</b>	<b>5,43</b>	<b>343,3</b>	<b>443,0</b>	<b>122,04</b>	<b>6,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,7</b>	<b>41,54</b>	<b>178,0</b>	<b>1157,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,41</b>	<b>28,3</b>	<b>5,97</b>	<b>563,4</b>	<b>777,3</b>	<b>138,9</b>	<b>7,21</b>
	<b>9 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша манная молочная	200/10	8,72	11,06	36,1	256,6	0,1	0,1	0,8	0,85	231,0	193,0	34,4	1,0
692	Кофейный напиток	200	1,85	2,66	25,52	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
			<b>13,0</b>	<b>14,08</b>	<b>74,19</b>	<b>445,39</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>1,6</b>	<b>306,0</b>	<b>263,94</b>	<b>45,6</b>	<b>1,56</b>
	<b>Обед</b>													
	Апельсин	75	0,68	-	6,3	27,9	0,03	-	28,0	0,16	26,0	17,3	10,0	0,23
110	Борщ со сметаной	250/10	6,2	7,51	8,07	131,69	0,04	0,26	0,82	0,08	156,3	250,3	3,1	0,45

437	Гуляш	30/50	9,95	10,2	1,8	161,03	0,05	0,01	1,45	0,48	8,4	90,1	7,6	0,9
520	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	26,43	165,7	0,17	0,02	1,14	0,37	48,3	97	10,8	1,23
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	60,96	0,01	-	0,1	-	5,25	8,25	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,8	0,11	-	-	1,54	23,8	86,1	32,2	1,61
	ИТОГО		26,64	24,06	100,55	754,44	0,47	0,29	31,51	3,13	279,15	568,55	72,3	5,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>39,64</b>	<b>39,14</b>	<b>174,74</b>	<b>1199,8</b>	<b>0,65</b>	<b>0,4</b>	<b>31,64</b>	<b>4,73</b>	<b>585,15</b>	<b>832,49</b>	<b>117,9</b>	<b>7,12</b>
	<b>10 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
342	Омлет с сыром	115/10	10,48	13,93	2,06	175,5	0,07	0,18	2,26	0,04	193,0	267,1	12,7	0,21
	Сок	200	1,0	-	23,4	97,6	0,02	-	8,0	-	16,0	18,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО		<b>13,91</b>	<b>14,32</b>	<b>38,06</b>	<b>336,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>10,26</b>	<b>0,54</b>	<b>220,1</b>	<b>304,6</b>	<b>26,9</b>	<b>0,88</b>
	<b>Обед</b>													
	Салат из свежих овощей	75	0,53	3,75	2,12	44,29	0,02	-	8,58	1,65	35,54	31,82	10,67	0,69
139	Суп картоф.с горохом	250	10,02	5,1	14,38	125,5	0,03	0,17	0,68	0,08	146,5	151,7	2,41	0,33
451	Котлеты из говядины	50	10,6	15,24	11,72	185,0	0,06	0,04	1,18	0,9	31,87	184,7	3,62	0,49
332	Макароны отварные	150	5,25	4,79	35,5	163,2	0,12	0,03	-	1,59	26,4	60,6	11,8	0,93
639	Компот из яблок	200	0,78	-	30	116	0,02	-	7,9	-	24,3	21,9	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,8	0,11	-	-	1,54	23,8	86,1	32,2	1,61
	ИТОГО		32,83	30,01	136,63	841,15	0,42	0,24	18,34	6,23	299,5	556,32	80,65	6,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>46,74</b>	<b>46,33</b>	<b>174,69</b>	<b>1177,6</b>	<b>0,57</b>	<b>0,42</b>	<b>28,6</b>	<b>6,77</b>	<b>519,6</b>	<b>860,9</b>	<b>117,6</b>	<b>7,05</b>
	<b>11 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша мол.геркулесовая	200/10	9,41	7,92	23,1	211,2	0,2	0,04	1,85	0,92	214,4	185,6	32,0	0,75
	Яблоко	200	0,6	0	16,95	70,2	0,02	0	26,0	0,95	24,0	96,5	13,5	1,3
693	Какао с молоком	200	3,28	3,55	25,2	146,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
			<b>15,72</b>	<b>11,83</b>	<b>77,85</b>	<b>490,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,06</b>	<b>28,89</b>	<b>2,93</b>	<b>371,3</b>	<b>408,0</b>	<b>65,5</b>	<b>2,71</b>
	<b>Обед</b>													
131	Рассольник со сметаной	250/10	5,88	5,21	10,03	100,5	0,12	0,28	0,6	0,06	101,2	121,8	2,01	0,19
413	Сосиски отварные	50	5,5	14,9	0,8	132,8	-	-	-	0,03	21,7	133,5	6,5	0,18
508	Каша пшенная	150	4,78	5,38	17,98	160,8	0,01	0,01	-	0,06	4,79	73,9	0,33	0,27
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	-	30	116	0,02	-	0,6	-	24,3	21,9	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,8	0,11	-	-	1,54	23,8	86,1	32,2	1,61



	ИТОГО		23,29	27,62	101,72	717,26	0,32	0,29	1,2	2,19	186,89	456,7	60,99	4,37
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>39,01</b>	<b>39,45</b>	<b>179,57</b>	<b>1208,0</b>	<b>0,64</b>	<b>0,35</b>	<b>30,09</b>	<b>5,12</b>	<b>558,19</b>	<b>864,7</b>	<b>126,4</b>	<b>7,08</b>
	<b>12 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша пшеничная молочная	200/10	11,0	13,2	41,0	304,6	0,13	0,1	1,8	1,09	234,3	260,6	37,0	1,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	60,96	0,01	-	0,1	-	5,25	8,25	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
			<b>13,63</b>	<b>13,56</b>	<b>68,64</b>	<b>428,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,9</b>	<b>1,59</b>	<b>251,03</b>	<b>288,4</b>	<b>45,6</b>	<b>2,24</b>
	<b>Обед</b>													
78	Икра свекольная	75	1,31	5,99	8,12	91,68	0,02	-	5,36	0,46	51,98	98,33	11,64	0,36
124	Щи из св.капусты	250/10	3,4	3,87	7,9	196,0	0,04	0,18	0,45	0,05	147,1	118,9	1,9	0,29
	Фрикадельки в соусе	50/50	7,25	14,0	2,9	76,6	0,03	0,04	-	0,09	12,7	118,6	14,4	0,11
332	Макароны отварные	150	5,25	0,53	35,5	163,2	0,12	0,03	-	1,59	26,4	60,6	11,8	0,93
	Сок томатный	200	2,0	0	5,8	33,0	0,02	0	20,0	0	24,3	21,9	10,75	0,6
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	-	-	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,8	0,11	-	-	1,54	23,8	86,1	32,2	1,61
	ИТОГО		25,56	25,52	103,1	767,6	0,4	0,25	26,41	4,23	297,38	523,9	86,89	4,17
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>39,19</b>	<b>39,08</b>	<b>171,77</b>	<b>1196,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,35</b>	<b>28,31</b>	<b>5,82</b>	<b>548,41</b>	<b>812,3</b>	<b>132,5</b>	<b>6,41</b>

Примечание: при составлении меню использовались:

- 1) сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. Москва 2004 г.
- 2) сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001 г.

Технолог:



Сыроквашина Н.И.