

10-ти дневное меню для обеспечения белклатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
горячие завтраки и обеды)

день второй

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник

Завтрак

рецептур В.А.Тутельяна 2011

311	каша молочная манная жидкая с сахаром	180	3.78	81	26.3	196.2	0.07	0.90	0.16	0.4	102	66	9.99	0.23
685	чай с сахаром и лимоном	200	1.1	0.2	20.2	90.2	0	0.00	0	0	14	0	0	2.8
	Хлеб пшеничный	30	2.88	0.36	12	113	0.048	0.00	0	0.04	8.64	35	4.2	0.66
	Итого		7.76	81.56	58.5	399.4	0.118	0.9	0.16	0.44	124.6	101	51.99	3.69

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.51	0.12	2.42	12.8	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2.7	7.8	12.5	125	0.07	14.41	0.01	0	9.8	53	19.9	0.93
431	Печень по-строгановски	80/50	21.7	13.4	7.8	278.83	31.37	16.61	185.24	3.8	55.44	3.04	10.13	5.9
516	Макаронны отварные	150	5.79	3.03	37.05	198.6	0.53	0	45	0.9	29.1	166.5	30.2	1.5
639	Компот из сухофруктов	200	0.097	0.039	21.512	86.785	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	12.1	65	0.05	0	0	0.45	7.5	24.68	5.32	0.45
	Хлеб пеклеванный	20	1.1	0.2	9.4	44	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого		33.897	24.989	102.782	811.015	32.1	42.378	233.94	6.008	131.6	305.7	87.816	31.567
	Всего		41.657	106.55	161.282	1210.42	32.22	43.278	234.1	6.448	256.3	406.7	139.81	35.257

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

День третий

горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	амины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	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 рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

341	каша овсянная (геркулес) молочная с сахаром	150/20	8.72	5.32	51.6	290	0.115	0.13	15	0.57	53.83	134.1	30.25	1.12
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.36	12	113	0.048	0.00	0	0.04	8.64	35	42	0.66
	Итого		11.8	5.78	77.5	458	0.163	0.127	15	0.61	62.87	169.1	72.25	1.82

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.54	0.08	1.47	8.8	0.02	7.60	2.33	0.08	13.18	23.26	10.85	0.39
140	Сул картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200/10	3.4	6.8	23.1	145	0.08	0	10.01	0.2	18.1	49.1	17.83	0.79
Т.Т.К.	Рагу овощное с мясом	150	17.11	20.95	31.8	383.52	0.36	40.68	0.288	0.68	52.92	417.6	81.7	5.07
705	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	29.62	123.72	0.014	0.28	163.4	0.76	12.6	3.4	3.4	0.66
	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	12.1	65	0.05	0	0	0.45	7.5	24.68	5.32	0.45
	Хлеб пеклеванный	20	1.1	0.2	9.4	44	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого		24.83	28.71	107.49	770	0.564	48.56	176.03	2.77	114.3	281.7	126.2	7.96
	Всего		36.63	34.49	184.99	1228	0.727	48.687	191.03	3.38	177.2	450.8	198.45	9.78

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 День четвертый
 горячие завтраки и обеды

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	амины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Мg	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.Лалишиной 2004 Сборник

Завтрак

рецептур В.А.Тутельяна 2011

253	запеканка рисовая с творогом	150/5	8.53	6.96	34.36	237	0.313	1.02	35.39	1.17	63.59	223.3	157.19	4.77
685	Чай с сахаром	200	2.4	0.1	41.4	171	0.12	0.80	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
	Хлеб пшеничный	30	3.6	0.45	15	141	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	Итого		14.53	7.51	90.76	549	0.493	1.817	35.39	3.965	145.3	331	219.43	7.04

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.48	0.16	3.36	16.8	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2.05	6.7	15.2	130	8.9	8.2	10.14	0.3	32.4	74	10	0.3
86	Куры отварные	60	17.4	23.24	21.8	366	0.02	7.6	174.3	4.18	26.54	204.6	38.94	3.02
514	Бобовые отварные (горох)	150	14.1	6.9	33.4	255	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
631	Компот из свежих яблок	200	0.097	0.039	21.512	86.785	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
	Вафли	30	4.8	19.9	22.1	149.8	0.00	1.90	0.00	0.00	17.00	9.00	7.00	0.09
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	16.3	87	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Хлеб пеклеваннный	20	4	0.8	24.2	130	0.1	0	0	0.9	15	49.36	10.64	0.9
	Итого		45.627	58.439	157.872	1221.38	9.182	35.558	185.9	6.238	189.8	463.4	100.73	12.837
	Всего		60.157	65.949	248.632	1770.38	9.675	37.375	221.29	10.203	335.1	794.5	320.16	19.877

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

горячие завтраки и обеды)

День пятый

4

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	амины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

Вариант 5

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общеообразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Тутельяна 2011

160	суп молочный с макаронными изделиями	180	3.76	5.95	24.18	167.48	0.27	12.48	27.38	0.243	44.8	101.5	34.38	1.24
685	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб пшеничный	30	4.32	0.54	18	169.2	0	0.00	0	0	60	53.14	19.87	0.1
	Итого		8.28	6.59	56.08	391.68	0.27	12.48	27.38	0.243	105.2	154.6	54.25	1.38

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.54	0.08	1.47	8.8	0.02	7.60	2.33	0.08	13.18	23.26	10.85	0.39
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4.5	20.1	135	0	4.7	0	0.3	18	77	13	0.4
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9.87	12.3	27.28	367.32	24.9	39.08	147.59	2.12	27.97	2.24	0.16	12.2
638	Компот из изюма	200	0.4	0	27.4	106	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	12.1	65	0.05	0	0	0.45	7.5	24.68	5.32	0.45
	Хлеб пеклеваный	20	1.1	0.2	9.4	44	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого		16.91	17.48	97.75	726.08	25.01	54.18	149.92	3.75	94.65	169.2	40.43	14.64
	Всего		25.19	24.07	153.83	1117.76	25.28	66.66	177.3	3.993	199.9	323.8	94.68	16.02

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

горячие завтраки и обеды)

день шестой

5

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/												
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при общепереобработке.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапишиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Тутельяна 2011

161	Каша рисовая молочная с сахаром	180	7.51	5.56	31.3	198.78	0.22	1.02	35.4	1.86	74.78	194.4	70.69	3.26
705	Чай с сахаром	200	6	3	27	111	0.06	80.00	0	0.76	11.09	2.96	2.96	0.57
2	Хлеб пшеничный	30	3.6	0.45	15	141	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	Итого		17.11	9.01	73.3	450.78	0.34	81.017	35.4	2.665	96.67	241.7	90.21	4.66

Обед

	Нарезка овощная(по сезону)	60	0.51	0.12	2.42	12.8	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
139	Сул картофельный с бобовыми	200	6.2	5.6	22.3	167	0.12	7.6	0.01	0	560.2	123.8	37.3	1.8
390	Котлета рыбная "Любительская"	80.0	14.8	8.8	15.3	196.0	0.07	0.73	40.00	17.00	84.10	121.70	32.20	0.64
520	Картофельное пюре с мас.слив.	150	3.29	7.1	22.09	165.2	0.18	17.5	46.7	1.11	40.19	94.91	32.69	1.19
639	Компот из сухофруктов	200	0.097	0.039	21.512	86.785	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
	Печенье	40	5.8	22.6	20.8	156.0	0.00	2.20	0.00	0.00	16.00	8.00	6.00	0.80
	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.7	16.3	87	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Хлеб пеклеваннный	30	2	0.4	12.1	65	0.05	0	0	0.45	7.5	24.68	5.32	0.45
	Итого		35.397	45.359	132.822	935.785	0.517	39.388	90.398	19.418	737.8	431.6	135.78	27.667
	Всего		52.507	54.369	206.122	1386.57	0.857	120.41	125.8	22.083	834.4	673.3	225.99	32.327

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

горячие завтраки и обеды)

День седьмой

6

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	амины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник

Завтрак

рецептур В.А.Тутельяна 2011

280	Оладьи со стуженным молоком	70/10	0.48	4.88	3.08	31.2	0.04	2.30	0	0	12.8	0	0	0.16
685	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
	Итого		0.68	4.98	16.98	86.2	0.04	2.3	0	0	13.2	0	0	0.2

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.48	0.16	3.36	16.8	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
124	Ши из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	2.7	7.8	12.5	125	0.07	14.41	0.01	0	9.8	53	19.9	0.93
436	Жаркое по-домашнему	150	17.11	20.95	31.8	383.52	0.36	40.68	0.288	0.68	52.92	417.6	81.7	5.07
638	Компот из изюма	200	0.4	0	27.4	106	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	16.3	87	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Хлеб пеклеваный	20	2.2	0.4	18.8	88	0.08	0	0	1.2	20	64	14.2	1.2
	Итого		25.59	30.01	110.16	806.31	0.67	72.89	0.398	2.68	174	656.6	148.2	15.57
	Всего		26.27	34.99	127.14	892.51	0.71	75.19	0.398	2.68	187.2	656.6	148.2	15.77

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

горячие завтраки и обеды)

День восьмой

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Амины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У	7	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Вариант 8

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапишиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

208	Лапшевник с творогом со сметаной	100/10	3.78	81	26.3	196.2	0.07	0.90	0.16	0.4	102	66	9.99	0.23
685	Чай с сахаром и лимоном	200	1.1	0.2	20.2	90.2	0	0.00	0	0	14	0	0	2.8
	Хлеб пшеничный	30	2.88	0.36	12	113	0.048	0.00	0	0.04	8.64	35	42	0.66
	Итого		7.76	81.56	58.5	399.4	0.118	0.9	0.16	0.44	124.6	101	51.99	3.69

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.51	0.12	2.42	12.8	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4.5	20.4	137	0.09	6.83	0.01	0	44.4	87.6	28.4	1.55
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16.4	22.32	13.72	330.2	1.4	0	141.1	3.92	86.4	46.6	84.18	5.04
330	Бобовые отварные (горох)	150	16.74	11.17	35.01	217.53	0.59	0	1.5	0.51	83.72	239.5	78	4.95
705	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	29.62	123.72	0.014	0.28	163.4	0.76	12.6	3.4	3.4	0.66
	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.7	16.3	87	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Хлеб пеклеваный	60	4	0.8	24.2	130	0.1	0	0	0.9	15	49.36	10.64	0.9
	Итого		44.03	39.89	141.67	1038.25	2.289	18.41	308.34	6.89	264.3	480.5	225.14	35.73
	Всего		51.79	121.45	200.17	1437.65	2.407	19.31	308.5	7.33	389	581.5	277.13	39.42

10-ти дневное меню для обеспечения белковыми двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
горячие завтраки и обеды)

день девятый

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Тугельяна 2011

Завтрак

332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6.57	5.09	39.99	236	0.1	0.00	21.24	1.002	11.17	48.68	8.77	0.88
685	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
2	Хлеб пшеничный	30	3.6	0.45	15	141	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	Итого		10.37	5.64	68.89	432	0.16	0.00	21.24	1.047	22.37	92.96	25.33	1.75

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.54	0.08	1.47	8.8	0.02	7.60	2.33	0.08	13.18	23.26	10.85	0.39
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2.05	6.7	15.2	130	8.9	8.2	10.14	0.3	32.4	74	10	0.3
Т.т.к	Рагу овощное с мясом	150	17.11	20.95	31.8	383.52	0.36	40.68	0.288	0.68	52.92	417.6	81.7	5.07
631	Компот из свежих яблок	200	0.097	0.039	21.512	86.785	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.7	16.3	87	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Хлеб пеклеваный	60	4	0.8	24.2	130	0.1	0	0	0.9	15	49.36	10.64	0.9
	Итого		26.497	29.269	110.482	826.065	9.442	56.538	14.116	2.618	131.1	600.7	122.04	7.417
	Всего		36.867	34.909	179.372	1258.07	9.602	56.54	35.36	3.665	153.5	693.7	147.33	9.167

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
горячие завтраки и обеды)

День Десятый

9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

311	каша овсянная (геркулес) молочная с сахаром	150/20	8.72	5.32	51.6	290	0.115	0.13	15	0.57	53.83	134.1	30.25	1.12
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.36	12	113	0.048	0.00	0	0.04	8.64	35	42	0.66
	Итого		11.8	5.78	77.5	458	0.163	0.127	15	0.61	62.87	169.1	72.25	1.82

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.51	0.12	2.42	12.8	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4.5	20.1	135	0	4.7	0	0.3	18	77	13	0.4
	Котлеты рубленые из птицы"Вкусняшка"	80	14.57	16.99	7.89	242.82	0.08	9.47	54.59	1.95	38.46	147.4	20.29	1.44
520	Картофель отварной с маслом	150/5	3.2	6.8	22	163	0.2	6.7	0.01	0.2	48	100.8	36	1.2
638	Компот из изюма	200	0.4	0	27.4	106	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	16.3	87	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Хлеб пеклеваный	20	2.2	0.4	18.8	88	0.08	0	0	1.2	20	64	14.2	1.2
	Итого		26.58	29.51	114.91	834.62	0.455	34.97	56.93	4.65	164.7	453.2	108.01	27.47
	Всего		38.38	35.29	192.41	1292.62	0.618	35.097	71.93	5.26	227.6	622.3	180.25	29.29
	Всего за 10 дней		712.258	743.99	2370.78	18345.7								
	Средний суточный рацион		71.2	74.4	237.07	1834.57								

Норма по СанПиН

46

47.4

201

1410