

№ рец	Год сборника	Наименование блюда	Выход 11- 17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминны. мг.				Минерал.в-ва,мг				
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК																
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
101	2011	Супл картофельный с крутой	250	4,39	4,2	13,22	118,6	0,054	0,02	0,9	4,66	34,14	28,46	103	1,64	
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,026	0,65	0	4,7	16,4	50,6	0,36	
424	2011	Булочка домашняя	60	7,81	1,75	19,43	125	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3	
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	сл	1	1	сл	0,2
		Итого		17,53	13,92	108,58	639,26	0,226	0,058	5,99	0	65,24	123,46	198,4	4,1	
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК																
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
101	2011	Супл картофельный с бобами	250	4,39	4,2	13,22	118,6	0,054	0,02	0,9	4,66	34,14	28,46	103	1,64	
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,1	0,95	0,96	12,88	10	84,25	0,54	
312	2011	Пюре картофельное	180	3,1	9,15	17,98	172,85	0,14	0,11	1,36	17,8	41,65	27,4	86,6	1,02	
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6	
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
		Итого		24,73	19,13	121,56	772,51	0,368	0,278	4,18	23,42	112,67	98,46	363,85	5,77	
ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК																
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,46	3,92	10,2	82	0,33	0,18	0,9	8,22	35,5	20,9	103	0,96	
260	2011	Гуляш из говядины	100	15,06	15,59	4,81	218,7	0,06	0,12	2,47	6,08	36,62	28,84	143,03	2,52	
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	8,77	9,35	57,93	150	0,16	0,02	1,71	0	1,55	13,7	73,37	1,55	
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6	
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
		Итого		65,29	59,33	263,08	879,26	0,674	0,369	6,05	14,3	97,67	96,04	409,4	7,6	
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	

82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,46	3,92	10,2	82	0,33	0,18	0,9	8,22	35,5	20,9	103	0,96
289	2011	Рагу из цыпленка бройлера	90/150	2	3,6	13,8	95,4	0,1	0,19	2,96	6,7	19,4	22,7	52,1	0,9
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,02	0,11	1,08	6,4	0	3,6	0,18
пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		12,99	12,27	120,94	640,16	0,564	0,438	4,88	16	84,3	75,2	248,7	4,41
ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	4,39	4,2	13,22	118,6	0,054	0,02	0,9	4,66	34,14	28,46	103	1,64
295	2011	Котлеты рубленые из цыпленка бройлера	100/5	35,8	24,99	13,14	329,8	0,66	0,1	0,38	0,88	47,2	17,68	171	0,88
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
45	2011	салат из капусты и морковь	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	34,95	44,67	13,16	21	0,54
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		57,7	43,39	162,24	1187,86	0,998	0,228	3,37	40,49	175,41	127,2	548,9	8,47
ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
101	2011	Суп картофельный с бобами	250	4,39	4,2	13,22	118,6	0,054	0,02	0,9	4,66	34,14	28,46	103	1,64
173	2011	Каша манная молочная вязкая	200/10	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0,029	2,96	0	8,6	5,9	29,4	0,36
424	2011	Булочка домашняя	60	7,81	1,75	19,43	125	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3
пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
		Итого		23,21	14,32	137,64	781,26	0,268	0,073	8,62	0	76,04	122,86	202,4	4,7
ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
101	2011	Суп картофельный с бобами	250	4,39	4,2	13,22	118,6	0,054	0,02	0,9	4,66	34,14	28,46	103	1,64
260	2011	Жаркое по-домашнему из говядины	100/120	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,12	2,47	8,97	31,1	65,7	337	4,03
7/17/1		огурцы соленые	60	1	0,4	2,3	21	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		42,51	16,84	124,65	833,16	0,408	0,198	4,69	18,63	100,74	133,76	551	8,54
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,46	3,92	10,2	82	0,33	0,18	0,9	8,22	35,5	20,9	103	0,96
469	2011	Запеканка из творога с молоком стученным	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,26	0,52	0,74	226,4	48,92	344,91	0,84
1	2011	Бутерброд с сыром и маслом	30/20	6,29	8,4	16,96	168,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
362	2011	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	сп	0,06	1,3	122	14	90	56
		Итого		42,02	38,03	117,01	850,12	0,524	0,464	2,18	10,26	394,1	98,02	572,71	58,8
ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	4,39	4,2	13,22	118,6	0,054	0,02	0,9	4,66	34,14	28,46	103	1,64
295	2011	Котлеты рубленые из цыпленка бройлера	100/5	35,8	24,99	13,14	329,8	0,66	0,1	0,38	0,88	47,2	17,68	171	0,88
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	8,77	9,35	57,93	150	0,16	0,02	1,71	0	1,55	13,7	73,37	1,55
45	2011	салат из капусты и морковь	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	34,95	44,67	13,16	21	0,54
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		40,48	32,49	160,93	1102,66	0,283	0,148	8,77	10,36	139,04	134,25	476,12	7,81
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	30/20	2,81	3,97	16,96	114,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	4,39	4,2	13,22	118,6	0,054	0,02	0,9	4,66	34,14	28,46	103	1,64
295	2011	Котлеты рубленые из цыпленка бройлера	100/5	35,8	24,99	13,14	329,8	0,66	0,1	0,38	0,88	47,2	17,68	171	0,88
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	8,77	9,35	57,93	150	0,16	0,02	1,71	0	1,55	13,7	73,37	1,55
45	2011	салат из капусты и морковь	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	34,95	44,67	13,16	21	0,54
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		40,48	32,49	160,93	1102,66	0,283	0,148	8,77	10,36	139,04	134,25	476,12	7,81

Итого	59,96	48,39	180,12	1112,86	1,018	0,198	4,31	40,49	151,56	105,6	458,37	7,18
Среднее значение за период												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А. Гусельяна-М.: Делта принт 2011-544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт. сост. А.И.Знобов, В.А.Цыганенко __М "ИКТГ"ДАДА", К.: Издательство "Армій", 2005.-680с.:ил.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4