

№ рец	Год сборника	Наименование блюда	Выход 11- 17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал, в-ва, мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК</b>															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/16	2,4	7,5	14,2	135	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
<b>ОБЕД</b>															
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
406	2011	пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой (картофель)	75	3,91	4,7	23,75	153	сл	сл	0,15	сл	122	18	120	0,6
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
		Итого		9,34	16,63	74,51	484,9	0,04	0,026	0,86	0	221,07	23	144,5	1,138
<b>ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК</b>															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
	2011	Печенье	50	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,005	1	208	11,2	108	0,01
<b>ОБЕД</b>															
102	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		17,62	12,76	60,96	415,7	0,332	0,246	2,9	24,98	101,98	82,45	240,4	3,77
<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
	2011	Пряник	70	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,005	1	208	11,2	108	0,001
<b>ОБЕД</b>															
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
260	2011	Гуляш из говядины	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		37,08	24,82	137,72	886,8	0,222	0,176	4,77	15,03	70	92,7	337,9	3,74
<b>4 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
<b>ОБЕД</b>															

82	2011	Борш с капустой и картофелем	250	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
289	2011	Рагу из цыпленка бройлера	100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,08	19,76	70,12	549,1	0,282	0,246	3,6	21,79	53,83	67,7	211,8	4,46
<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
	2011	Пряник	70	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,005	1	208	11,2	108	0,001
		ОБЕД													
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
295	2011	Котлеты рубленные из цыпленка бройлера	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	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	5	11,5	7	21	0,3
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,48	22,29	95,82	679,3	0,912	0,196	2,09	5,5	68,02	93	420,7	114,31
<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
	2011	Печенье	50	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,005	1	208	11,2	108	0,01
		ОБЕД													
102	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
173	2011	Каша манная молочная вязкая	200/10	3,4	4,1	7,4	202	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
424	2011	Булочка домашняя	60	7,28	12,5	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3
377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
		Итого		10,78	16,6	66,32	580,4	0,165	0,029	7,02	0	147,23	85	83,4	1,945
<b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>															
377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
	2011	Пряник	70	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,005	1	208	11,2	108	0,001
		ОБЕД													
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
260	2011	Жаркое по-домашнему из говядины	100/120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		14,27	7,37	49,76	323,6	0,152	0,156	3,06	15,03	61,3	54,7	197,9	3
<b>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</b>															

377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	0,06	1	1	1	сп	0,2
1	2011	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/16	2,4	7,5	14,2	135	0,032	0,012	0	4,6	6,6	17,4	0,4
						ОБЕД								
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	101	0,62
469	2011	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	210,3	0,69
1	2011	Бутерброд с сыром и маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	0,032	0,012	0,32	0	4,6	17,4	0,4
382	2011	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	сп	0,06	сп	1	сп	0,2
		Итого		24,14	22,85	60,35	544	1,382	0,272	0,9	0,24	152,9	227,7	1,29
						ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК								
377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	0,06	1	1	1	сп	0,2
1	2011	Бутерброд маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	0,032	0,012	0,32	0	4,6	17,4	0,4
						ОБЕД								
102	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	184	1,71
291	2011	Плов из цыпленка бройлера	100/120	22,4	25,9	36,6	489,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	180	5,6
140	2011	Свекла тушеная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	30,39	0,88
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	47,4	1,17
		Итого		25,48	28,75	55,8	810	0,157	0,116	7,49	7,65	90,02	366,19	8,9
						10 ДЕНЬ ЗАВТРАК								
377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	0,06	1	1	1	сп	0,2
	2011	Печенье	50	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,005	1	208	11,2	0,01
						ОБЕД								
96	2011	Расолылик "Ленинградский"	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	53,32	0,87
295	2011	Котлеты рубленые из цыпленка бройлера	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	109,4
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	140	0,74
45	2011	салат из капусты и моркови	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	0,3
377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	0,06	1	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	47,4	1,17

Итого			21,29	22,98	82,37	604,3	0,842	0,166	3,03	5,5	51,32	95,7	396,8	112,21
Среднее значение за период			2,129	2,298	8,237	60,43	0,0842	0,0166	0,303	0,55	5,132	9,57	39,68	11,221
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. Тутельяна-М. Дельта принт 2011-544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Auth. сост. А.И. Любнов, В.А. Цыганенко \_\_ М. "ИКТЦ"ЛАДА", К. Издательство "Арий", 2005,-680с. ил.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4