

ЗАВТРАК																			
Огурец соленый	50	0,36	0,04	1,45	8,5													70	24
Голубцы ленивые	160	20,3	17	35,69	377			1										48	118
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	1,01	48									0	7
Комлот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0									12	9
Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	0									4	8
ИТОГО	470	28,71	19,3	127,83	795,15	0,18	2,01	48	0	83,1	279,3	5,29	63,54						166

ОБЕД																			
Салат картофельный с соленьями	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68										21,45	29
Борщ с капустой и картофелем(на мясном бульоне)	200	1,45	4,91	125,25	102,5	0,04	8,23	0										35,5	33
Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,92	29,2	0,6	224				42,58	25
Биточки мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27	279				89,92	89
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	0	147				0	7
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148				12	10
Чай с сахаром	шт	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685				10	9
Фрукт свежий (яблоко)	шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	75,8	0	2,2	338				10	45
ИТОГО	992	28,41	26,08	245,63	874,47	0,24	9,36	51,04	0,35	111,91	336,9	60,65	35,87						247
ВСЕГО:	1462	57,12	45,38	373,46	1669,62	0,42	11,37	99,04	0,35	195,01	616,2	65,94	99,41						

ЗАВТРАК		Питательные вещества, гр		Энергетик		Витаминный (мг)							Минеральные вещества								
Наименование блюда		Масса порции				Ккал															
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg								
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21		101,4	141,6	1,68	39,1	449							
Йогурт сливочный	100	1,5	59	0	57	0	0	0	0	0	0	0	0	60							
Чай с сахаром	шт	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	9							
Фрукт свежий (яблоко)	шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	75,8	0	2,2	42							
ИТОГО	550	10,95	67,51	83,85	512	0,21	10,47	21	0	111,4	217,4	1,68	41,3	166							

ОБЕД		Питательные вещества, гр		Энергетик		Витаминный (мг)							Минеральные вещества								
Наименование блюда		Масса порции				Ккал															
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg								
Салат из св. капусты и лука	100	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0		26,8	14,83	0,32	7,9	42							
Суп картофельный с шпеном(на мясном бульоне)	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,11	9,6	0		19,2	53,36	0,77	21,32	200							
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		12,98	208,5	3,95	67,5	679							
Сердце тушеная с соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	5	17	110							
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	0	7							
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148							
Какао с молоком	шт	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	0	122,05	0	0	0,56	959							
Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	0	4	14,6	0,8	0,24	22							
ИТОГО	880	34,99	20,68	127,07	825,6	0,5	14	5240	1	177,03	510,5	11,05	98,06	247							
ВСЕГО:	1430	45,94	88,19	210,92	1337,6	0,71	24,47	5261	1	288,43	727,9	12,73	139,36								

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
ЗАВТРАК																	
Каша молочная пшенная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3				390
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4	10,4	107	7,419	54,95	0			147
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	685
Йогурт сливочный	100	1,5	59	0	57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	4	14,6	0,8	0,24				36
Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	10,4	202,57	263,05	30,939	55,25				166
ИТОГО	620	15,12	74,16	87,47	605,04	0,08	1,249	36,72	10,4	202,57	263,05	30,939	55,25				

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
ОБЕД																	
Салат из свежеты с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0		27,93	41,96	18,57	1,31				34
Щи из св. капусты (на мясном бульоне)	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0		34,66	38,1	0,64	0,8				88
Пюре картофельное	180	3,672	6,336	23,4	168,26	0,126	6,228	0		43,686	0	21,36	6,6				192
Печень говяжья по-строгановски	100	21,2	23,92	4,27	336,5	0,3	0,09	7,93	1,12	51,35	326,5	0	0				147
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	12	63	2,1	13				148
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	2,4	0,8	0				22
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		4	14,6	0,8	0,24				9
Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	1,12	169,63	469,56	42,67	22,988				247
ИТОГО	910	38,442	40,496	99,79	928,41	0,616	30,888	7,93	1,12	372,2	732,61	73,609	78,238				
ВСЕГО:	1530	53,562	114,66	187,26	1533,45	0,696	32,137	44,65	11,52	372,2	732,61	73,609	78,238				

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
ЗАВТРАК																	
Каша кукурузная вязкая	150	5,9	6,8	35,8	227	0,15	0	0,03	0,001	42	76	1,8	45				168
Бутерброд с маслом и сыром	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4	10,4	107	7,419	54,95	0			1
Ватрушка с повидлом	50	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25	0,05	9,75	26,75	0,68	10,88				458
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2				287
Фрукт свежий (яблоко)	шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0		10	75,8	0	2,2				338
ИТОГО	570	13,61	18,23	110,1	663,37	0,25	10,859	11,29	10,451	135,54	334,51	20,899	113,23				166

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg				
ОБЕД																	
Икра свекольная или морковная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,03	6,72	0		38,24	60,79	1,77	29,63				14
Суп рисовый с говядиной	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	0		21,01	95,87	1,18	25,93				204
Жаркое по-домашнему	80/160	27,33	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24		31,1	337,6	4,03	67,5				436
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0				147

28
41
145
7

Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148	10
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685	9
Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	4	14,6	0,8	0,24			11
ИТОГО	910	33,86	17,16	122,08	824,11	0,43	22,39	24	0	102,35	557,26	9,08	136,06		247
ВСЕГО:	1480	47,47	35,39	232,18	1487,48	0,68	33,249	35,29	10,451	237,89	891,77	29,979	249,29		

Среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg		
ЗАВТРАК															
Огурец соленый	50	0,36	0,04	1,45	8,5		1			10		0,2	2	70	18
Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,92	29,2	0,6	224	25
Колбаса отварная с соусом	80/30	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	172,2	1,44	16	694	81
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	0	147	7
Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,3	0	0	0	0	0	0	0	0	685	13
Кондитерские изделия	30	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	0	4	14,6	0,8	0,24		22
ИТОГО	500	17,61	23,64	96,05	608,02	0,07	1	0,04	0,35	35,81	262,12	30,84	18,6		166

ОБЕД

салат из кукурузы(консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0		11,2	3,47	0,4	11,72	12	33
Борщ с капустой и картофелем(на плоре картофельное	200	1,45	4,91	125,25	102,5	0,04	8,23	0		35,5	42,58	0,95	21	170	33
Рыба тушеная с овощами в томат соусе	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	0	27,75	694	32
Хлеб пшеничный	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	1,25	77,7	486	110
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	0	147	7
Компот из свежих плодов	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148	10
ИТОГО	740	31,8	17,36	108,38	721	0,38	22,53	25,51	0	128,72	462	4,15	118,45		22
ВСЕГО:	1240	49,41	41	204,43	1329,02	0,45	23,53	25,55	0,35	164,53	724,12	34,99	137,05		247

Четверг

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg		
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	0,84	48,92		97
Бутерброд с маслом и сыром	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4	10,4	107	7,419	54,95	1	31
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	0	147	7
Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	0	4	14,6	0,8	0,24		22
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685	9
ИТОГО	810	36,82	28,46	140,72	840	0,1	0,899	0,33	10,4	240,8	466,51	9,059	104,11		166

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. Ккал	Витаминны (мг)										Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Мг	Са	Р	Fe	Мг				
Обед																					
Салат квашеной капусты	100	0,86	3,65	56,34	93,9	0,01	5,7	0					21,09	141,22	1,01	12,54	3	25			
Суп картофельный с макаронами(на мясном бульоне)	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0					19,68	53,32	0,87	21,6	208	30			
Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	12,38	11,3	228	0,1	3,71	20					31,8	150,1	1,52	35,7	147	110			
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0					0	0	0	0	0	7			
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0					12	63	2,1	13	148	10			
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0					12	2,4	0,8	0	0	22			
Фрукт свежий	шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0					10	75,8	0	2,2	338	43			
ИТОГО	740	29,72	20,45	138,49	684,45	0,29	16,01	20	0	84,57	407,64	5,5	82,84					247			
ВСЕГО:	1550	66,54	48,91	279,21	1524,45	0,39	16,909	20,33	10,4	325,37	874,15	14,559	186,95								
Пятница																					
ЗАВТРАК																					
каша дружба с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81					158,6	257,3	2,75	86,7		40			
Бутерброд с маслом и сыром	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4				10,4	107	7,419	54,95	1	31			
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0					0	0	0	0	0	7			
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05				63,39	48,96	1,1	0,2	287	18			
Йогурт сливочный	100	1,5	59	0	57	0	0	0					0	0	0	0	0	60			
Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0					4	14,6	0,8	0,24		10			
ИТОГО	620	20,72	80,77	107,52	764,72	0,28	2,009	81,01	10,45	232,39	413,26	21,169	141,85					166			
ОБЕД																					
Олуец соленый	30	0,36	0,04	1,45	8,5		1						10		0,2	2	70	13			
Суп картофельный (на мясном бульоне)	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0					20,68	61,44	0,94	24,9	45	33			
Макаронные изделия отварные	150	3,4	5	19	135	0,04	0	0					8	0	0,5	0	688	12			
Сердце тушеная с соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1				30	239	5	17		110			
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0					0	0	0	0	0	7			
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0					12	63	2,1	13	148	10			
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78		0	0					0	0	0	0	0	9			
Фрукт свежий(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0					10	75,8	0	2,2	338	53			
ИТОГО	810	29,64	18,65	118,4	752,45	0,43	23,3	5240	1	80,68	363,44	8,74	56,9					247			
ВСЕГО:	1430	50,36	99,42	225,92	1517,17	0,71	25,309	5321	11,45	313,07	776,7	29,909	198,75								

Примерное меню разработано с учетом сезонности, по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-17 лет)
Овощи урожая прошлого года в период после 01 марта используются только после термической обработки.

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный-К.:А.С.К.2005,

сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях(под ред. М.Г.Могильного, В.А.Тутельяна.-М:ДелтаПринт2011