

Coenacoba uo

Inpalene veryene

calculate Thorace Phorace

Color of bapgeers or

nfuegoes annese

traipelo H. B. J.

justing

Corecebana Logument Commente Corecapianela & Corecta de Corecta de

Двухнедельное основное меню для питания детей и подростков в возрасте от 12 лет и старше, обучающихся в школах муниципального района Борский Самарской области

Сомасовано:
 Пруседаниемо Зарусениемо Совине Твоя Сом нас Эловней Уступуна Мурбине

Consaiobació nomites
registentecamis nomites
1509 COUS + 1°06° Esopones
lecurrent II.B Lecurrent
myngung O. A. D. J.
Tybanosa T. A. Tybanosa

с. Борское

rpegagarens poguerens caou
toingmena 1809 cocer
c. chempo bro

Виш вынова С.А.

Cornacobaseo:

Tipegelgament

poguementeccoro

conecementa

1509 Collind, 049

C. Fopcicol

2. U. Mamoregurea

Ollama

Romalobano:
Thegergarene pognisemberoro
Romaisera 2009 come Kondordore
And S.A. Uzenanenoba

				В	ECEH	НЕ-ЛЕ	ТНИЇ	й ПЕІ	РИОД	Į					
<u> </u>]			атегор					e				
NΩ					Общие	Энергетиче ская		Витами		<u></u>		не ра льные	вещества	,MI	Сборник
рецепт ур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	углеводы, г	ценность,кк ал	B 1	С	А	Е	Ca	Р	Mq	Fe	рецептур
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
							я недел	Я							
						<u> </u>	ĮЕНЬ								
	·					За:	зтрак								
309	Макаронные изделия отварные	230	2,51	5,40	11,62	168,45	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	1,28	4,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	4,99	4,23	10,31	162,00	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,53	0,00	9,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	10,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	11,55	11,71	46,28	488,32	0,17	3,29	44,30	2,47	76,90	144,92	47,97	4,38	
						0	бед								
81	Суп гороховый	250	5,48	4,27	19,43	134,75	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62	Тутельян В.А. 2011г
171	Каша расыпчатая (гречневая)	150	3,97	5,40	11,81	278,23	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	3,28	4,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
306	Биточки рубленые из птицы	50	8,37	7,43	19,95	135,00	0,05	0,33	25,00		25,10	86,60	13,90	0,80	Тутельян В.А. 2010г
49	Салат витаминный	30	0,19	2,42	4,93	14,14	0,16	0,01	1,65		3,80	6,78	3,21	0,15	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,60	5,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	

LATORO C														
ИТОГО обед	800	26,27	26,60	96,92	954,45	0,68	6,50	33,85	0,98	98,36	477,99	241,61	9,34	
ИТОГО за день	1350	37,82	38,31	143,20	1442,77	0,85	9,79	78,15	3,45	175,26	622,91	289,58	13,72	
					2 [ΙΕНЬ								
					3aı	втрак								
Каша молочная Дружба	230	3,38	4,06	8,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	Тутельян В.А. 2011г
Пирожок с катофелем	80	1,23	2,45	7,65	193,81	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	Тутельян В. А . 2010г
Напиток яблочный + С витаминизация	200	3,16	0,32	6,78	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	Лапшина В.Т. 2004г
Хлеб пшеничный	40	0,16	0,80	8,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого завтрак	550	7,93	7,63	31,71	593,17	0,34	6,23	32,00	2,04	250,63	402,02	104,34	3,83	
					0	бед								
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,20	5,55	10,51	106,00	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
Пюре картофельное	150	8,16	3,11	8,71	146,31	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	Тутельян В.А. 2011г
Соус томатный	30	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
Фрикадельки рыбные	50	5,92	4,32	4,10	79,00	0,05	0,26	29,30		21,47	81,03	17,88	0,49	Тутельян В. А . 2011г
Винегрет овощной	30	0,84	6,57	17,65	75,06	0,03	5,78			18,74	25,96	11,72	0,50	Тутельян В.А. 2011г
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	11,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	тутельян в.А. 2011г
Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
ИТОГО обед	800	24,75	24,03	86,98	644,32	1,41	21,49	69,65	1,96	134,38	322,72	115,03	5,70	
ИТОГО за день	1350	32,68	31,66	118,69	1237,49	1,75	27,72	101,65	4,00	385,01	724,74	219,37	9,53	
3 ДЕНЬ														
					3aı	втрак					·			
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	5,39	5,10	12,15	205,00	0,08	1,09	14,20		105,36	128,96	32,37	1,14	Тутельян В.А 2011г
	Каша молочная Дружба Пирожок с катофелем Напиток яблочный + С витаминизация Хлеб пшеничный Итого завтрак Ши из свежей капусты с картофелем Пюре картофельное Соус томатный Фрикадельки рыбные Винегрет овощной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО обед ИТОГО за день Каша вязкая молочная из	Каша молочная Дружба Пирожок с катофелем Напиток яблочный + С витаминизация Хлеб пшеничный Итого завтрак 550 Щи из свежей капусты с картофелем Пюре картофельное Пюре картофельное Винегрет овощной Чай с сахаром Хлеб пшеничный 60 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30 ИТОГО обед ИТОГО за день Каша вязкая молочная из 230 80 80 80 80 80 80 ИТОГО за день 250 Каша вязкая молочная из	Каша молочная Дружба2303,38Пирожок с катофелем801,23Напиток яблочный + С витаминизация2003,16Хлеб пшеничный400,16Итого завтрак5507,93Щи из свежей капусты с картофелем2502,20Пюре картофельное1508,16Соус томатный300,36Фрикадельки рыбные505,92Винегрет овощной300,84Чай с сахаром Итого обед ИТого обед ИТого за день303,58ИТОГО за день135032,68	Каша молочная 230 3,38 4,06 Пирожок с катофелем 80 1,23 2,45 Напиток яблочный + С витаминизация 200 3,16 0,32 Хлеб пшеничный 40 0,16 0,80 Итого завтрак 550 7,93 7,63 Щи из свежей капусты с картофельное 250 2,20 5,55 Картофелем 150 8,16 3,11 Соус томатный 30 0,36 1,28 Фрикадельки рыбные 50 5,92 4,32 Винегрет овощной 30 0,84 6,57 Чай с сахаром 200 0,53 0,00 Хлеб пшеничный 60 3,16 1,80 Хлеб ржаной 30 3,58 1,40 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 ИТОГО за день 1350 32,68 31,66	Каша молочная Дружба Пирожок с катофелем 230 3,38 4,06 8,96 Пирожок с катофелем 80 1,23 2,45 7,65 Напиток яблочный + С витаминизация 200 3,16 0,32 6,78 Хлеб пшеничный 40 0,16 0,80 8,32 Итого завтрак 550 7,93 7,63 31,71 Щи из свежей капусты с картофелем 250 2,20 5,55 10,51 Пюре картофельное 150 8,16 3,11 8,71 Соус томатный 30 0,36 1,28 3,56 Фрикадельки рыбные 50 5,92 4,32 4,10 Винегрет овощной 30 0,84 6,57 17,65 Чай с сахаром 200 0,53 0,00 11,47 Хлеб пшеничный 60 3,16 1,80 20,32 Хлеб ржаной 30 3,58 1,40 10,66 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 ИТОГО за день	Запамолочная Дружба Дружба Дружба Пирожок с катофелем Напиток яблочный + С витаминизация Дружба Дружба	Каша молочная Дружба Пирожок с катофелем Робед Пирожок с картофелем Робед Пирожок с картофельное Робед Пирожож с	Каша молочная дружба 230 3,38 4,06 8,96 208,24 0,22 2,08 Пирожок с катофелем 80 1,23 2,45 7,65 193,81 0,07 2,35 Напиток яблочный + С витаминизация 40 0,16 0,80 8,32 93,52 0,04 Итого завтрак 550 7,93 7,63 31,71 593,17 0,34 6,23 Обед Ици из свежей капусты с картофелем Пюре картофельное 150 8,16 3,11 8,71 146,31 1,16 3,75 Соус томатный 30 0,36 1,28 3,56 22,35 0,01 0,71 Фрикадельки рыбные 50 5,92 4,32 4,10 79,00 0,05 0,26 Винегрет овощной 30 0,84 6,57 17,65 75,06 0,03 5,78 Чай с сахаром 200 0,53 0,00 11,47 42,00 2,13 Хлеб ржаной 30 3,58 1,40 10,66 68,30 0,02 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 ИТОГО за день 1350 32,68 31,66 118,69 1237,49 1,75 27,72 Каша вязкая молочная из 250 5,39 5,10 12,15 205,00 0,08 1,09	Каша молочная дружба 230 3,38 4,06 8,96 208,24 0,22 2,08 32,00 Пирожок с катофелем 40 0,16 0,80 8,32 93,52 0,04 Итого завтрак 550 7,93 7,63 31,71 593,17 0,34 6,23 32,00 Ийтого завтрак 550 2,20 5,55 10,51 106,00 0,10 8,86 картофелем Пюре картофельное 150 8,16 3,11 8,71 146,31 1,16 3,75 33,15 Соус томатный 30 0,36 1,28 3,56 22,35 0,01 0,71 7,20 Фрикадельки 50 5,92 4,32 4,10 79,00 0,05 0,26 29,30 Винегрет овощной 30 0,84 6,57 17,65 75,06 0,03 5,78 Чай с сахаром 200 0,53 0,00 11,47 42,00 2,13 Хлеб пшеничный 60 3,16 1,80 20,32 105,30 0,04 Хлеб ржаной 30 3,58 1,40 10,66 68,30 0,02 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 ИТОГО за день 1350 32,68 31,66 118,69 1237,49 1,75 27,72 101,65 Каша вязкая молочная из 250 5,39 5,10 12,15 205,00 0,08 1,09 14,20	Каша молочная дружба 230 3,38 4,06 8,96 208,24 0,22 2,08 32,00 0,86 Пирожок с катофелем 80 1,23 2,45 7,65 193,81 0,07 2,35 0,66 Напиток яблочный + С витаминизация 40 0,16 0,80 8,32 93,52 0,04 1,80 0,52 Итого завтрак 550 7,93 7,63 31,71 593,17 0,34 6,23 32,00 2,04	Каша молочная 2 ДЕНЬ 3автрак	Каша молочная дружба 230 3,38 4,06 8,96 208,24 0,22 2,08 32,00 0,86 221,60 315,40 Пирожок с катофелем 40 0,16 0,80 8,32 93,52 0,04 0,23 32,00 0,66 13,43 47,42 Напиток эвътрак 550 7,93 7,63 31,71 593,17 0,34 6,23 32,00 2,04 250,63 402,02 Сорс томатный 30 0,36 1,28 3,56 22,35 0,01 0,71 7,20 4,76 6,67 Фрикадельки рыбные 50 5,92 4,32 4,10 79,00 0,05 0,26 29,30 21,47 81,03 Винегрет овощной 30 0,84 6,57 17,65 75,06 0,03 5,78 13,60 22,13 Магер товощной 30 3,58 1,40 10,66 68,30 0,02 0,22 0,26 4,60 17,40 ИТОГО за день 1350 32,68 31,66 118,69 123,749 1,75 2,772 101,65 4,00 385,01 724,74 Каша вязкая мологная из 250 5,39 5,10 12,15 205,00 0,08 1,09 14,20 105,36 128,96	Каша молочная Дружба 230 3,38 4,06 8,96 208,24 0,22 2,08 32,00 0,86 221,60 315,40 79,60 Пружба Пружба 80 1,23 2,45 7,65 193,81 0,07 2,35 0,66 13,43 47,42 7,94 Напиток яблочный + 200 3,16 0,32 6,78 97,60 0,01 1,80 0 6,40 4,40 3,60 Клеб пшеничный 40 0,16 0,80 8,32 93,52 0,04 0 0,52 9,20 34,80 13,20 Мтого завтрак 550 7,93 7,63 31,71 593,17 0,34 6,23 32,00 2,04 250,63 402,02 104,34 Слеб пшеничный 250 2,20 5,55 10,51 106,00 0,10 8,86 10,3 23,76 57,78 23,74 Картофельное 150 8,16 3,11 8,71 146,31 1,16 3,75 33,15 0,15 38,25 76,95 26,70 Сус томатный 30 0,36 1,28 3,56 22,35 0,01 0,71 7,20 4,76 6,67 3,46 Фрикадельки 50 5,92 4,32 4,10 79,00 0,05 0,26 29,30 21,47 81,03 17,88 Винегрет овощной 30 0,84 6,57 17,65 75,06 0,03 5,78 18,74 25,96 11,72 Чай с сахаром 200 0,53 0,00 11,47 42,00 0 2,13 11,73 Клеб пшеничный 60 3,16 1,80 20,32 105,30 0,04 0,25 9,20 34,80 13,20 11,07 Сус обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,27 115,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,27 115,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,27 115,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,27 115,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,27 115,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,27 215,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,27 215,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,27 215,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,72 115,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,72 215,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,72 215,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,72 215,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,72 215,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,98 644,32 1,41 21,49 69,65 1,96 134,33 32,72 215,03 ИТОГО обед 800 24,75 24,03 86,9	Каша молочная доложок с делож воложный на деложный на деложный деложный на деложной деложной деложной деложный на

15	Сыр (порциями)	60	0,16	2,25	0,13	66,00			40,00		2,40	3,00		0,02	Тутельян В.А. 2011г
375	Компот из свежих ягод + С витаминизация	200	0,52	0,86	4,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	50,30	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	9,23	9,01	36,44	467,42	0,14	60,49	54,20	0,72	140,36	190,16	62,57	51,90	
						0	бед								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,41	9,50	8,34	147,38	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	Тутельян В.А. 2011г
291	Плов из птицы	210	5,00	5,36	11,45	268,80	0,11	4,90	21,00	3,98	27,07	142,00	40,45	1,40	Тутельян В.А. 2011г
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	3,02	2,04	9,98	18,02	0,01	3,37			6,69	5,86	3,20	0,19	Тутельян В. А . 2011г
699	Лимонный напиток	200	0,45	0,20	13,99	138,60	0,02	12,90			23,52	11,50	6,50	0,24	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	20,62	20,30	74,74	746,40	0,35	29,42	21,00	5,99	8 6,28	275,11	94,00	3,47	
	ИТОГО за день	1350	29,85	29,31	111,18	1213,82	0,49	89,91	75,20	6,71	226,64	465,27	156,57	35,37	
						<u></u>	ΊΕΗЬ								
						3aı	втрак		, -				,		
171	Каша расыпчатая (гречневая)	230	4,31	6,50	19,84	120,50	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
230	Рыба запеченная	50	7,40	6,59	2,57	84,00	0,06	0,24	55,00		33,30	14,00	0,80	0,79	Тутельян В.А. 2010г
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	11,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	17,82	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	15,76	15,17	55,66	361,97	0,31	3,08	62,20	0,52	77,19	288,67	169,73	8,51	
						0	бед								

82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,04	6,25	9,69	123,00	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18	Тутельян В.А. 2011г
199	Пюре из бобовых с маслом	150	4,96	3,01	12,42	204,00	0,33		20,00		63,14	142,05	41,13	3,13	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	20	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
298	Ленивые голубцы	70	3,64	3,88	6,57	98,40	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	Тутельян В.А. 2011г
70/71	Овощи натуральные	20	0,67	4,54	9,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08	Тутельян В.А. 2011г
701	Напиток яблочный	200	3,16	0,32	9,78	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	22,57	22,48	82,26	752,93	0,50	15,99	54,20	3,78	130,30	331,44	117,38	5,90	
	ИТОГО за день	1350	38,33	37,65	137,92	1114,90	0,81	19,07	116,40	4,30	207,49	620,11	287,11	14,41	
						5 <u>f</u>	ЕНЬ								
						3aı	втрак			,					
259	Жаркое по- домашнему	250	11,95	14,85	22,58	175,80	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,02	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,60	5,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	Тутельян В.А. 2011г
435	Булочка "К завтраку"	60	4,64	3,88	15,63	145,00	0,08	0,72	5,00	1,03	21,10	55,60	18,20	0,80	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,82	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	20,91	20,13	63,29	610,70	0,51	8,28	5,00	1,75	64,83	316,62	107,24	5,22	
						C	бед								
104	Суп картофельный с перловой крупой	250	4,21	5,40	17,98	106,00	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
309	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,00	10,53	269,20	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В.А. 2011г
															·

348	Соус томатный	30	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	4,99	6,58	10,31	162,00	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	Тутельян В.А. 2011г
52	Салат из свеклы	30	1,61	2,87	9,43	26,38	0,01	1,15	7,70		32,34	21,85	4,59	0,25	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	11,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	23,91	23,33	94,26	801,53	0,30	13,30	52,00	3,76	137,60	241,95	82,90	5,77	
	ИТОГО за день	1350	44,82	43,46	157,55	1412,23	0,81	21,58	57,00	5,51	202,43	558,57	190,14	10,99	
						Вторая	я недел	Я						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
						<u>.</u>	ĮЕНЬ							1. 1. 217	
						3aı	зт ра к								
120	Суп молочный с макаронными	200	5,68	4,60	14,36	120,00	0,07	0,66	26,40		130,40	109,50	21,34	0,52	Тутельян В. <i>Е</i> 2011г
315	Запеканка рисовая с творогом	110	5,50	6,10	14,98	182,00	0,03	0,21	12,00		76,62	89,02	20,58	0,45	Тутельян В./ 2011г
375	Компот из свежих ягод + С витаминизация	200	0,52	0,86	8,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	40	1,16	0,80	11,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	12,86	12,36	49,50	498,42	0,16	60,27	38,40	0,72	239,62	256,72	72,12	61,71	
						O	бед								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,20	5,55	10,51	106,00	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В. А 2011г
171	Каша расыпчатая (гречневая)	170	5,17	5,40	23,81	144,60	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	Тутельян В.А 2011г
348	Соус томатный	20	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	4,79	4,23	3,31	162,00	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	Тутельян В.А 2011г

56	Салат овощной с яблоками	20	0,27	1,42	3,45	13,38	0,01	0,46	:		9,09	5,58	1,81	0,07	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,60	5,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	1 0 5,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	20,69	21,68	80,88	818,31	0,46	11,28	44,30	2,01	109,19	425,05	233,89	8,68	
	ИТОГО за день	1350	33,55	34,04	130,38	1316,73	0,62	71,55	82,70	2,73	348,81	681,77	306,01	70,39	
						2 [ΊΕΗЬ								
						3aı	втрак								_
166	Каша расыпчатая с овощами (рисовая)	230	3,64	7,08	21,27	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	Тутельян В.А. 2010г
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	4,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82		39,07	1 62,19	48,53	0,85	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,53	0,00	12,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В. А . 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	10,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	12,08	12,83	47,86	450,63	0,12	5,86	32,82	1,12	64,48	280,62	92,47	3,95	
						0	бед								
103	Суп картофельный с макаронными	250	3,41	9,50	10,84	147,38	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	Тутельян В.А. 2011г
259	Жаркое по- домашнему	210	15,36	12,66	29,03	226,03	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,02	Тутельян В.А. 2011г
49	Салат витаминный	50	2,19	2,42	14,93	14,14	0,16	0,01	1,65		3,80	6,78	3,21	0,15	Тутельян В. А . 2011г
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,86	8,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	28,22	28,64	94,62	664,05	0,76	74,42	1,65	2,21	84,89	326,15	1 0 6,90	65,11	
	ИТОГО за день	1350	40,30	41,47	142,48	1114,68	0,88	80,28	34,47	3,33	149,37	606,77	199,37	69,06	
						3 <u>F</u>	ĮЕНЬ								
						3aı	втрак								

312	Пюре картофельное	200	6,12	2,33	6,53	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	Тутельян В.А. 2011г
279	Тефтели с соусом	110	7,35	16,45	29,44	142,00	0,05	0,41	33,00		23,65	83,14	16,50	0,68	Тутельян В.А. 2011г
701	Напиток яблочный + С витаминизация	200	3,16	0,32	9,78	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	19,79	19,90	65,07	442,85	1,26	5,96	66,15	0,67	77,50	199,29	60,00	2,16	
			•	•		0	бед					,			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	9,25	14,69	123,00	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18	Тутельян В.А. 2011г
309	Макаронные изделия отварные	170	5,47	4,00	10,53	269,20	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В А. 2011г
297	Фрикадельки из птицы с соусом	70	6,86	3,24	4,05	136,00	0,02	0,51	39,90	2,00	24,21	53,55	7,21	0,57	Тутельян В А . 2011г
59	Салат из моркови с яблоками	20	1,21	3,02	11,20	102,00	0,52	43,75			4,80	8,91	6,08	10,65	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	16,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	22,85	22,71	87,92	845,80	0,71	56,69	39,90	7,13	102,86	224,32	78,52	15,94	
	ИТОГО за день	1350	42,64	42,61	152,99	1288,65	1,97	62,65	106,05	7,80	180,36	423,61	138,52	18,10	
						4Д	ЕНЬ								
						3aı	зтрак								
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	230	3,38	4,06	8,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	Тутельян В.А. 201 1г
415	Крендель сахарный	60	3,02	4,72	7,17	185,00	0,06		9,00		9,70	37,50	0,64	12,20	Тутельян В.А. 201 1г
15	Сыр (порциями)	20	0,16	3,25	10,13	66,00			40,00		2,40	3,00		0,02	Тутельян В.А. 2011г

375	Компот из свежих ягод + С витаминизация	200	3,52	0,86	8,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	13,24	13,69	54,42	655,66	0,34	61,48	81,00	1,58	266,30	414,10	110,44	75,06	
						0	бед								
103	Суп картофельный с пшенной крупой	250	3,41	7,60	8,34	147,38	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	Тутельян В.А. 2011г
199	Пюре из бобовых с маслом	150	4,96	4,01	16,02	204,00	0,33		20,00		63,14	142,05	41,13	3,13	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	20	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В А 2010г
230	Рыба запеченная	50	7,40	3,59	2,57	84,00	0,06	0,24	55,00		33,30	14,00	0,80	0,79	2010г
67	Винегрет овощной	40	0,84	4,57	17,65	75,06	0,03	5,78			18,74	25,96	11,72	0,50	Тутельян В.А. 2011г
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	11,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	24,24	24,25	90,99	747,99	0,64	17,11	82,20	2,01	164,27	327,63	113,23	8,33	
	ИТОГО за день	1350	37,48	37,94	145,41	1403,65	0,98	78,59	163,20	3,59	430,57	741,73	223,67	83,39	
						5 <u>L</u>	ĮЕНЬ								
						3aı	втрак								
309	Макаронные изделия отварные	230	4,10	3,00	17,90	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	3,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
306	Биточки рубленые из птицы	50	11,37	12,43	19,95	135,00	0,05	0,33	25,00		25,10	86,60	13,90	0,80	Тутельян В.А. 2010г
699	Апельсиновый напиток + С витаминизация	200	0,45	0,20	21,99	138,60	0,02	12,90			23,52	11,50	6,50	0,24	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	550	19,44	19,71	82,72	591,37	0,18	13,94	32,20	2,47	74,58	174,07	44,56	2,37	
						C	бед								·

104	Суп картофельный с перловой крупой	250	4,09	6,93	5,48	106,00	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
139	Капуста тушеная с курицей	240	4,94	5,81	13,84	131,64	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	Тутельян В.А. 2011г
70/71	Овощи натуральные	20	0,67	4,54	10,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	8,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,80	20,32	105,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	30	3,58	1,40	10,66	68,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	800	16,97	20,48	69,03	487,22	1,33	17,92	33,15	1,96	94,55	220,65	86,15	4,65	
	ИТОГО за день	1350	36,41	40,19	151,75	1078,59	1,51	31,86	65,35	4,43	169,13	394,72	130,71	7,02	
	ИТОГО за 10 дней		373,88	376,64	1491,60	13582,35									
	ИТОГО за 1 день		37,39	37,66	149,16	1358,24									

Овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Меню составлено по сборнику технических нормативов: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Соотношение пищевых веществ:белков,жиров,углеводов 1:1:4 или в % соотношении от калорийности, как 10-15%;30-32%;55-60% соответственно Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд При приготовлении блюд используется йодированная соль