

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

**Понедельник**

**1 день**

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

**Завтрак**

**1**

333	Макароны отварные с сыром	150	9,843	8,693	37,605	268,026	0,136	2,958	0,009	1,647	169,001	144,654	31,38	0,145
96	Масло сливочное порционно	10	0,07	7,8	0,1	70,88	0	2	0,005	1,31	1	2	0	0
686	Чай с лимоном	200/7	0,265	0,058	15,225	62,603	0,004	3,128	0,001	0,014	8,28	9,824	5,264	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>13,978</b>	<b>16,951</b>	<b>77,08</b>	<b>516,909</b>	<b>0,22</b>	<b>9,636</b>	<b>0,015</b>	<b>3,621</b>	<b>189,781</b>	<b>199,978</b>	<b>38,244</b>	<b>0,335</b>

**Обед**

43	Салат из свежей капусты*	60	0,936	3,051	5,658	53,835	0,018	3,9	0,012	1,392	24,584	18,223	9,974	0,338
139	Суп гороховый	200	4,726	2,781	15,514	105,99	0,187	2,855	0,018	0,595	27,165	85,207	30,656	0,157
462	Тефтели из говядины	90	6,794	9,956	10,863	160,229	0,053	4,65	0,008	1,938	9,807	130,313	11,034	0,473
520	Картофельное пюре	150	3,261	5,143	22,026	147,434	0,163	2,491	0,003	0,783	40,185	94,905	32,69	0,177
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,261	0,024	32,328	134,572	0	4,05	0	0	0,6	0	0	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	0,003	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>20,278</b>	<b>21,555</b>	<b>103,089</b>	<b>687,46</b>	<b>0,521</b>	<b>21,774</b>	<b>0,046</b>	<b>4,711</b>	<b>227,341</b>	<b>453,648</b>	<b>86,854</b>	<b>1,305</b>

**Полдник**

733	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	10,555	18,382	66,495	473,632	0,165	3,137	0,007	0,055	98,048	138,916	22,617	1,126
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	2	0,001	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>11,555</b>	<b>18,582</b>	<b>86,695</b>	<b>560,232</b>	<b>0,185</b>	<b>5,137</b>	<b>0,008</b>	<b>0,255</b>	<b>112,048</b>	<b>152,916</b>	<b>30,617</b>	<b>3,926</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,811</b>	<b>57,088</b>	<b>266,864</b>	<b>1764,601</b>	<b>0,926</b>	<b>36,547</b>	<b>0,069</b>	<b>8,587</b>	<b>529,17</b>	<b>806,542</b>	<b>155,72</b>	<b>5,566</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

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

**Вторник**

**2 день**

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

**Завтрак**

**2**

	Огурцы консервированные порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,541	0,012	0,12	0,003	0,06	13,802	14,402	8,401	0,36
413	Плов из птицы	150	12,765	17,902	34,217	349,044	0,084	8,062	0,204	0,408	17,319	162,159	36,758	0,144
693	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	1,032	0,021	0,012	219,72	111,7	30,3	0,035
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>20,772</b>	<b>22,002</b>	<b>84,22</b>	<b>617,985</b>	<b>0,218</b>	<b>10,764</b>	<b>0,228</b>	<b>1,13</b>	<b>262,341</b>	<b>331,761</b>	<b>77,059</b>	<b>0,639</b>

**Обед**

50	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,893	6,054	5,238	79,004	0,012	6,63	0,001	2,7	22,022	25,714	13,09	0,833
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,782	5,314	9,322	92,238	0,072	11,14	0,2	0,682	26,207	47,336	18,198	0,644
390	Котлеты рыбные "Любительские"	80	8,674	9,832	5,732	146,111	0,081	2,712	0,4	3,883	24,165	247,901	13,251	0,599
511	Рис отварной	150	3,71	4,425	38,9	210,265	0,042	1,733	0,0025	0,865	4,2	78,75	26,25	0,525
636	Напиток "Янтарный"	200	0,13	0,014	24,384	98,184	0,006	1,029	0	0,029	6,48	3,168	1,728	0,158
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	0,003	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>18,489</b>	<b>26,239</b>	<b>100,276</b>	<b>711,202</b>	<b>0,313</b>	<b>27,072</b>	<b>0,6085</b>	<b>8,162</b>	<b>208,074</b>	<b>527,869</b>	<b>75,017</b>	<b>2,859</b>

**Полдник**

358	Сырники	90	16,147	9,649	10,238	192,377	0,055	3,598	0,006	0,377	143,195	196,364	21,234	0,406
698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	6,41	8,002	112,823	0,06	1,6	0,004	0	340,048	190,038	28,006	0,2
	<b>Итого</b>		<b>21,947</b>	<b>16,059</b>	<b>18,24</b>	<b>305,2</b>	<b>0,115</b>	<b>5,198</b>	<b>0,01</b>	<b>0,377</b>	<b>483,243</b>	<b>386,402</b>	<b>49,24</b>	<b>0,606</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,208</b>	<b>64,3</b>	<b>202,736</b>	<b>1634,387</b>	<b>0,646</b>	<b>43,034</b>	<b>0,8465</b>	<b>9,669</b>	<b>953,658</b>	<b>1246,03</b>	<b>201,32</b>	<b>4,104</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

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

Среда

3 день

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

Завтрак

3

311	Каша жидкая молочная рисовая	150	4,399	6,477	30,981	199,81	0,055	1,66	0,004	0,788	86,886	113,049	26,465	0,412
97	Сыр порционно	15	3,91	3,986	0,526	53,618	0,005	2,679	0,006	0,045	151,152	81,216	7,52	0,135
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,978	1,664	17,483	92,816	0,019	1,44	0,001	0	161,45	52,75	6,65	0,337
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>14,087</b>	<b>12,527</b>	<b>73,14</b>	<b>461,644</b>	<b>0,159</b>	<b>7,329</b>	<b>0,011</b>	<b>1,483</b>	<b>410,988</b>	<b>290,515</b>	<b>42,235</b>	<b>0,984</b>

Обед

	Огурцы консервированные порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,541	0,012	0,12	0,003	0,06	13,802	14,402	8,401	0,36
140	Суп лапша домашняя	200	2,318	2,24	16,679	96,151	0,095	1,444	0,018	0,544	12,265	51,011	19,37	0,079
489	Рагу из птицы	150	11,734	13,679	18,256	243,067	0,167	8,309	0,027	2,26	25,38	153,809	39,28	1,971
699	Напиток "Солнечный"	200	0,198	0,044	25,734	104,124	0,009	1,066	0,002	0,044	8,2	5,06	2,86	0,138
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	0,003	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>18,03</b>	<b>16,623</b>	<b>78,389</b>	<b>535,283</b>	<b>0,383</b>	<b>14,767</b>	<b>0,055</b>	<b>2,911</b>	<b>184,647</b>	<b>349,282</b>	<b>72,411</b>	<b>2,648</b>

Полдник

Фирм.	Сэндвич "Школьный"	140	13,922	18,403	4,877	240,82	0,06	7,957	0,008	2,646	117,469	161,067	19,881	1,253
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,024	0	28,748	115,088	0	0,4	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>13,946</b>	<b>18,403</b>	<b>33,625</b>	<b>355,908</b>	<b>0,06</b>	<b>8,357</b>	<b>0,008</b>	<b>2,646</b>	<b>127,369</b>	<b>179,547</b>	<b>19,881</b>	<b>1,283</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,063</b>	<b>47,553</b>	<b>185,154</b>	<b>1352,835</b>	<b>0,602</b>	<b>30,453</b>	<b>0,074</b>	<b>7,04</b>	<b>723,004</b>	<b>819,344</b>	<b>134,53</b>	<b>4,915</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

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

**Четверг**

**4 день**

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

**Завтрак**

**4**

315	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,485	15,533	36,573	372,027	0,072	5,088	0,011	0,896	231,652	304,158	39,619	0,847
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,05	0	5,4	8,24	4,4	0,086
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>25,485</b>	<b>15,984</b>	<b>75,762</b>	<b>548,842</b>	<b>0,153</b>	<b>6,751</b>	<b>0,061</b>	<b>1,546</b>	<b>248,552</b>	<b>355,898</b>	<b>45,619</b>	<b>1,033</b>

**Обед**

71	Винегрет овощной	60	0,875	6,098	4,593	76,755	0,03	2,472	0,128	0,272	16,426	25,584	11,515	0,473
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2,107	5,412	13,939	112,895	0,089	11,423	0,204	0,721	22,262	63,425	21,581	0,794
фирм.	Гёфтели "Забава"	90	13,947	17,175	7,432	240,091	0,069	9,248	0,107	1,738	27,677	242,595	20,459	1,348
516	Макароны отварные	150	5,81	4,583	37,063	212,733	0,131	2,258	0,025	1,6	13,125	60,9	23,625	0,13
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,261	0,024	32,328	134,572	0	1,05	0	0	0,6	0	0	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	0,003	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>27,3</b>	<b>33,892</b>	<b>112,055</b>	<b>862,446</b>	<b>0,419</b>	<b>30,279</b>	<b>0,469</b>	<b>4,334</b>	<b>205,09</b>	<b>517,504</b>	<b>79,68</b>	<b>2,905</b>

**Полдник**

733	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	10,555	18,382	66,495	473,632	0,165	3,137	0,074	0,055	98,048	138,916	22,617	0,112
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	2	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	1,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
	<b>Итого</b>		<b>12,363</b>	<b>19,39</b>	<b>106,491</b>	<b>649,92</b>	<b>0,246</b>	<b>6,945</b>	<b>0,084</b>	<b>0,659</b>	<b>144,368</b>	<b>175,136</b>	<b>48,797</b>	<b>7,356</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,148</b>	<b>69,266</b>	<b>294,308</b>	<b>2061,208</b>	<b>0,818</b>	<b>43,975</b>	<b>0,614</b>	<b>6,539</b>	<b>598,01</b>	<b>1048,54</b>	<b>174,1</b>	<b>11,294</b>

\* с 1 марта проводится замена на салат из вареных овощей

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
--------	-------------------	-------	---------------------	--	--	----------	---------------	--	--	--	-------------------------	--	--	--

по сбор.			Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Пятница

5 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

5

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

311	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,163	7,766	27,837	201,894	0,148	1,632	0,041	1,063	105,72	151,305	38,347	0,104
337	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,028	1,44	0,104	0,24	22	76,8	4,8	1
686	Чай с лимоном	200/7	0,265	0,058	15,255	62,603	0,004	2,128	0,001	0,014	8,28	9,824	5,264	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>14,308</b>	<b>12,824</b>	<b>67,522</b>	<b>442,737</b>	<b>0,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,146</b>	<b>1,967</b>	<b>147,5</b>	<b>281,429</b>	<b>50,011</b>	<b>1,294</b>

Обед

43	Салат из свежей капусты*	60	0,936	3,051	5,658	53,835	0,018	1,496	0,126	1,392	24,584	18,223	9,974	0,338
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,705	5,281	7,422	84,034	0,053	11,987	0,204	0,678	35,099	41,67	17,061	0,601
492	Плов из птицы	150	12,765	17,902	34,217	349,044	0,084	8,062	0,204	0,408	17,319	162,159	36,758	0,144
631	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,273	0,273	36,624	150,041	0,02	1,273	0,003	0,136	11,812	7,502	6,138	1,59
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	0,003	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>18,979</b>	<b>27,107</b>	<b>100,621</b>	<b>722,354</b>	<b>0,275</b>	<b>26,646</b>	<b>0,542</b>	<b>2,617</b>	<b>213,814</b>	<b>354,554</b>	<b>72,431</b>	<b>2,773</b>

Полдник

	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,16	0,02	0,34	0,026	0,2	4,6	13	2	0,16
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	1,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	6,41	8,002	112,823	0,06	1,6	0,044	0	340,048	190,038	28,006	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7,888</b>	<b>10,578</b>	<b>41,498</b>	<b>292,671</b>	<b>0,141</b>	<b>3,748</b>	<b>0,08</b>	<b>0,604</b>	<b>376,968</b>	<b>225,258</b>	<b>48,186</b>	<b>4,804</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,175</b>	<b>50,509</b>	<b>209,641</b>	<b>1457,762</b>	<b>0,676</b>	<b>37,144</b>	<b>0,768</b>	<b>5,188</b>	<b>738,282</b>	<b>861,241</b>	<b>170,63</b>	<b>8,871</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	Энергет.	Витамины (мг)	Минеральные вещ-ва (мг)
--------	-------------------	-------	---------------------	----------	---------------	-------------------------

по сбор.			Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Понедельник

6 день

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

6

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

413	Сосиска отварная	100	11,154	24,235	0,406	264,35	0,193	4,664	0	0,406	35,49	161,226	20,28	0,182
322	Макароны отварные	150	5,81	4,583	37,063	212,733	0,131	2,258	0,025	1,6	13,125	60,9	23,625	0,134
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,0001	0	5,4	8,24	4,4	0,865
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>20,964</b>	<b>29,269</b>	<b>76,658</b>	<b>653,898</b>	<b>0,405</b>	<b>8,585</b>	<b>0,0251</b>	<b>2,656</b>	<b>65,515</b>	<b>273,866</b>	<b>49,905</b>	<b>1,281</b>

Обед

51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,581	4,333	5,914	64,977	0,014	2,232	0,001	1,932	15,962	16,61	9,346	1,026
139	Суп гороховый	200	4,726	2,781	15,514	105,99	0,187	12,855	0,183	0,595	27,165	185,207	30,656	0,153
482	Запеканка из печени с рисом	90	11,214	13,197	13,783	218,762	0,167	6,91	0,038	0,367	20,723	302,714	19,485	3,789
520	Картофельное пюре	150	3,261	5,143	22,026	147,434	0,163	2,491	0,034	0,783	40,185	94,905	32,69	0,117
699	Напиток "Солнечный"	200	0,198	0,044	25,734	104,124	0,009	1,066	0,001	0,044	8,2	5,06	2,86	0,138
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	0,003	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>23,28</b>	<b>26,098</b>	<b>99,671</b>	<b>726,687</b>	<b>0,64</b>	<b>29,382</b>	<b>0,262</b>	<b>3,724</b>	<b>237,235</b>	<b>729,496</b>	<b>97,537</b>	<b>5,323</b>

Полдник

	Кондитерские изделие (Вафли)	40	1,92	1,68	48,66	217,44	0,024	1,346	0,048	0,66	45,54	70,14	8,46	0,78
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	2	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	5,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
	<b>Итого</b>		<b>3,728</b>	<b>2,688</b>	<b>88,656</b>	<b>393,728</b>	<b>0,105</b>	<b>9,154</b>	<b>0,058</b>	<b>1,264</b>	<b>91,86</b>	<b>106,36</b>	<b>34,64</b>	<b>8,024</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,972</b>	<b>58,055</b>	<b>264,985</b>	<b>1774,313</b>	<b>1,15</b>	<b>47,121</b>	<b>0,3451</b>	<b>7,644</b>	<b>394,61</b>	<b>1109,72</b>	<b>182,08</b>	<b>14,628</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	Энергет.	Витамины (мг)	Минеральные вещ-ва (мг)
--------	-------------------	-------	---------------------	----------	---------------	-------------------------

по сбор.			Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вторник**

**7 день**

**Сборник рецептур блюд при общеобразоват.**

**Завтрак**

**7**

**школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г**

311	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,606	7,231	33,418	221,175	0,155	1,965	0,042	0,745	96,18	135,735	35,141	0,913
97	Сыр порционно	15	3,91	3,986	0,526	53,618	0,005	2,679	0,06	0,045	151,152	81,215	7,52	0,135
693	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	1,032	0,021	0,012	219,72	111,7	30,3	0,035
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>17,043</b>	<b>15,257</b>	<b>82,927</b>	<b>537,193</b>	<b>0,282</b>	<b>7,226</b>	<b>0,123</b>	<b>1,452</b>	<b>478,552</b>	<b>372,15</b>	<b>74,561</b>	<b>1,183</b>

**Обед**

78	Икра морковная	60	1,056	4,861	12,439	97,736	0,042	2,723	0,022	0,238	17,018	35,604	21,977	0,0576
110	Борщ из капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,716	5,257	10,713	97,03	0,047	14,823	0,021	0,704	35,077	145,135	19,716	0,9
374	Рыба тушеная с овощами	100	11,721	3,663	2,31	89,089	0,089	3,48	0,179	1,598	4,031	180,531	4,773	0,142
511	Рис отварной	150	3,71	4,425	38,9	210,265	0,042	1,733	0,025	0,865	4,2	78,75	26,25	0,525
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,261	0,024	32,328	134,572	0	1,05	0	0	0,6	0	0	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	3	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>22,764</b>	<b>18,83</b>	<b>113,39</b>	<b>714,092</b>	<b>0,32</b>	<b>27,637</b>	<b>0,252</b>	<b>6,405</b>	<b>185,926</b>	<b>565,02</b>	<b>75,216</b>	<b>1,7846</b>

**Полдник**

Фирм.	Сэндвич "Школьный"	140	13,922	18,403	4,877	240,82	0,06	7,957	0,083	2,646	117,469	161,067	19,881	0,123
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,024	0	28,748	115,088	0	0,4	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>13,946</b>	<b>18,403</b>	<b>33,625</b>	<b>355,908</b>	<b>0,06</b>	<b>8,357</b>	<b>0,083</b>	<b>2,646</b>	<b>127,369</b>	<b>179,547</b>	<b>19,881</b>	<b>0,153</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,753</b>	<b>52,49</b>	<b>229,942</b>	<b>1607,193</b>	<b>0,662</b>	<b>43,22</b>	<b>0,458</b>	<b>10,503</b>	<b>791,847</b>	<b>1116,72</b>	<b>169,66</b>	<b>3,1206</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Среда

8 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

8

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

311	Каша "Дружба" молочная	150	4,7	6,879	31,85	208,111	0,102	1,656	0,042	0,745	94,174	118,59	28,474	0,622
96	Масло сливочное порционно	10	0,07	7,8	0,1	70,88	0	2	0,05	1,31	0	0	0	0
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,978	1,664	17,483	92,816	0,019	1,44	0,01	0	161,45	52,75	6,65	0,0337
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>10,548</b>	<b>16,743</b>	<b>73,583</b>	<b>487,207</b>	<b>0,201</b>	<b>6,646</b>	<b>0,102</b>	<b>2,705</b>	<b>267,124</b>	<b>214,84</b>	<b>36,724</b>	<b>0,7557</b>

Обед

71	Винегрет овощной	60	0,875	6,098	4,593	76,755	0,03	2,472	0,0128	0,272	16,426	25,584	11,515	0,473
140	Суп лапша домашняя	200	2,318	2,24	16,296	96,151	0,095	1,444	0,18	0,544	12,265	51,011	19,37	0,0791
498	Котлеты рубленые из птицы	80	16,55	18,99	7,884	268,644	0,088	10,826	0,063	2,004	40,107	265,297	22,237	1,616
214	Капуста тушеная	150	4,011	3,737	17,173	118,369	0,075	1,94	0,126	0,923	87,768	67,53	34,686	1,362
636	Напиток "Янтарный"	200	0,13	0,014	24,384	98,184	0,006	1,029	0	0,029	6,48	3,168	1,728	0,158
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	0,003	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>27,184</b>	<b>31,679</b>	<b>87,03</b>	<b>743,503</b>	<b>0,394</b>	<b>21,539</b>	<b>0,3868</b>	<b>3,775</b>	<b>288,046</b>	<b>537,59</b>	<b>92,036</b>	<b>3,7881</b>

Полдник

733	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	10,555	18,382	66,495	473,632	0,165	3,137	0,074	0,055	98,048	138,916	22,617	0,112
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	2	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	1,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
	<b>Итого</b>		<b>12,363</b>	<b>19,39</b>	<b>106,491</b>	<b>649,92</b>	<b>0,246</b>	<b>6,945</b>	<b>0,084</b>	<b>0,659</b>	<b>144,368</b>	<b>175,136</b>	<b>48,797</b>	<b>7,356</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,095</b>	<b>67,812</b>	<b>267,104</b>	<b>1880,63</b>	<b>0,841</b>	<b>35,13</b>	<b>0,5728</b>	<b>7,139</b>	<b>699,538</b>	<b>927,566</b>	<b>177,56</b>	<b>11,8998</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Четверг

9 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

9

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

340	Омлет натуральный	150	13,897	20,544	2,6	250,985	0,086	3,911	0,319	1,91	101,632	226,974	17,44	0,154
686	Чай с лимоном	200/7	0,265	0,058	15,255	62,603	0,004	2,128	0,001	0,014	8,28	9,824	5,264	0,0908
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>17,962</b>	<b>21,002</b>	<b>42,005</b>	<b>428,988</b>	<b>0,17</b>	<b>7,589</b>	<b>0,32</b>	<b>2,574</b>	<b>121,412</b>	<b>280,298</b>	<b>24,304</b>	<b>0,3448</b>

Обед

43	Салат из свежей капусты*	60	0,936	3,051	5,658	53,835	0,018	1,496	0,126	1,392	24,584	18,223	9,974	0,338
138	Суп картофельный с крупой	200	1,716	2,176	13,999	82,455	0,084	11,344	0,018	0,44	11,065	150,051	20,09	0,703
436	Жаркое по-домашнему	150	11,648	14,867	17,89	251,955	0,167	8,353	0,047	2,607	22,669	152,093	35,368	0,188
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	2	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	0,003	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>18,6</b>	<b>20,894</b>	<b>74,447</b>	<b>560,245</b>	<b>0,389</b>	<b>27,021</b>	<b>0,196</b>	<b>4,642</b>	<b>197,318</b>	<b>459,367</b>	<b>75,932</b>	<b>4,129</b>

Полдник

358	Сырники	70	12,166	6,583	12,956	161,616	0,042	2,832	0,042	0,272	131,624	164,598	18,718	0,406
698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	6,41	8,002	112,823	0,06	1,6	0,044	0	340,048	190,038	28,006	0,2
	<b>Итого</b>		<b>17,966</b>	<b>12,993</b>	<b>20,958</b>	<b>274,439</b>	<b>0,102</b>	<b>4,432</b>	<b>0,086</b>	<b>0,272</b>	<b>471,672</b>	<b>354,636</b>	<b>46,724</b>	<b>0,606</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,528</b>	<b>54,889</b>	<b>137,41</b>	<b>1263,672</b>	<b>0,661</b>	<b>39,042</b>	<b>0,602</b>	<b>7,488</b>	<b>790,402</b>	<b>1094,3</b>	<b>146,96</b>	<b>5,0798</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Пятница

10 день

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

10

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г

311	Каша молочная жидкая манная	150	4,683	6,542	30,501	199,614	0,064	1,32	0,041	0,105	95,16	87,945	14,827	0,345
99	Колбаса полукопченая	20	3,418	6,757	0,04	74,643	0,02	1,359	0	0,08	5,197	28,386	3,998	0,38
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,0001	0	5,4	8,24	4,4	0,865
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	1,55	0	0,65	11,5	43,5	1,6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>12,101</b>	<b>13,75</b>	<b>69,73</b>	<b>451,072</b>	<b>0,165</b>	<b>4,342</b>	<b>0,0411</b>	<b>0,835</b>	<b>117,257</b>	<b>168,071</b>	<b>24,825</b>	<b>1,69</b>

Обед

56	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,893	6,054	5,238	79,004	0,012	1,238	0,001	0,27	22,022	25,714	13,09	0,833
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,705	5,281	7,422	84,034	0,05	11,4	0,204	0,638	35,099	141,67	17,061	0,601
фирм.	Биточки "Волжские"	80	16,54	20,223	8,25	281,171	0,077	6,753	0,04	0,697	32,468	208,948	13,48	0,998
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,107	6,276	41,162	257,56	0,31	5,184	0,026	1,231	14,4	214,56	67	4,824
636	Напиток "Солнечный"	200	0,198	0,044	25,734	104,124	0,009	1,066	0,001	0,044	8,2	5,06	2,86	0,138
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	3,828	0,005	0,003	125	125	2,5	0,1
	<b>Итого</b>		<b>31,743</b>	<b>38,478</b>	<b>104,506</b>	<b>891,293</b>	<b>0,558</b>	<b>29,469</b>	<b>0,277</b>	<b>2,883</b>	<b>237,189</b>	<b>720,952</b>	<b>115,99</b>	<b>7,494</b>

Полдник

707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	2	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие	200	0,808	0,808	19,796	89,688	0,061	1,808	0,01	0,404	32,32	22,22	18,18	4,444
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,16	0,02	0,34	0,026	0,2	4,6	13	2	0,16
	<b>Итого</b>		<b>3,088</b>	<b>4,368</b>	<b>53,696</b>	<b>266,448</b>	<b>0,101</b>	<b>4,148</b>	<b>0,036</b>	<b>0,804</b>	<b>50,92</b>	<b>49,22</b>	<b>28,18</b>	<b>7,404</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,932</b>	<b>56,596</b>	<b>227,932</b>	<b>1608,813</b>	<b>0,824</b>	<b>37,959</b>	<b>0,3541</b>	<b>4,522</b>	<b>405,366</b>	<b>938,243</b>	<b>169</b>	<b>16,588</b>
	Итого за 10 дней среднее		<b>51,2685</b>	<b>57,856</b>	<b>228,608</b>	<b>1640,5414</b>	<b>0,7806</b>	<b>39,3625</b>	<b>0,47035</b>	<b>7,4319</b>	<b>662,389</b>	<b>996,825</b>	<b>168,15</b>	<b>8,60662</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Нормы в пищевых веществах

46,2-53,9 47,4-55,3 201-234,5 1410-1645 0,72-0,84 36-42 0,42-0,49 6--7 660-770 990-1155 150-175 7,2-8,4

Итого за 10 дней

**512,685 578,56 2286,08 16405,414 7,806 393,625 4,7035 74,319 6623,89 9968,25 1681,5 86,0662**

