



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся
возрастной группы 7-10 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность/ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Вариант 1																
Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011																
160	Суп мясной с макаронами и овощами	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45		
	Сыр плавленый	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20		
	Масло подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,33	24,00	16,50	13,50	3,30		
186	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,89	0,00	0,10	0,01	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,68		
	Итого		10,82	46,19	40,75	686,99	0,12	16,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,91		
Обед																
	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	26,30	0,01	1,41	31,92	23,88	12,96	0,44		
170	Борщ из свежей капусты с картофелем (сметана)	200	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0,02	2,42	34,90	52,07	25,37	1,21		
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	18,20	0,00	0,04	10,00	0,03	3,80	6,10	0,90	0,02		
530	Пюре мясное (говядина) с том соусом	60/20	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0,00	0,01	1,89	18,37	134,98	21,80	2,20		
767	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	196,85	0,04	0,90	12,00	0,25	16,98	84,15	27,66	0,63		
831	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,80	66,68	0,01	4,00	0,01	0,08	9,40	4,40	3,60	0,92		
	Хлеб пшеничный	20	0,20	0,27	13,96	66,30	0,05	0,00	0,01	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
	Итого		26,64	26,11	119,81	618,64	0,34	54,44	22,00	6,87	196,67	408,68	126,49	7,82		
	Всего	1440	36,46	72,3	168,56	1477,63	0,46	70,43	288,1	8,09	627	703,32	172,53	12,73		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность/ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Вариант 2																
Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011																
175/2011	Компот натуральной заливочкой с колбасой и лимонами	160	16,46	18,51	3,31	246,07	0,14	4,34	266,00	0,82	114,80	267,03	25,05	3,04		
	Орехи: земляной консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21		
950	Какао на молоке	200	5,71	4,90	20,82	150,98	0,04	1,08	18,06	0,01	219,56	175,10	33,70	0,66		
	Печенье	40	5,8	22,8	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80		
	Хлеб пшеничный	20	0,20	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	4,40	0,40		
	Итого		30,49	46,17	56,54	611,03	0,24	10,52	264,06	1,162	369,96	486,13	77,65	5,11		
	Обед															
70	Салат из квашеной капусты	60	0,47	3,08	1,5	36,24	0,02	8,72	0	1,54	7,63	13,9	8,74	0,37		
197	Массовый лаваш с курицей (бульон)	200	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,82	31,51	132,19	27,34	1,53		
	Картофель отварной	150														
374	Рыба тушенная с овощами (молочный)	100	17,44	10,27	5,21	193,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06		
883	Кисель	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,3	4,56	0,15		
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,30	26,10	9,90	0,60		
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
	Итого		34,18	17,82	60,22	619,18	0,49	36,55	57,94	7,66	106,66	481,36	117,12	6,51		
	Всего		64,66	63,99	136,76	1231,11	0,73	47,07	341,9	8,812	486,64	937,49	194,77	10,62		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность/ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Вариант 3																
Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011																
71	Нарезка овощная (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27		
337	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,98	21,8	2,2		
593	Суп томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24		
530	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	86,91	33,8	1,25		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
886	Чай с лимонами	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9		
	Мармелад	15	0,02	0,00	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06		
	Итого		20,29	17,14	60,92	561,7	0,34	40,69	16,30	2,90	91,6	294,5	86,24	6,72		
	Обед															
	Огулек соевый (нарезка)	30	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00	0,01	1,52	15,80	25,40	17,40	0,54		
140	Суп картофельный с мясом из (включить)	200	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	40,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08		
490	Плов из мяса птицы	200	21,83	19,95	37,94	416,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	3,32		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,90	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	1,80		
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,30	26,10	9,90	0,60		
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
	Итого		41,96	26,91	110,01	866,62	0,52	21,17	116,29	6,20	100,53	281,72	115,04	9,14		
	Всего		62,27	44,05	190,93	1419,29	0,86	61,86	134,59	9,10	192,15	576,22	200,29	14,86		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность/ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Вариант 4																
Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011																
240/2011	Закуска творожная с морковью	160	10,33	11,03	25,26	281,81	0,09	3,07	66,15	0,87	195,98	262,40	40,70	1,06		
	Сыр плавленый	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20		
	Сметана	15	0,19	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03		
	Сметана	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,60	0,60	124,77	90,00	14,00	0,14		
692	Корейский салатик	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,30	35,00	17,00	11,00	0,10		
	Сметана (майонез)	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб пшеничный	20	0,20	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	4,40	0,40		
	Итого		31,55	21,44	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	579,13	541,36	89,25	2,35		
	Обед															
71	Закуска творожная консервированная	30	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0,05	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53		
197	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0,01	1,54	36,24	50,68	24,21	0,92		
111	Оладьи из творога с морковью	80	11,82	7,97	9,40	157,63	0,21	20,45	49,40	1,67	16,32	207,41	19,59	4,40		

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность	Жиры (г)			Углеводы (г)			Минеральные вещества (мг)			Fe
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg			
150	Изделия отварные	5,63	2,84	35,90	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83			
200	Суп сф.	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	0,00	0,00	0,17	8,38	7,59	7,13	0,34			
20	Фасолиный	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	1,60			
30	Хлеб ржаной-пшеничный	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0,00	0,00	0,40	13,30	77,60	22,80	1,80			
Итого		25,70	17,96	106,61	699,99	0,14	115,00	61,40	6,69	112,47	429,16	102,99	9,51			
Всего		57,25	39,40	176,16	1290,37	0,79	156,07	198,35	8,33	690,60	970,61	192,23	11,86			

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность	Жиры (г)			Углеводы (г)			Минеральные вещества (мг)			Fe
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg			
Вариант 5																
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011																
Завтрак																
67	Нарезка овощей (супец свежий)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15		
437	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,95	0,00	0,17	10,15	156,34	20,86	2,31		
267	Бифшопт с гречневой рассыпчатой	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	12,07	205,86	138,08	4,63		
266	Пельмени	40	5,80	22,60	20,89	156,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80		
638	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	12,19	50,27	0,00	2,80	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого		31,36	41,78	85,29	691,67	0,41	10,05	0,00	3,00	58,67	406,40	181,00	9,19			
Обед																
418	Салат из свежих овощей	80	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0,00	0,94	38,45	26,05	12,96	0,86		
132	Уха рыбная	200	0,59	5,68	19,46	188,18	0,18	26,68	4,30	2,82	38,82	163,80	43,33	1,40		
333	Макароны изделия твердые с сыром	150	7,91	6,13	33,80	233,08	0,09	0,08	59,00	0,81	112,06	107,36	12,30	0,89		
638	Компот из свежих яблок	200	0,46	0,10	28,13	116,10	0,03	0,00	0,00	0,10	16,00	25,00	8,40	0,80		
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	1,60		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0,00	0,00	0,40	13,30	77,60	22,80	1,80		
Итого		24,03	14,77	117,69	700,91	0,44	32,46	43,30	5,46	206,43	426,71	109,71	6,26			
Всего		55,39	56,65	202,99	1392,76	0,85	42,51	43,30	8,46	264,10	833,11	290,71	15,47			

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность	Жиры (г)			Углеводы (г)			Минеральные вещества (мг)			Fe
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg			
Вариант 6																
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011																
Завтрак																
71	Нарезка овощей (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27		
	Гарбуз отварной (гарбуз)	100	19,88	8,25	12,31	167,38	0,18	4,18	20,20	2,69	38,26	120,64	22,33	0,72		
526	Картофельные гнорри	150	3,33	3,29	22,86	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	86,91	33,80	1,25		
959	Каша на молоке	200	3,71	4,80	20,82	150,88	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66		
	Паста яичная	15	0,09	0,09	12,00	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	1,85	1,05	0,24		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого		23,35	16,75	87,41	696,31	0,46	38,30	52,56	3,69	319,57	439,20	110,08	3,94			
Обед																
71	Нарезка овощей (огурец соленый)	30	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	0,00	1,39	19,89	22,22	11,91	0,50		
135	Суп картофельный с крупой	200	10,98	3,58	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32		
390	Курсы отварные	80	12,52	13,38	3,94	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93		
534	Каша пшеничная	150	3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	82,30	16,00	0,36	80,34	87,90	34,44	1,36		
	Нарезка	200	1,00	0,20	20,20	82,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	1,60		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0,00	0,00	0,40	13,30	77,60	22,80	1,80		
Итого		34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,42	60,00	5,64	208,84	457,71	126,83	10,31			
Всего		57,70	40,90	171,52	1295,53	0,90	154,72	112,56	9,13	527,41	696,91	236,91	14,25			

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность	Жиры (г)			Углеводы (г)			Минеральные вещества (мг)			Fe
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg			
Вариант 7																
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011																
Завтрак																
358	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04		
358	Соус яичный	15	0,03	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90	0,00	0,02	2,22	1,80	1,56	0,05		
	Фрукты (яблоко)	150	0,80	0,69	14,70	70,50	0,07	13,09	0,09	0,30	24,00	14,30	13,50	1,30		
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,80	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого		25,57	17,32	78,16	576,88	0,31	20,81	80,00	3,10	225,16	333,16	72,26	6,09			
Обед																
	Уха рыбная	30	4,13	6,69	2,82	88,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49		
170	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,73	3,31	14,05	97,86	0,08	21,80	0,03	1,52	44,82	72,82	28,34	1,90		
Итого		80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	191,10	188,21	25,19	2,03		
297	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0,00	12,00	0,25	16,08	84,15	27,96	0,63		
631	Сок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,32		
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	1,60		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0,00	0,00	0,40	13,30	77,60	22,80	1,80		
Итого		37,65	33,70	110,09	696,63	0,42	29,81	133,30	4,71	492,96	696,25	211,14	13,86			
Всего		63,02	51,02	188,26	1475,51	0,73	50,62	213,20	7,81	727,41	1034,46	348,40	20,15			

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность	Жиры (г)			Углеводы (г)			Минеральные вещества (мг)			Fe
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg			
Вариант 8																
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011																
Завтрак																
	Нарезка овощей (лук свежий)	30	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,08	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15		
292/2011	Затюженка картофельная с мясцом	200	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	78,96	1,25	42,50	423,38	62,44	8,56		
3	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,66	2,55	0,11		
959	Каша на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,88	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66		
	Пельмени	40	5,80	22,60	20,89	156,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого		36,63	37,57	93,98	704,64	0,63	132,40	105,02	1,81	292,26	636,37	113,39	10,70			
Обед																
	Салат из свежих капусты	80	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16	0,00	3,07	31,79	50,18	29,20	0,96		
208	Суп картофельный с вермишелью	200	10,80	3,69	21,00	161,70	0,14	17,02	31,50	1,70	30,99	120,16	25,52	1,53		
248	Котлеты рыбные (мятные) с том соусом	80	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,60	2,38	44,68	188,79	47,60	0,83		
526	Картофельные гнорри	150	3,33	3,29	22,86	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	86,91	33,80	1,25		
630	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	0,10	32,00	29,33	21,00	0,66		
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	1,60		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0,00	0,00	0,40	13,30	77,60	22,80	1,80		
Итого		36,15	20,09	120,41	804,76	0,61	48,85	62,40	9,20	203,86	690,94	189,82	7,64			
Всего		70,78	57,66	213,99	1509,40	1,24	162,25	167,42	11,01	496,14	1327,31	303,21	18,34			

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Э		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Вариант 9															
Сборник рецептур блюд приобщения к здоровому образу жизни школьников под редакцией В.Т.Лопшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011															
Завтрак															
72	Нарезка овощей (супер свежая)	30	0,10	0,03	1,16	7,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	
57	Тыфляги куриные	80	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	4,83	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	305,88	138,08	9,14	
692	Кисломолочный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	0,15	0,3	0,06	
	Масло сливочное	15	0,02	0,36	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,12	5,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого		26,65	17,06	99,81	652,97	0,49	6,30	45,70	2,72	174,46	450,96	187,35	8,95	
Обед															
	Салат из квашеной капусты	80	1,06	4,16	6,02	66,11	0,06	8,00	0,00	1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	
135	Суп из овощей	200	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	0,01	2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	
436	Яблоко по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	326,02	0,60	27,05	0,00	1,87	23,35	218,96	51,73	3,90	
	Яблоко по-домашнему	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Компот из свежих яблок	200	2,28	0,27	13,36	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,36	66,30	0,05	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,33	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Итого		24,05	30,90	99,28	737,22	0,89	60,25	0,00	7,03	95,76	415,88	126,62	9,39	
	Всего		50,70	47,96	199,09	1390,19	1,38	66,55	45,70	9,75	270,22	866,84	313,97	16,33	
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)															
№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Вариант 10															
Сборник рецептур блюд приобщения к здоровому образу жизни школьников под редакцией В.Т.Лопшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011															
Завтрак															
311	Каша молочная "Дружба"	200	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	
	Сливки жирные	20	4,09	4,60	0,49	66,00	0,01	0,16	48,00	0,10	200,00	126,00	9,00	0,20	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	3,40	3,00	0,00	0,02	
	Фрукты (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	34,00	18,00	3,45	
886	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,99	47,89	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,12	5,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого		15,37	20,80	90,78	574,49	0,22	8,56	121,00	1,48	432,60	399,91	86,37	6,16	
Обед															
	Зеленый горошек консервированный	30	0,79	6,09	10,59	92,33	0,04	1,95	0,00	2,42	20,13	37,03	19,80	0,63	
208	Суп картофельный с горохом	200	5,97	5,95	18,28	190,87	0,23	11,51	0,00	2,45	36,57	100,78	38,27	1,88	
205	Котлета по-хмельному с том соусом	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,95	39,13	4,75	43,48	56,18	16,15	2,63	
332	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	
631	Кисель	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,36	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,33	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Итого		30,33	26,63	124,79	661,72	0,66	16,11	51,13	11,29	138,19	365,59	119,81	9,39	
	Всего		45,70	47,43	205,57	1436,21	0,87	26,77	172,13	12,77	570,69	766,40	232,19	15,55	
	Всего за 10 дней		663,93	621,26	1842,82	13917,22	8,81	868,95	1707,45	93,26	4497,89	9866,36	2321,53	143,57	
	Средний суточный рацион		56,39	52,13	184,28	1391,72	0,88	85,89	170,75	9,33	449,79	886,64	232,19	14,35	