

ДЕНЬ 1

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/100	Свежие фрукты	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10
С.396 №421	1/125/ 60	Булочка сдобная с творогом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
С.157 №2.3. 22	1/200	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
С.89 №1.4. 19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
С.96 №1.4. 28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4. 29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
	Итого		21,03	22,94	139,24	791,90	287,62	123,16	377,64	3,85	97,82	0,27	2,4	11,2

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с.117 №87)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с.152 №2.3.14, с.157 № 2.3.22, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/200	Сок	0,5	0,1	10,1	46	7	4	7	1,4	0	0,4	0,2	0
С.96 №1.4. 28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4. 29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.143 №2.3.2	160	Жаркое по домашнему	37,2	38,8	37,7	583,2	21,0	0	423,1	4,4	100,2	0	8,8	21,0
С.300 №291	200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	5,24	9,78	0,90	0	0	0	2,90
	Итого		45,08	39,8	121,6	965,40	53,80	27,0	507,5	8,8	102,2	0,5	9,00	21,0

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г.(с.126 №98, с.298 №289)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.25 №1.1.2.	200	Напиток «Витошка»	0,1	0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0	0	0,1	0
С.96 №1.4.2 8	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4.2 9	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.300 №291	160	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08		1,26
С.75 №1.3.3 3	1/15	Сыр в/с	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
С.300 №291	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0		0
	Итого		28,93	21,6	84,16	645,95	83,53	77,93	306,43	4,74	65,9	0,23	0,35	4,06

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г. (с.300 №291)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г (с.134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.82 №1.4.7)

ДЕНЬ 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.96 №1.4. 28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4. 29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.57 №1.3. 8	100	Рыба, припущенная в сметанном соусе	16,8	3	0,6	9,8	1,5	23,3	120,2	0,6	263,7	0	0,7	1,5
С.149 №128	160	Пюре картофельное	2,34	16,71	3,79	174,02	113,59	11,10	73,32	0,25	0,18	0,03	0,08	1,01
С.89 №1.4. 19	200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
С.25 №1.1 .2	43,3	Свежие огурцы	0,4	0,00	1,1	6,2	10,2	6,2	18,6	0,5	3,9	0	0,1	2
	Итого		39,6	45,16	84,71	879,42	176,94	69,24	407,1	6,95	89,48	0,13	9,98	6,61

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г.(с. 117 №87)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации
СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с. 152 №2.3.14, с.62 №1.3.15, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/100	Свежий фрукт	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10
С.96 №1.4.28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4.29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.54 №134	1/100	Биточки из говядины с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
С.187 №171	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		21,15	14,26	96,22	586,7	55,95	200,61	284,9	7,23	24,13	0,149	3,42	10

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с.54 №134, с.187 №171)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации
СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с. 134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/100	Свежие фрукты	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10
С.396 №421	1/125/ 60	Булочка цветок творог	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
С187 р-171	200	Каша молочная пшеничная с слив.маслом	10,2	15,8	49,8	371,8	246,7	54,8	258,2	1,0	97,7	0,12	0,7	1,2
С.96 №1.4. 28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4. 29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.89 №1.4. 19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итог		18,68	27,02	131,69	980,90	283,17	118,21	365,04	3,55	97,82	0,24	2,05	11,2

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г. (с. 117 №87, с.363 №382)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации

СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с. 152 №2.3.14, с.157 №2.3.22, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)

ДЕНЬ 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.75 №1.3.3 3	1/15	Сыр в/с	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
С.96 № 1.4.28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4.2 9	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.300 №291	160	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08		1,26
С.89 № 1.4.19	1/200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0
	1/100	Свежий фрукт	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10
	Итог		33,55	27,78	83,06	715,75	75,36	71,78	290,36	6,97	62,05	0,14	0,33	1,9

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г.(с.300 №291,с.363 №382)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации
СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с.134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)

ДЕНЬ 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
с.27 1.1.4	100	Свежий помидор	0,4	0	1,1	6,2	10,2	6,2	18,6	0,5	3,9	0	0,1	2
С.96 №1.4. 28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4. 29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.143 №2.3.2	200	Жаркое по домашнему	37,2	38,8	37,7	583,2	21,0	0	423,1	4,4	100,2	0	8,8	21,0
С.90 №1.4. 20	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		40,45	39,15	67,45	718,7	43,05	15,75	468	6,4	1003	0,15	9,15	21,8

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г. (с. 126 №98, с.298 №289)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации
СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/100	Свежий фрукт	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10
С.96 №1.4. 28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4. 29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.54 №134	1/80	Биточки из говядины с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
С.187 №171	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		21,15	14,26	96,22	586,7	55,95	200,61	284,9	7,23	24,13	0,149	3,42	10

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г. (с.54 №134, с.187 №171)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации

СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с. 134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 10

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.396 №421	1/125/ 60	Булочка сдобная с творогом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
С.96 №1.4.2 8	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4.2 9	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.300 №291	200	Каша рисовая рассыпчатая	3,4	3,4	35	181,5	8,8	24,4	70,8	0,5	17,9	0,1	0,6	0
С.89 №1.4.1 9	200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		32,96	28,29	106,4	813,15	92,15	89,79	339,67	5,73	113,2	0,19	1,05	7,06

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г. (с. 126 №98, с.300 №291, с.363 №382)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г(с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)