**Примерное десятидневное меню
на осеннее-зимний период с расчетом калорийности и пищевой ценности блюд,
возрастная категория, с 11 лет и старше (5-11 классы)**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобраз. учр. 2015 г. Номер рецептуры	Выход блюда гр.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, к/кал
			Белки	Жиры	Углеводы	
		1 день				
		Завтрак				
№14 стр.86	10	Масло сливочное	0.01	8.3	0.1	66.0
№53 стр.101	50	Салат из свеклы с изюмом	2.7	2.4	4.2	45
№254 стр.198	75	Котлета рыбная	3.8	10.4	8.2	193
№128 стр.135	150	Картофельное пюре	3.8	8.2	8.3	190
№376 стр 270	200/15/5	Чай с сах. с лимоном	0.2		14.0	56
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2
		Итого:	12.11	29.8	69.8	659.2
		Обед				
43*	100	Салат из св. б/к капусты	1,4	5,1	8,9	88
132*	250	Рассольник ленингр.	2,1	4,5	13,6	104
50*	100	Хек (филе) припущ.	19,4	19,4	0	112
520*	200	Картофельное пюре	4,1	10,9	28,6	252
644*	200	Кисель из апельсинов	0,4	0	34,4	69
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		Итого:	30,6	39,9	107,4	735
		2 день				
		Завтрак				
№14стр.86	10	Масло сливочное	0.01	8.3	0.1	66.0
№59 стр.104	60	Салат из моркови с яблоком	0.8	1.1	7.2	42
№246 стр.208	50/50	Гуляш свиной	13.9	6.5	4.5	132
№203 стр.181	150/5	Макароны отварные	6.0	6.3	40	220
№382 стр.272	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2
		Итого	27.7	27.7	119.3	759.2
		Обед				
16*	100	Салат из св. огурцов	0,6	7,1	3	79
111*	250	Борщ сибирский	3,9	4,3	16	118
№128 стр 135	150	Картофельное пюре	4.0	9.4	28	218
439*	100	Печень, туш. в соусе	29,8	26,9	19,2	423
	200	Сок томатный пром.	1	0,2	30,2	92
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		Итого	43,2	46,7	119,8	993
		3 день				
		Завтрак				
№25 сб.реп. 2004	30\30\10	Бутерброд гор. с колбасой и сыром	7.9	15.7	14.9	235
№255 стр 212	75\50	Печень по-строгановски	23.5	13.1	5.2	260.5
№102 стр.141	150	Каша гречневая	5.0	5.2	26.0	180
	200	Фруктовый чай с сахаром	0.2		12.0	52

	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		итого	38.4	34.2	61.3	845.5
		обед				
19*	100	Салат из св. помидоров	1,5	4,1	3,7	59
29*	250/25	Суп крестьян. с крупой	12,6	10,3	14,3	116
214*	200	Капуста тушёная	7,4	13,8	32,8	252
52*	100	Сосиска отварная	11,5	1,3	1,5	216
78*	200	Кисель из св. апельс.	0,4	0	34,4	69
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	36,6	29,5	108,6	822
		4 день				
		Завтрак				
№40 стр.97	60	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	0.8	6.1	3.1	81
№	150\50	Плов с курицей	11.1	11.1	20.4	231
	200	Кофейный напиток с молоком	1.4	1.6	20.4	103
№30 сб.2004 г.	1/30/20/10	Бутерброд гор. с сыром	8.08	12.2	14.9	206
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		Итого	23.18	31.2	81.8	739
		обед				
16*	100	Салат из св. огурцов	1,5	4,1	3,7	59
124*	250/20	Щи из св. кап. с картоф.	3,1	14,3	30	175,8
478*	130	Запеканка карт. с мясом	12,1	15,7	30	330
	200	Сок томатный	1	0,2	20,2	92
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	45	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	20,9	34,3	105,8	766,8
		5 день				
		Завтрак				
№45 стр.99	100	Салат из св капусты с яблоком	1.4	5.1	8.9	88
№229 стр 194	100\50	Рыба запеченая с овощами	15.6	7.6	7.0	170
№128 стр 135	150	Картофельное пюре	4.0	9.4	28	218
№376 стр 270	200/15/5	Чай с сахаром с лимоном	0.2		14.0	56
№410 стр 287	50	Булочка ванильная	4.7	1.1	47.2	153
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		Итого	27.7	23.4	128.1	650
		Обед				
46*	100	Салат морковный	1,3	3,1	9,1	70
137*	250	Суп карт. с мясн. фрик.	2	2,4	14,8	190
512*	200	Рис припущенный	4,8	8	49,4	294
388*	100	Котлеты рыб. из трески	34,8	23	10	146
651*	200	Кисель молочный	5,2	0	33	232
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	51,3	36,5	138,2	1042
		6 день				
		Завтрак				
	30\30\10	Бутерброд с колбасой и маслом сливочным	13.6	6.9	13.3	208
№182 стр 171	250\5	Каша молочная кукурузная с	6.1	9.66	33.4	252

		маслом сливочным				
№382 стр 272	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
	100	Яблоко	0.4		9.8	47
		Итого	27.3	27.7	112	815
		обед				
77*	100	Икра кабачковая	0,9	4,7	5,9	69,6
115*	250	Борщ с фасолью	13,7	21,3	23,5	256
492*	200	Плов из птицы	29	27,4	28,6	241,2
633*	200	Компот из яблок св.	0,21	0	35,8	142
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		Итого	47,01	53,4	115,7	818,8
		7 день				
		Завтрак				
№275 стр 221	75	Шницель рубленый	14.8	7.5	14.7	380
№171 стр 162	200	Капуста тушеная	3.5	11.0	9.5	255
	200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0.2		14.0	56
	50	Зефир	0.2	0.2	4.9	23.5
	40/30	Хлеб ржаной /хлеб пшеничный	3.4	0.7	58	187
		Итого	22.1	19.4	101.1	901.5
		обед				
19*	100	Салат из св. помидоров	1,5	4,1	3,7	59
143*	250/25	Суп с макар. изд.	13,9	9,5	21	330
№128 стр 135	150	Картофельное пюре	4.0	9.4	28	218
487*	100	Птица отварная	15,7	5,9	3,2	76,5
	200	Сок яблочный	0,9	0	14,4	47
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	39,4	32,3	105,5	882,5
		8 день				
		Завтрак				
№25 сб.рец. 2004	30\30\10	Бутерброд гор. с колбасой и сыром	7.9	15.7	14.9	235
	60	Сосиска отварная	6	10	15	114
№171 стр. 162	150\5	Каша гречневая рассыпчатая	4.0	4.2	25	150
	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		Итого	25,1	35,1	110,4	807
		обед				
16*	100	Салат из св. огурцов	1,2	4,1	2,7	79
139*	250	Суп картоф. с бобов.	16,2	15,6	22,3	211
465*	100	Тефт. из печени и риса	9,6	8,5	8,5	151
224*	200	Рагу из овощей	4,6	10,2	21,4	194
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
654*	200	Кисель из плодов шиповника	0,5	0	15,7	53,2
		Итого	35,3	38,4	92,5	798,2
		9 день				
		Завтрак				

№14 стр 86	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	66
№ 89 стр111	25/10/10	Сельдь с луком	3.5	5.5	2.0	74
	250/50	Жаркое по -домашнему	11.1	12.9	7.35	298
	200/15	Чай с сахаром	0.2		14	56
	50	Булочка « Веснушка»	4.6	7.1	21.3	120
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
		Итого	21.3	34	67.7	732
		обед				
9*	100	Салат из св. капусты	1,4	5,1	8,9	88
131*	250/20	Рассольник домашний	3,2	5,5	22,7	226
214*	200	Капуста тушёная	8	14	12	260
451*	100	Котлета из птицы	31,8	24,8	35,3	261
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
636*	200	Кисель из апельсинов	0,4	0	34,4	69
		итого	48	49,4	135,2	1014
		10 день				
		Завтрак				
№25 стр.82	100	Салат « Степной»	2.8	8.6	3.8	105
№14 стр.86	10	Масло сливочное порционное	0.01	8.3	0.1	66
	105/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	12.1	21.2	1.9	264
	40	Хлеб ржаной	1.8	0.2	23	118
№379 стр 271	200	Кофейный напиток злаковый на молоке	1.4	1.6	20.4	103
		Итого	18.1	39.9	49.2	656
		обед				
19*	100	Салат из св. помидоров	1,5	4,1	3,7	59
124*	250/20	Щи из св. кап с картоф.	3	14,3	30	178
511*	200	Каша гречневая рас.	11,8	3,2	61	226
437*	100	Гуляш	15,4	15,2	4,9	129
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
694*	200	Какао с молоком	4,9	5	32,5	180
		итого	39,8	41,8	154	882

*- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.