

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Дружненская СОШ»

Директор МБОУ «Дружнoгoрская СОШ»

Малыкина Е. В.

Дата



ИП Нюганен И.П.

Использованная литература:
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издание 2004г

реп.	наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак																
302.04	Каша манная молочная с маслом	200/7	7.85	10.9	39.25	278	2.5	171.0	0.3	0.3	0.5	83.2	72.4	194	1.6	
692	Кофейный напиток с молоком	200	4.5	3.7	28.24	130	0.8	27.4	0.1	0.2	0.3	173.4	22.9	132.8	0.3	
45	Сыр порционный	15	3.51	4.5	0	55	0.63	0.23	0.04	0.27	1.13	158.4	6.3	90.0		
23	Яблоко св.	100	0.6	0	16.95	69	15.0	7.5	0.04		0.45	24.00	13.5	16.5	3.3	
0.05	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36	
Обед																
133	Суп картофельный с рыбой	250/35	10.1	5.14	24.05	156	10.17	79.17	0.08	0.08	1.92	38.75	29.952	93.75	1.5	
413	Сосиска Молочная отварная	60	15.4	14.14	0.37	285			0.06	0.16	5.4	19.5	42	30.3	5.1	
0.07	Помидор свежий	50	0.3	0	1.45	7	25.0	1.2	0.06	0.04	0.5	14.0	20.0	26.0	0.9	
516	Макароны отварные	150	3.69	5.64	30.69	180	10.1	31.8	0.2	0.1	1.3	37.4	29.0	85.6	1.2	
639	Компот из сухофруктов	180	0	0	18.2	72		2.0				8.1	1.7			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	136.25	3.41	
	Итого		186.3	74.37	15	1.11	2.6	16.27	329.28	248.82	948.88	19.1				

2 ДЕНЬ

	наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг				Минералы мг					
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	P	Fe	
302 55 693 0.05	Завтрак															
	Каша ячневая молочная с маслом	200/7	5.32	1.19	38.96	178			0.1	0.1	1.0	16.3	9.3	74.0	0.8	
		15	2.46	5.85	0	62	21.9	225.45		0.07	0.82	61.5	25.05	50.1	1.42	
	Какао с молоком	200	3.74	4.24	25.14	142	0.5	17.7		0.2	0.2	117.5	28.9	104.6	0.9	
	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36	
Обед																
135	Суп из овощей с курой	250/15	9.5	8.7	11.6	178	11.0	105.4		0.1	2.4	47.2	31.7	129.3	2.3	
51	Салат из свеклы с маслом растит.	80	1.27	19.98	11.88	231	9.3		0.021			29	17	31.8	1.52	
451	Котлета мясная рубленая запеченая	80	16.9	11.7	12.2	351	0.3	1.7		0.1	3.1	25.6	32.6	165.8	1.6	
511	Рис рассыпчатый (гарнир)	150	3.82	6.06	39.86	226		17.9			0.6	8.8	24.4	70.8	0.5	
631	Компот из яблок	200	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5	
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41	
			итого			1815	159.3	657.8	0.28	0.68	12.4	444.6	248.5	840.7	14.3	

3 ДЕНЬ

08/09

	наименование	выход	Пищевая ценность						Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Ca	Mg	P	Fe			
302	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом	200/7	6.69	2.05	41.74	202	3.1	221.0	0.2	0.2	1.0	103.8	60.2	186.0	1.9			
685		Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58				0.1	11.5	4.6	5.2	0.5			
		Крендель Сахарный	60	0.6	0.4	13.9	63	6.8	2.7	0	0	0.1	25.7	16.2	21.6	0.1		
23	Яблоко св.	100	0.6	0	16.95	69	15.0	7.5	0.04		0.45	24.00	13.5	16.5	3.3			
0.05	Хлеб пшеничный	30	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36			
	Обед																	
110	Борщ с капустой, картоф, мясом, смет.	250/20/10	7.52	8.42	15.46	165	10.9	160.5		0.1	2.0	59.3	31.3	106.2	2.0			
388	Котлета запеченная рыбная	80	29.92	22.12	14.8	125	3.75	659.3	0.25		1.75	63.0	58.25	300.5	1.5			
0.08	Огурец свежий	100	0.35	0	0.9	14	10.0		0.03	0.04	0.2	23.0	14.0	42.0	0.8			
520	Картофельное пюре	150	3.69	5.64	30.69	180	10.08	31.8	0.2	0.1	1.3	37.4	29.0	85.6	1.2			
639	Компот из свежих фруктов	200	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12			
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41			
			итого			1595	41.8	2507.25	0.91	0.6	10.1	354.65	256.72	762.18	15.8			

4 ДЕНЬ 09/09

	наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																	
140	Омлет натуральный	105	11.06	18.15	2.06	217	0.5	0.2	0.06	0.3		93.4	13.3	153.4	1.5		
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.5	17.7			0.2	117.5	28.9	104.6	0.9		
0.05	Хлеб пшеничный	50	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36		
Обед																	
132	Рассольник "Ленинградский "с курой	250/15/10	12.91	10.2	20.81	222	6.5	188.6	0.1	0.2	2.3	33.2	32.4	130.0	1.8		
41	Салат из свежей капусты с морковью	80	2.3	10.1	9.6	140	56.7	203.7			1.0	65.1	23.8	44.4	1.3		
437	Гуляш из говядины	50/50	23.43	20.59	6.07	303	5.1	104.7		0.15	2.55	14.25	24.45	123.45	0.9		
408	Гречневая каша рассыпчатая	150	9.04	8.01	48.98	291		24.0		0.1	2.4	18.6	128.3	191.7	4.4		
0.11	Сок натуральный	200	1.0	0	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12		
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41		
	итого					1898	26.8	515.45	0.44	1.0	10.97	368.85	300.52	888.08	14.9		

5 ДЕНЬ

10009

3 Дель

10.09

	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	Р	Fe		
Завтрак																	
366	Запканка из творога со сгущ. молоком	150/30	41.48	53.44	58.39	876	1.07	194.31	0.17	0.53	1.98	613.3	102.3	770.6	3.4		
686	Чай с лимоном	200/7	0.1	0	9.5	38	0.8	0.1			0.1	13.2	5.1	6.2	0.5		
0.05	Хлеб пшеничный	30	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36		
Обед																	
140	Суп картофельный с вермиш., курой	250/25	8.17	4.94	24.09	169	9.2	174.4	0.1	0.1	2.3	26.8	33.9	112.1	1.8		
	Мясо отварное	50	15.4	14.14	0.37	285	0	0	0.06	0.16	5.4	19.5	42	303	5.1		
0.07	Помидор свежий	50	0.3	0	1.45	7	25.0	1.2	0.06	0.04	0.5	14.0	20.0	26.0	0.9		
541	Рагу из овощей	150	3.63	8.32	16.65	148	29.2	30.8		0.1	0.1	82	33.4	66.8	1.9		
631	Компот из яблок	200	0.2	0	35.8	142		2				8.1	1.7				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12		
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.52	41.12	138.25	3.41		
							15.9	386.71	0.82	1.1	9.23	884.75	247.22	1159.08	10.5		
			Итого			2223											

6 ДЕНЬ

10009

	Наименование	выход	Пищевая ценность						Витамины мг				Минералы мг			
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак																
302	Каша вязкая гречневая молочная	200/10	8.15	4.21	43.26	241	1.2	97.7	0.2	0.3	0.7	246.7	54.8	258.2	1.0	
692	Кофейный напиток с молоком	200	4.5	3.7	28.24	130	0.8	27.4	0.1	0.2	0.3	173.4	22.9	132.8	0.3	
0.05	Хлеб пшеничный	30	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36	
23	Яблоко	100	0.6	0	16.95	69	15	7.5	0.04		0.45	24	13.5	16.5	3.3	
Обед																
139	Суп картофельный с фасолью , курой	250/15	11.24	6.77	23.57	194	4.8	184.7	0.3	0.1	2.3	39.7	39.3	135.3	2.8	
411	Котлета мясная запеченная	80	15.4	14.14	0.37	285			0.06	0.16	5.4	19.5	42	303	5.1	
0.08	Огурец свежий	50	0.35	0	0.9	14	10.0		0.03	0.04	0.2	23.0	14.0	42.0	0.8	
1.04	Капуста тушеная	150	4.85	5.76	22.19	155	29.2	300.6		0.09	1.09	82.0	33.4	86.8	1.89	
0.11	Сок натуральный	200	1.0	0	22	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5	
0.04	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41	
	Итого					1561	41.8	584.25	0.91	0.82	13.45	477.75	253.52	1037.58	18.31	

7 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг				Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	P	Fe
302	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/7	7.29	8.35	44.2	264	1.2	97.7	0.2	0.3	0.7	246.7	54.8	258.2	1.0
		15	3.51	4.5	0	55	0.63	0.23	0.04	0.27	1.13	158.4	6.3	90.0	
693	Какао с молоком	200	3.74	4.24	25.14	142	0.5	17.7		0.2	0.2	117.5	28.9	104.6	0.9
0.05	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36
	Обед														
124	Щи из свежей капусты с курой, сметаной	250/20/10	9.07	11.61	13.34	192	12.3	188.7		0.1	2.1	48.1	27.1	100.6	1.8
51	Салат из свеклы с маслом растит.	80	1.5	7.1	11	106	4.6	1824.0	0.1	0.1	0.9	46.6	34.7	50.3	0.9
436	Жаркое по-домашнему	200	22.5	13.81	22.66	283	13.9	66.8	0.3	0.3	5.9	32.4	67.3	282.0	3.0
	Напиток из сока	200	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41
		итого				1581	34.1	2198.9	0.96	1.28	15.4	579.2	311.3	1111.7	16.25

8 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность						Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	P	Fe			
	Завтрак																	
140	Омлет с зеленым горошком	115	11.06	18.15	2.06	217	0.5	0.2	0.06	0.3		93.4	13.3	153.4	1.5			
0.06	Чай с лимоном	200/7	0.1	0	9.5	38	0.8	0.1			0.1	13.2	5.1	6.2	0.5			
0.05	Хлеб пшеничный	50	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36			
	Обед																	
115	Борщ с фасолью, мясом, сметаной	250/15/10	7.52	8.42	15.46	165	10.9	160.5		0.1	2.0	59.3	31.3	106.2	2.0			
0.07	Помидор свежий	50	0.3	0	1.45	7	25.0	1.2	0.06	0.04	0.5	14.0	20.0	26.0	0.9			
441	Плов с мясом	200	17.73	14.89	27.02	312	13.9	66.8	0.3	0.3	5.9	32.4	67.3	282.0	3.0			
0.19	Компот из сухофруктов	200			18.2	72		2.0				8.1	1.7					
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12			
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41			
		итого				1478	96.2	449.95	0.64	0.7	9.67	433.35	216.82	785.38	11.4			

9 ДЕНЬ

Э ДЕНЬ

Наименование		выход	Пищевая ценность				Витамины мг				Минералы мг				
Завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe
302	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/7	10.7	17.2	42.8	358	1.2	97.7	0.3	0.3	0.5	257.3	72.4	294.1	1.8
693	Какао с молоком	200	3.8	3.0	23.0	131	0.5	17.7		0.2	0.2	117.5	28.9	104.6	0.9
55	Колбаса в/к	15	2.46	5.85	0	62	21.9	225.45		0.07	0.82	61.5	25.05	50.1	1.42
0.05	Хлеб пшеничный	50	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36
Обед															
139	Суп картоф. с горохом, мясом	250/15	13.49	8.12	28.28	233	4.8	184.7	0.3	0.1	2.3	39.7	39.3	135.3	2.8
41	Салат из свежей капусты с морковью	80	2.3	10.1	9.6	140	56.7	203.7			1.0	65.1	23.8	44.4	1.3
498	Котлета куриная запеченная	80	14.77	21.95	16.77	322	15	0.25	0.19			25.45	61.87	246.5	2
520	Пюре картофельное	150	3.63	4.32	16.65	118	22	0.23	0.06			61.65	25.11	65.26	1.42
0.11	Сок натуральный	200	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41
	Итого					1902	42.3	607.31	0.92	1.2	12.63	782.75	292.72	1089.98	14.8

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг				Минералы мг						
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	Р	Fe		
166	Завтрак	Запеканка из творога с вареньем	150/30	41.48	53.44	58.39	876	1.07	194.31	0.17	0.53	1.98	613.3	102.3	770.6	3.4	
692		Кофейный напиток с молоком	200	4.5	3.7	28.24	130	0.8	27.4	0.1	0.2	0.3	173.4	22.9	132.8	0.3	
0.05		Хлеб пшеничный	30	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36	
	Обед																
110	Щи из квашеной капусты с курой, сметаной	250/15/10	8.17	4.94	24.09	169	9.2	174.4	0.1	0.1	2.3	26.8	33.9	112.1	1.8		
616		Макаронны, запеченные с сыром	230	26.8	10.9	20.7	474	0.8	145.73	0.13	0.4	1.47	460.0	76.67	578.0	2.53	
614		Компот из сухофруктов	200			18.2	72		2.0				8.1	1.7			
71		Яблоко	100	0.6	0	16.95	69	15	7.5	0.04		0.45	24	13.5	16.5	3.3	
0.05		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41		
		Итого				2351	19.1	2331.5	0.88	0.8	10.37	605.35	262.02	1050.18	12.6		
						18267	546.1		7.87	10.87	120.49	5260.5	2638.2		147.96		
	Итого за 10 дней			Ккал		18267		7.87	10.87	120.49	5260.5	2638.2		147.96			
								17676.27							9673.74		

17676.27

Примечание! Для осеннего сезона п. представленном меню с 1 марта по 30 июня овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый, корнеплоды и т.п.) используются только после термической обработки. В соответствии с СанПиН 2.4.5.2.2409-08.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией

Лашинной В.Т.
Издательство "Хлебпродинформ" 2004г.