

Утверждаю: \_\_\_\_\_

## **Основное (организованное) двенадцатидневное меню трехразового питания**

**(завтрак, обед, полдник)**

**для учащихся общеобразовательных организаций**

**-Иркутского районного муниципального образования в возрасте 7-11 лет**

**(сезон осень-зима).**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.**

**Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования «Новосибирск 2020»**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.**

**Основное (организованное) меню трехразового питания (завтрак, обед, полдник)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пицнеболоков дошкольных организаций Возраст с 7-11 лет Осенне-зимний период**

1 День: понедельник  
 Номер: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 11 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	D	C	A	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	Ft	
																				Завтрак
сб. Новосибирск 2020 54-10-2020**	Омлет паровой	1150	237,01	12,61	19,33	3,15	0,06	0,38	18,00	0,00	180,0000	110,00	202,00	17,00	2,00	216,00	0,004	0,000	0,05	
ПВ	Хлеб ржаной	120	47,07	1,73	0,67	8,53	0,09	0,070	0,00	0,08	0,0000	14,60	25,00	8,00	0,57	33,20	0,000	0,000	0,01	
ПВ	Батон мяс	140	105,20	3,00	1,20	20,60	0,044	0,012	0,000	0,000	0,0000	7,600	26,000	5,200	0,480	36,800	0,000	0,000	0,000	
сб. Москва 2004г.№7*	Сыр поршилки	120	79,40	6,60	4,60	2,90	0,0048	0,081	0,15	0,00	56,0000	172,50	123,60	6,30	0,06	22,50	0,000	0,0005	0,00	
сб. Москва 2004г. №86*	Чай с сахаром, с лимоном	1180	78,48	1,80	1,80	13,77	0,00	0,02	0,00	0,41	0,0300	13,41	22,27	0,27	0,04	20,25	0,000	0,000	0,00	
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	0,00	10,00	5,0000	16,00	11,00	9,00	2,20	27,80	0,002	0,0003	0,008	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>591,56</b>	<b>26,14</b>	<b>28,00</b>	<b>58,75</b>	<b>0,23</b>	<b>0,58</b>	<b>18,15</b>	<b>10,49</b>	<b>241,03</b>	<b>334,11</b>	<b>409,87</b>	<b>45,77</b>	<b>5,35</b>	<b>356,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	
	<b>Обед</b>																			
сб. Пермь, 2001г. №21	Салат из свежих с соевыми отрудами	160	11,12	0,74	0,40	1,14	0,01	0,01	0,60	1,60	70,00	28,30	30,00	23,30	0,00	213,00	0,003	0,000	0,01	
сб. Москва 2004г. №124*	Ци из свежей капусты с картошкой со сметаной	1200\10	71,36	1,60	3,44	8,50	0,01	0,07	0,72	2,40	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98,40	0,000	0,000	0,01	
сб. Москва 2004г. №89*	Рагу из мяса курицы	1190\100	106,07	5,20	4,63	10,90	0,01	0,05	0,99	9,25	0,00	148,12	26,43	9,91	0,00	23,63	0,000	0,000	0,10	
сб. Пермь, 2001г. №233***	Кисель на концентрате плодово-ягодного	1180	120,68	0,00	1,80	26,12	0,09	0,00	0,00	3,06	0,01	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	
ПВ	Вафли	130	249,00	15,25	2,00	42,50	0,02	0,03	0,00	0,00	0,02	122,80	46,00	2,50	0,25	45,96	0,002	0,001	0,068	
ПВ	Хлеб ржаной	130	70,60	2,60	1,00	12,80	0,13	0,10	0,00	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,0006	0,02	
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	150	129,10	5,30	2,30	21,80	0,021	0,130	0,00	0,10	0,00	10,00	64,50	20,50	0,18	70,50	0,000	0,000	0,01	
	<b>Итого обед:</b>		<b>757,93</b>	<b>30,69</b>	<b>15,57</b>	<b>123,76</b>	<b>0,29</b>	<b>0,39</b>	<b>2,31</b>	<b>16,53</b>	<b>210,03</b>	<b>332,83</b>	<b>204,43</b>	<b>68,21</b>	<b>0,00</b>	<b>501,29</b>	<b>0,005</b>	<b>0,002</b>	<b>0,21</b>	
	<b>Полдник</b>																			
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	84,52	7,38	3,80	5,20	0,08	0,08	1,20	1,00	45,00	260,00	161,55	29,96	0,01	295,00	0,007	0,004	0,39	
ПВ	Булочка в ассортименте	1/100	330,00	5,20	12,00	50,30	0,05	0,01	0,90	0,12	0,0010	105,26	64,50	1,30	0,05	114,00	0,00	0,000	0,00	
	<b>Итого полдник:</b>		<b>414,52</b>	<b>12,58</b>	<b>15,80</b>	<b>55,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>2,10</b>	<b>1,12</b>	<b>45,00</b>	<b>365,26</b>	<b>226,05</b>	<b>31,26</b>	<b>0,00</b>	<b>409,00</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	
	<b>ИТОГО 1 ДЕНЬ</b>		<b>1764,01</b>	<b>69,41</b>	<b>59,37</b>	<b>238,01</b>	<b>0,65</b>	<b>1,06</b>	<b>22,56</b>	<b>28,14</b>	<b>496,06</b>	<b>1032,20</b>	<b>840,35</b>	<b>145,24</b>	<b>5,35</b>	<b>1266,84</b>	<b>0,018</b>	<b>0,01</b>	<b>0,67</b>	

\*\* Сборник для школ Новосибирск-2020 г.  
 \*\*\*Сборник для ДДУ Пермь-2001г.

2. День: подник																			
Итого: первая																			
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	Д	С	А	Са	Р	Мg	Fe	К	I	Se	Fl
сб. Новосибирск 2020г.-54-23-2020**	Завтрак отруц в фаршке	130	3,60	0,00	0,00	0,90	0,010	0,010	0,00	3,00	3,00	7,00	12,50	8,00	0,50	42,50	0,006	0,000	0,00
сб. Москва 2004г-№498*	Котлеты рубленные на пшенице ПФ	1100	59,28	8,22	1,80	2,55	0,08	0,09	1,69	3,48	0,003	131,11	8,88	31,11	0,900	28,88	0,0067	0,001	0,0089
сб. Пермь 2001г.-№198***	Каша гречневая рассыпчатая с луком	1150	75,50	3,00	2,50	10,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	91,92	11,67	8,17	0,76	2,00	0,000	0,000	0,000
сб. Пермь 2001г.-№692***	Чай с молоком	1180	36,25	0,06	0,72	7,38	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	29,70	45,00	5,40	0,33	86,40	0,000	0,000	0,000
ПВ	фрукты свежие (банан)	1100	94,50	1,50	0,50	21,00	0,04	0,050	0,00	20,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60	34,80	0,001	0,000	0,000
ПВ	Хлеб ржаной	130	47,07	1,73	0,67	8,53	0,09	0,070	0,00	0,08	0,0000	14,60	25,00	8,00	0,57	33,20	0,000	0,000	0,01
ПВ	батоны в/с	140	105,20	3,00	1,20	20,60	0,044	0,012	0,00	0,00	0,00	7,67,6	26,00	5,20	0,48	36,80	0,000	0,000	0,00
	Итого завтрак:		421,40	17,51	7,39	71,21	0,30	0,34	1,69	26,56	23,00	282,33	157,05	107,88	4,14	264,58	0,014	0,00	0,02
	Обед																		
сб. Москва 2004г-№78*	Икра свекольная или морковная	160	36,84	0,66	2,28	3,42	0,02	0,06	0,00	3,84	90,00	23,40	35,40	10,80	3,10	13,10	0,001	0,000	0,12
сб. Москва 2004г-№19*	Суп картофельный с бобовыми с маслом курдю	1200/15	111,04	1,86	1,88	21,67	0,02	0,02	1,28	0,00	146,000	83,00	0,00	12,20	0,10	0,01	0,000	0,000	0,02
сб. Москва 2004г-№450*	Шницель на повидлы ПФ	1100	228,20	17,30	17,00	1,50	0,07	0,02	0,00	1,88	150,00	23,05	219,50	27,38	0,340	32,10	0,001	0,000	0,08
сб. Москва 2004г-№332*	Макаронны отварные с маслом	1150/5	153,20	3,80	0,40	33,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	8,30	0,08	0,00	0,003	0,000	0,00
сб. Москва 2004г-№631* или 636*	Компот из свежих плодов	1180	53,96	0,00	0,00	13,49	0,02	0,02	0,00	4,86	0,02	10,80	3,60	3,60	0,07	0,00	0,000	0,000	0,00
ПВ	приникте глазированный	140	188,80	2,20	2,00	40,50	0,03	0,008	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,000	0,000	0,00
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	150	129,10	5,30	2,30	21,80	0,021	0,130	0,00	0,10	0,00	10,00	64,50	20,50	0,18	70,50	0,000	0,000	0,01
ПВ	Хлеб ржаной	130	70,60	2,60	1,00	12,80	0,13	0,10	0,00	12,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,005	0,02
	Итого обед:		971,74	33,72	26,96	148,78	0,36	0,36	1,28	22,68	386,02	176,55	415,50	98,38	5,04	193,91	0,005	0,006	0,25
	Подник																		
ПВ	Сок фруктовый	1200	93,80	1,00	0,20	22,00	0,02	0,02	0,00	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,28	24,00	0,002	0,0006	0,02
сб. Москва 2004г-№38*	сырники из творога с маслом сливочным	1150/5	369,65	17,50	15,25	40,60	0,06	0,20	2,40	0,40	120,00	280,15	255,00	28,90	0,1000	163,95	0,001	0,0002	0,23
	Итого подник:		463,45	18,50	15,45	62,60	0,08	0,22	2,40	4,40	120,00	294,15	269,00	36,90	0,38	187,95	0,003	0,001	0,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1856,59	69,73	49,70	282,59	0,75	0,92	5,37	53,64	529,02	753,03	841,55	243,16	9,56	646,44	0,022	0,008	0,52

\*\* Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

\*\*Сборник для ДДУ Пермь-2001г.



3 День: среда																			
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Кал	Б	Ж	У	В1	В2	Д	С	А	Са	Р	Мг	Fe	К	l	Se	Fl
С6. Новосибирск 2020 54-16к-2020**	Каша "Дружка" Завтрак	11150/5	271,00	4,91	16,24	26,30	0,05	0,013	0,00	0,00	3,00	8,86	64,05	27,08	0,67	64,35	0,00007	0,00002	0,13
ПВ	батоны в/с	140	105,20	3,00	1,20	20,60	0,04	0,012	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	36,80	0,000	0,000	0,00
ПВ	хлеб ржаной	120	47,07	1,73	0,67	8,53	0,09	0,070	0,00	0,08	0,00000	14,60	25,00	8,00	0,57	33,20	0,000	0,000	0,01
С6. Новосибирск 2020 54-19г-2020**	Масло сливочное (попущены)	1110	73,50	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00
С6. Москва 2004г №683*	Чай с сахаром	1180	39,60	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00000	0,00	0,010	0,00	10,80	7,20	0,54	0,72	36,45	0,004	0,00	0,00
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1100	45,50	0,40	0,30	10,30	0,02	0,03	0,00	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30	15,50	0,001	0,0001	0,00
	Итого завтрак:		<b>583,87</b>	<b>10,14</b>	<b>26,71</b>	<b>75,73</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>5,09</b>	<b>55,00</b>	<b>62,86</b>	<b>140,25</b>	<b>52,82</b>	<b>4,74</b>	<b>186,30</b>	<b>0,005</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>
	Обед																		
С6. Москва 2004г-№20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	160	49,90	4,60	2,70	1,80	0,02	0,02	0,00	3,00	6,00	14,00	25,00	8,00	1,00	85,00	0,0018	0,00	0,00
С6. Москва 2004г-№110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	11200/5	116,92	1,68	4,60	17,20	0,02	0,08	0,60	6,88	140,000	78,40	75,30	9,60	0,04	21,10	0,001	0,00	0,00
С6. Москва 2004г №451*	Котлета из говядины п/ф	11100	213,80	13,70	13,80	8,70	0,078	0,170	0,076	1,410	128,500	72,78	73,30	28,88	1,20	30,90	0,004	0,0001	0,18
С6. Москва 2004г №512*	Рис припущенный	1150	175,15	2,10	0,75	40,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,009	25,30	68,00	0,00	0,10	0,00	0,003	0,00	0,00
С6. Москва 2004г №638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1180	70,56	0,54	0,00	17,10	0,00	0,000	0,00	0,36	0,00	5,58	7,74	0,00	0,56	0,00	0,000	0,00	0,00
ПВ	Мармелад	120	103,60	0,00	0,00	25,90	0,00000	0,00	0,00	2,00	0,00	0,80	0,004	0,004	2,00	0,00	0,000	0,00	0,00
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	150	129,10	5,30	2,30	21,80	0,021	0,130	0,00	0,10	0,00	10,00	64,50	20,50	0,18	70,50	0,000	0,000	0,01
ПВ	Хлеб ржаной	130	70,60	2,60	1,00	12,80	0,013	0,10	0,00	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,001	0,02
	Итого обед:			<b>0,08</b>	<b>0,89</b>	<b>9,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,67</b>	<b>55,56</b>	<b>6,67</b>	<b>0,41</b>	<b>106,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>
С6. Пермь-2001г- № 267	Полдник																		
	Блинчики с повидлом	1175/25	280,22	7,09	8,98	42,76	0,06	0,08	0,012	0,12	0,09	12,50	11,30	1,30	0,90	8,90	0,000	0,00	0,06
С6. Пермь 2001г- №261***	Чай с молоком	1200	42,80	0,07	0,80	8,20	0,04	0,08	0,68	0,00	0,00	33,00	50,00	6,00	0,37	96,00	0,0018	0,000	0,21
	Итого полдник:		<b>323,02</b>	<b>7,16</b>	<b>9,78</b>	<b>50,96</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,69</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>45,50</b>	<b>61,30</b>	<b>7,30</b>	<b>1,27</b>	<b>104,90</b>	<b>0,002</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>906,89</b>	<b>17,30</b>	<b>36,49</b>	<b>126,69</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,69</b>	<b>5,21</b>	<b>55,09</b>	<b>108,36</b>	<b>201,55</b>	<b>60,12</b>	<b>6,01</b>	<b>291,20</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\* Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

\*\*\*Сборник для ДООУ Пермь-2001г.



5 День: пятница																			
Названия: первая																			
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	Д	С	А	Са	Р	Мg	Fe	К	l	Se	Ft
С6. Пермь №120	Запеканка рисовая с творогом с маком слив	1150,5	205,40	7,30	3,80	35,50	0,05	0,20	1,00	0,99	40,00	155,50	204,00	30,00	0,75	234,80	0,006	0,000	0,05
С6. Москва 2004г.№686*	Чай с сахаром, с лимоном	11180	78,48	1,80	1,80	13,77	0,00	0,02	0,00	0,41	0,0300	13,41	22,27	0,27	0,04	20,25	0,000	0,000	0,00
С6. Новосибирск 2020 54-63-2020**	Ябло вареное	140	56,57	4,78	4,05	0,25	0,020	0,1400	0,80	0,000	60,00	19,90	67,00	4,00	0,90	56,56	0,0008	0,00010	0,01
ПВ	белок в/с	140	105,20	3,00	1,20	20,60	0,04	0,012	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	36,80	0,000	0,000	0,00
ПВ	хлеб ржаной	120	47,07	1,73	0,67	8,53	0,09	0,070	0,00	0,08	0,0000	14,60	25,00	8,00	0,57	33,20	0,000	0,000	0,01
	Фрукты свежие (банан)	11100	94,50	1,50	0,50	21,00	0,040	0,050	0,00	20,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60	34,80	0,001	0,000	0,002
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>587,22</b>	<b>20,11</b>	<b>12,02</b>	<b>99,65</b>	<b>0,24</b>	<b>0,49</b>	<b>1,80</b>	<b>21,48</b>	<b>120,03</b>	<b>218,11</b>	<b>372,27</b>	<b>89,47</b>	<b>3,34</b>	<b>416,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,53</b>
	<b>Обед</b>																		
	Салат из свеклы с яблоком или черносливом	160	70,80	0,60	3,20	9,90	0,014	0,030	0,00	1,25	45,00	31,20	28,80	12,30	0,10	0,012	0,0011	0,00	0,16
С6. Пермь №20***	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1200,25	104,24	6,88	1,84	15,04	0,07	0,03	0,72	6,96	146,00	130,40	16,24	12,60	1,80	0,00	0,000	0,00	0,48
С6. Москва 2004г. №450*	Шницель из говядины п/ф	1100	228,20	17,30	17,00	1,50	0,07	0,02	0,00	1,88	150,00	23,05	219,50	27,38	1,300	32,10	0,0010	0,000	0,08
С6. Москва 2004г. №519*	Картофель в молоке	1150	192,84	3,90	11,48	18,48	0,01	0,01	0,60	7,35	0,0000	74,25	21,75	1,73	0,02	0,00	0,000	0,00	0,00
С6. Москва 2004г. №705*	Напиток из плодов шиповника	1180	84,96	0,00	0,00	21,24	0,00	0,01	0,00	5,38	80,00	14,94	2,16	0,00	0,54	3,60	0,000	0,00	0,00
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	150	129,10	5,30	2,30	21,80	0,021	0,130	0,00	0,10	0,00	10,00	64,50	20,50	0,18	70,50	0,000	0,000	0,01
ПВ	Хлеб ржаной	130	70,60	2,60	1,00	12,80	0,13	0,10	0,00	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,006	0,02
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,74</b>	<b>36,58</b>	<b>36,82</b>	<b>100,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>1,32</b>	<b>23,04</b>	<b>421,00</b>	<b>305,74</b>	<b>390,45</b>	<b>86,51</b>	<b>4,79</b>	<b>156,01</b>	<b>0,002</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>
	<b>Подлик</b>																		
С6. Москва 2004г. №697*	Молоко кипяченое	1200	84,52	7,38	3,80	5,20	0,08	0,04	1,20	1,00	45,00	260,00	161,55	29,96	0,01	295,00	0,007	0,004	0,39
ПВ	Булочка в ассортименте	1100	310,00	5,20	12,00	50,30	0,05	0,01	0,90	0,12	0,0010	105,25	64,50	1,30	0,52	114,00	0,000	0,00	0,00
	<b>Итого подлик:</b>		<b>414,52</b>	<b>12,58</b>	<b>15,80</b>	<b>55,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>2,10</b>	<b>1,12</b>	<b>45,00</b>	<b>365,25</b>	<b>226,05</b>	<b>31,26</b>	<b>0,53</b>	<b>409,00</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>
	<b>Итого 3-й день:</b>		<b>1882,48</b>	<b>69,27</b>	<b>64,64</b>	<b>255,91</b>	<b>0,69</b>	<b>0,87</b>	<b>5,22</b>	<b>45,64</b>	<b>586,03</b>	<b>889,10</b>	<b>988,77</b>	<b>207,24</b>	<b>8,66</b>	<b>981,42</b>	<b>0,016</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>

\*\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\* Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

\*\* Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	Д	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	Fr
сб. Москва 2004г. №337*	Макароны запеченные с сыром	1150	179,67	5,40	9,23	18,75	0,05	0,20	0,70	0,02	30,10	121,15	18,38	17,93	0,13	13,80	0,0060	0,01	1,54
ПВ	батоны в/с	140	105,20	3,00	1,20	20,60	0,044	0,12	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	36,80	0,0000	0,00	0,00
ПВ	Хлеб ржаной	120	47,07	1,73	0,67	8,53	0,09	0,070	0,00	0,08	0,0000	14,60	25,00	8,00	0,57	33,20	0,0000	0,000	0,01
Сб. Новосибирск 2020	Помидор в парезке	130	4,90	0,20	0,10	0,80	0,01	0,01	0,00	0,60	5,00	10,50	10,20	3,25	0,01	34,00	0,0000	0,0013	0,28
сб. Москва 2004г. №692*	Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1180	25,48	0,52	0,52	4,68	0,07	0,13	0,020	9,00	0,00	73,00	109,80	18,00	0,72	0,18	0,0070	0,000	1,62
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1100	45,50	0,40	0,30	10,30	0,02	0,03	0,00	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30	15,50	0,001	0,0001	0,00
	Итого за трапезу:		<b>407,82</b>	<b>11,25</b>	<b>12,02</b>	<b>63,66</b>	<b>0,28</b>	<b>0,56</b>	<b>0,72</b>	<b>14,70</b>	<b>37,10</b>	<b>245,85</b>	<b>205,38</b>	<b>64,38</b>	<b>4,21</b>	<b>133,48</b>	<b>0,0140</b>	<b>0,01</b>	<b>3,45</b>
	Обед																		
сб. Москва 2004г. №220*	Салат из свежих помидоров со сливками перцем	160	109,60	1,00	10,00	3,90	0,06	0,05	0,00	5,00	95,00	5,00	10,00	7,00	0,00	98,00	0,0018	0,0000	0,00
сб. Москва 2004г. №110*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	120005	103,12	1,68	4,24	14,56	0,02	0,08	0,48	6,88	140,00	78,40	63,24	9,60	0,04	16,88	0,0010	0,00	0,00
сб. Москва 2004г. №492*	Плов из явса курдюка	190150	326,21	7,60	11,09	49,00	0,00	0,01	2,30	5,20	0,00	16,30	11,90	23,50	0,00	1,20	0,0010	0,003	0,85
сб. Москва 2004г. №639*	Компот из смеси сухофруктов	1180	106,56	0,54	0,00	26,10	0,00	0,02	0,09	0,36	0,00	5,58	7,74	0,00	0,56	0,00	0,0000	0,003	0,27
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	150	129,10	5,30	2,30	21,80	0,021	0,130	0,00	0,10	0,00	10,00	64,50	20,50	0,18	70,50	0,000	0,000	0,01
ПВ	Хлеб ржаной	130	70,60	2,60	1,01	12,80	0,13	0,10	0,00	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,0000	0,006	0,02
	Итого обед:		<b>845,19</b>	<b>18,72</b>	<b>28,64</b>	<b>128,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,39</b>	<b>2,87</b>	<b>17,66</b>	<b>235,00</b>	<b>137,18</b>	<b>194,88</b>	<b>72,60</b>	<b>1,63</b>	<b>236,38</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,01</b>	<b>1,15</b>
	Поддник																		
ПВ	Сок фруктовый	1200	92,80	1,00	0,20	22,00	0,02	0,02	0,00	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,28	24,00	0,0020	0,0006	0,02
Сб.Пермь. 2001г. № 267	Блинчики с повидлом	17525	210,20	7,09	8,98	42,76	0,06	0,01	0,012	0,15	0,09	12,50	1,30	1,30	0,90	8,90	0,0000	0,002	5,60
	Итого поддник:		<b>303,00</b>	<b>8,09</b>	<b>9,18</b>	<b>64,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>4,15</b>	<b>0,09</b>	<b>26,50</b>	<b>15,30</b>	<b>9,30</b>	<b>1,18</b>	<b>32,90</b>	<b>0,0020</b>	<b>0,003</b>	<b>5,62</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1556,01</b>	<b>38,06</b>	<b>49,84</b>	<b>256,58</b>	<b>0,59</b>	<b>0,98</b>	<b>3,60</b>	<b>36,51</b>	<b>272,19</b>	<b>409,53</b>	<b>415,56</b>	<b>146,28</b>	<b>7,02</b>	<b>402,76</b>	<b>0,0198</b>	<b>0,026</b>	<b>10,22</b>

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\* Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

\*\*\*Сборник для ДДУ Пермь-2001г.

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У	В1	В2	Д	С	А	Са	Р	Мg	Fe	К	l	Se	Fl	
С6. Новосибирск 2020	Творожно-пшеничная запеканка	1\150\3	156,50	9,80	6,90	13,80	0,11	0,14	0,00	0,00	36,00	70,00	135,00	27,00	0,90	10,00	0,002	0,0013	0,00	
54-7г-2020**																				
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53	0,09	0,070	0,00	0,08	0,0000	14,60	25,00	8,00	0,57	33,20	0,000	0,000	0,01	
ПВ	батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60	0,044	0,012	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	36,80	0,000	0,000	0,00	
* сб. Москва 2004г-№ 693	Какао с молоком	1\180	36,09	1,17	2,25	2,79	0,05	0,08	0,07	1,44	0,03	154,98	160,56	4,32	0,90	267,30	0,001	0,00	0,00	
ПВ	Фрукты свежие (яблоки)	1\100	37,80	0,90	0,20	8,10	0,04	0,03	0,00	40,00	80,00	34,00	23,00	13,00	0,80	19,70	0,0020	0,0005	0,002	
сб. Москва 2004г-№97*	Сыр поршиам	1\20	79,40	6,60	4,60	2,90	0,0048	0,081	0,15	0,00	56,0000	172,50	123,60	6,30	0,06	22,50	0,000	0,0005	0,00	
	Итого закладка:		462,06	23,20	15,82	56,72	0,34	0,41	0,22	41,52	172,03	453,68	493,16	63,82	3,71	389,50	0,00	0,00	0,02	
	Обед																			
С6. Новосибирск 2020	Венгерет с растительным маслом	1\60	68,88	0,75	5,32	4,50	0,015	0,007	0,00	0,75	65,00	14,25	20,25	9,00	0,00	12,90	0,008	0,0015	0,00	
54-16г-2020**																				
сб. Москва 2004г-	Пиц на свежей капусте с	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50	0,01	0,07	0,72	2,40	140,00	33,92	0,00	0,00	0,00	98,40	0,000	0,000	0,00	
№124*	картофелем со сметаной																			
сб. Москва 2004г-	Быточки говяжьи п\ф	1\100	311,90	25,90	20,70	5,50	0,06	0,14	0,06	3,90	254,00	44,75	14,80	29,00	1,90	43,00	0,002	0,001	0,017	
сб. Москва 2004г-	Картофельное пюре	1\150	251,69	2,60	18,01	19,80	0,06	0,001	0,00	9,30	0,02	27,00	8,90	9,10	0,00	5,40	0,003	0,001	0,294	
№520*	Компот из плодов или ягод	1\180	70,56	0,54	0,00	17,10	0,00	0,000	0,00	0,36	0,00	5,58	7,74	0,00	0,56	0,00	0,000	0,000	0,00	
сб. Москва 2004г-	Супених																			
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	129,10	5,30	2,30	21,80	0,021	0,130	0,00	0,10	0,00	10,00	64,50	20,50	0,18	70,50	0,000	0,000	0,01	
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,00	12,80	0,13	0,10	0,00	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,006	0,02	
	Итого обед:		974,09	39,29	50,77	90,60	0,30	0,45	0,78	16,93	459,02	157,40	153,69	79,60	3,49	280,00	0,01	0,01	0,34	
	Полдник																			
сб. Москва 2004г-	напиток кисломолочный	1\200	37,00	3,00	1,00	4,00	0,08	0,29	2,200	1,40	40,00	244,00	20,30	38,93	0,09	292,00	0,0010	0,001	0,02	
№707*																				
ПВ	фрукты свежие (яблоко)	1\100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	0,00	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	27,80	0,0020	0,0003	0,008	
	Итого полдник:		81,40	3,40	1,40	13,80	0,11	0,31	2,20	11,40	45,00	200,00	31,30	47,93	2,29	319,80	0,0030	0,00	0,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 517,55	65,89	67,99	160,52	0,74	1,17	3,20	69,85	676,05	871,08	678,15	191,35	9,49	989,30	0,0207	0,01	0,38	
* Сборник для школ Новосибирск-2020 г.																				
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.																				
***Сборник для ДДУ Пермь-2001г.																				





№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	Д	С	А	Са	Р	Мg	Fe	К	l	Se	Fl	
9	Дели: среда																			
	Несезия вторых																			
	Завтрак																			
сб. Москва 2004г-№498*	Котлеты рубленые из телятины ППФ	11100	59,28	8,22	1,80	2,55	0,08	0,09	1,69	3,48	0,003	131,11	8,88	31,11	0,900	28,88	0,0067	0,001	0,0089	
сб. Москва 2004г-№512*	Рис: припущенный	11150	175,15	2,10	0,75	40,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,009	25,30	68,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
сб. Москва 2004г-№686*	Чай с сахаром с лимонном	11180	78,48	1,80	1,80	13,77	0,00	0,02	0,00	0,41	0,0300	13,41	22,27	0,27	0,04	20,25	0,000	0,000	0,000	
ПВ	поливало фруктовое	1110	0,00	0,00	0,00	6,50	0,001	0,002	0,00	0,05	0,00	0,00	0,90	0,70	0,01	1,20	0,000	0,000	0,00	
ПВ	Фрукты свежие (груша)	11100	45,50	0,40	0,30	10,30	0,02	0,03	0,00	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30	15,50	0,001	0,0001	0,00	
ПВ	Батон в/с	1140	105,20	3,00	1,20	20,60	0,044	0,012	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	36,80	0,0000	0,000	0,00	
ПВ	Хлеб ржаной	1120	47,07	1,73	0,67	8,53	0,09	0,070	0,00	0,08	0,0000	14,60	25,00	8,00	0,57	33,20	0,000	0,000	0,01	
	Итого завтрак:		510,68	17,25	6,52	102,25	0,24	0,27	1,69	9,02	2,04	211,02	167,05	57,28	4,40	135,83	0,0107	0,001	0,02	
	Обед																			
сб. Новосибирск 2020 54-23-2020**	отруец в нарезке	1160	7,20	0,00	0,00	1,80	0,02	0,02	0,00	6,00	6,00	14,00	25,00	8,00	1,00	85,00	0,0018	0,00	0,00	
сб. Москва 2004г-№138*	Суп картофельный с крупкой с мясом крупная	1\200\25	160,56	6,56	5,36	21,52	0,32	0,00	1,14	1,68	146,000	23,34	85,08	12,48	1,04	0,00	0,0000	0,00	0,00	
сб. Москва 2004г-№451*	Котлета из говядины, пф	11100	213,80	13,70	13,80	8,70	0,078	0,170	0,076	1,410	128,500	72,78	73,30	28,88	1,20	30,90	0,004	0,0001	0,18	
сб. Москва 2004г-№534*	Капустя тушеная	11150	62,30	1,20	2,30	9,20	0,01	0,00	2,30	10,30	90,00	77,74	8,20	19,30	0,20	0,00	0,0000	0,00	0,00	
сб. Москва 2004г-№705*	Напиток из плодов шиповника	11180	84,96	0,00	0,00	21,24	0,00	0,01	0,00	5,38	80,00	14,94	2,16	0,00	0,54	3,60	0,000	0,000	0,00	
ПВ	Хлеб ржаной	130	70,60	2,60	1,00	12,80	0,13	0,10	0,00	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,0000	0,006	0,02	
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1150	129,10	5,30	2,30	21,80	0,021	0,130	0,00	0,10	0,00	10,00	64,50	20,50	0,18	70,50	0,000	0,000	0,01	
	Итого обед:		728,52	29,36	24,76	97,06	0,58	0,43	3,52	24,99	450,50	234,70	295,74	101,16	5,01	239,80	0,01	0,01	0,21	
	Подшик																			
ПВ	Сок фруктовый	11200	6,60	1,00	0,20	22,00	0,02	0,02	0,00	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,28	24,00	0,0020	0,0006	0,02	
сб. Москва 2004г- №358*	сырники из творога с маслом	11150\5	369,65	17,50	15,25	40,60	0,06	0,20	2,40	0,40	120,00	280,15	255,00	28,90	0,100	163,95	0,0010	0,0006	0,23	
	Итого подшик:		376,25	18,50	15,45	62,60	0,08	0,22	2,40	4,40	120,00	294,15	269,00	36,90	0,38	187,95	0,0030	0,001	0,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1615,45	65,11	46,73	261,91	0,90	0,92	7,61	38,41	572,54	739,87	731,79	195,34	9,79	563,58	0,0198	0,008	0,48	
* Сборник для школ Москва -2004г-																				
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.																				
***Сборник для ДЮУ Пермь-2001г.																				

10) День: четверг																			
Песеля: вторник																			
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	Д	С	А	Са	Р	Мg	Fe	К	I	Se	Ft
с6. Москва 2004г- №311*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	1150г5	166,80	6,15	11,40	9,90	0,06	0,02	0,90	0,15	10,00	99,98	20,78	2,40	0,60	0,00	0,00030	0,000	0,045
с6. Москва 2004г-№697*	Напиток: Дикорный растеримый с молоком	1180	25,48	0,52	0,52	4,68	0,07	0,13	0,020	9,00	0,00	73,00	109,80	18,00	0,72	0,18	0,0070	0,000	1,62
с6. Москва 2004г-№97*	Сыр поршыми	120	79,40	6,60	4,60	2,90	0,0048	0,081	0,15	0,00	56,0000	172,50	123,60	6,30	0,06	22,50	0,000	0,0005	0,00
ПВ	Хлеб ржаной	120	47,07	1,73	0,67	8,53	0,09	0,070	0,00	0,08	0,0000	14,60	25,00	8,00	0,57	33,20	0,000	0,000	0,01
ПВ	Батон м/с	140	105,200	3,00	1,20	20,60	0,044	0,012	0,000	0,000	0,000	7,600	26,000	5,200	0,480	36,800	0,0000	0,000	0,000
ПВ	Фрукты свежие (яблочки)	1100	37,80	0,90	0,20	8,10	0,04	0,03	0,00	40,00	80,00	34,00	23,00	13,00	0,80	19,70	0,0020	0,0005	0,002
	Итого завтрак: Обед		461,75	18,90	18,59	54,71	0,31	0,34	1,07	49,23	146,00	401,68	328,18	52,90	3,23	112,38	0,0120	0,001	1,68
с6. Москва 2004г-№576*	Одурец соленный	160	6,22	0,40	0,06	1,02	0,01	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	12,00	12,00	0,10	5,20	0,0000	0,000	0,00
с6. Москва 2004г-№139*	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	1200г25	111,04	1,86	1,88	21,67	0,02	0,02	1,28	0,00	146,00	83,00	87,50	11,20	0,10	0,01	0,0010	0,000	0,02
с6. Москва 2004г- №388*	Котлеты или блинчики рыбные п/ф (квашеная рыба)	1100	144,70	18,50	6,70	2,60	0,18	0,16	9,30	1,04	58,00	24,74	186,80	28,03	0,76	31,10	0,4000	0,003	0,30
с6. Москва 2004г-№520*	Капюфельное пюре	1150	252,05	2,60	18,05	19,80	0,06	0,001	0,00	9,30	0,02	27,00	8,90	9,10	0,00	5,40	0,0030	0,001	0,290
с6. Москва 2004г-№700*	Напиток из св. замороженной ягоды	1180	55,68	0,00	0,00	13,92	0,12	0,00	0,00	0,08	0,03	2,88	5,67	0,00	0,45	31,50	0,010	0,00	0,15
ПВ	Хлеб ржаной	130	76,60	2,60	1,00	12,80	0,13	0,01	0,00	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,0000	0,006	0,02
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	150	129,10	5,30	2,30	21,80	0,021	0,130	0,00	0,10	0,00	10,00	64,50	20,50	0,18	70,50	0,000	0,000	0,01
	Итого обед: Подливка		769,39	31,26	29,99	93,61	0,54	0,32	10,58	13,64	204,07	169,52	402,87	92,83	2,44	193,51	0,4140	0,010	0,79
с6. Москва 2004г- №697*	Молоко кипяченое	1200	84,52	7,38	3,80	5,20	0,08	0,04	1,20	1,00	45,00	260,00	161,55	29,96	0,01	295,00	0,0700	0,004	0,39
с6.Пермь, 2001г. №267	Блинчики с повидлом	1175г25	210,20	7,09	8,98	42,76	0,06	0,08	0,012	0,15	0,09	12,50	11,30	1,30	0,90	8,90	0,0000	0,002	5,60
	Итого подливка: ИТОГО ЗА ДЕНЬ		294,72	14,47	12,78	47,96	0,14	0,12	1,21	1,15	45,09	272,50	172,85	31,26	0,91	303,90	0,0700	0,01	5,99
			1525,86	64,63	61,36	196,28	0,99	0,78	12,86	64,02	395,16	843,70	903,90	176,99	6,58	609,79	0,4960	0,02	8,45

\*\* Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



11 День: Петница																					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	Д	С	А	Са	Р	Мg	Fe	К	l	Se	Fl		
сб. Москва 2004г- №3*498	Котлеты рубленные из телятины ПФ Макароны отваренные маслом	11100	59,28	8,22	1,80	2,55	0,08	0,09	1,69	3,48	0,003	131,11	8,88	31,11	0,900	28,88	0,0067	0,001	0,0089		
2004г-№332*	Макароны отваренные маслом	11150/5	153,20	3,80	0,40	33,60	0,05	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	8,30	0,08	0,00	0,03	0,00	0,86		
ПВ	Батон в/с	140	105,20	3,00	1,20	20,60	0,04	0,012	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	36,80	0,0000	0,000	0,00		
Сб. Новосибирск-2020 54-3г-2020**	масло сливочное (порциями)	1110	75,50	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00		
ПВ	Хлеб ржаной	120	47,07	1,73	0,67	8,53	0,09	0,070	0,00	0,08	0,0000	14,60	25,00	8,00	0,57	33,20	0,000	0,000	0,00		
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	11100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	0,000	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	27,80	0,0020	0,0003	0,008		
сб. Москва 2004г- №693*	Каша с молоком	11880	36,09	1,17	2,25	2,79	0,05	0,08	0,07	1,44	0,03	154,98	160,56	4,32	0,90	267,30	0,001	0,00	0,00		
	Итого за трапезу:		520,74	18,42	15,02	77,97	0,34	0,47	1,76	15,00	55,03	326,29	268,44	65,93	5,13	393,98	0,0020	0,004	0,89		
	Обла																				
Сб. Новосибирск 2020 54-3г-2020**	помидор в нарезке	160	11,60	0,40	0,00	2,50	0,04	0,02	0,00	15,00	80,00	8,00	16,00	12,00	1,00	17,40	0,001	0,001	0,0000		
сб. Москва 2004г- №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1200/10	71,36	1,60	3,44	8,50	0,01	0,07	0,72	2,40	140,00	33,92	0,00	0,00	0,00	98,40	0,000	0,00	0,00		
сб. Москва 2004г- №389*	Котлеты или биточки рыбные (безла рыба) ПФ	11100	122,20	12,30	6,20	4,30	0,09	0,09	0,00	0,00	48,00	33,60	159,00	37,80	0,80	29,70	0,1300	0,002	0,60		
сб. Москва 2004г- №511*	Рис отварной	11150	144,10	1,60	0,50	33,30	0,05	0,010	0,00	0,00	0,00	10,60	69,70	25,40	0,44	6,80	0,0050	0,004	0,60		
сб. Москва 2004г- 2004г-№639*	Компот из сухофруктов	11880	106,56	0,54	0,00	26,10	0,00	0,020	0,09	0,36	0,00	5,58	7,74	0,00	0,56	0,00	0,0000	0,003	0,27		
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1150	129,10	5,30	2,30	21,80	0,021	0,130	0,00	0,10	0,00	10,00	64,50	20,50	0,18	70,50	0,000	0,000	0,01		
ПВ	Хлеб ржаной	1130	70,60	2,60	1,00	12,80	0,13	0,10	0,00	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,0000	0,006	0,02		
	Итого обед:		655,52	24,34	13,44	109,30	0,34	0,44	0,81	17,98	268,00	123,60	354,44	107,70	3,83	272,60	0,1362	0,016	1,50		
	Полдник																				
сб. Москва 2004г- №707*	напиток кисломолочный	1200	37,00	3,00	1,00	4,00	0,08	0,29	2,20	1,40	40,00	244,00	20,30	38,93	0,09	292,00	0,0010	0,001	0,02		
ПВ	булочка в ассортименте	11100	320,00	5,20	12,00	50,30	0,05	0,01	0,90	0,12	0,0010	105,24	64,50	1,30	0,52	114,00	0,0000	0,000	0,00		
	Итого полдник:		367,00	8,20	13,00	54,30	0,13	0,30	3,10	1,52	40,00	349,24	84,80	40,23	0,61	406,00	0,0010	0,001	0,02		
	Итого за день:		1543,26	50,96	41,46	241,57	0,81	1,21	5,67	34,50	363,03	799,13	707,68	213,86	9,57	1072,58	0,1392	0,021	2,41		

\*\* Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

