

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОО

_____ / _____ /

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

1 день - понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	15
131	Завтрак: Каша манная молочная со слив. маслом	200	8	11,2	28,6	267,85						
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95		22,5	106,71			7	14	5	0
132	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	58	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	банан	100	0,6	-	14,7	38	0,03		16	11	9	0,6
	ряженка	200	5,8	8,00	8,00	127,20						
			29,35	22,26	86,80	597,76	0,03	6	34,6	29,94	18,5	1,14
25	Обед: Борщ с мясом, со сметанной	250	5,25	8,75	18,5	167,5						
75	Макароны отварные с маслом	200	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
9	рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
6	салат из капусты на растительном масле	100	2,85	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			27,7	29,5	100,0	788,3	0,3	12,3	142,8	330,3	110,3	27,7

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

2 день - вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
68	Завтрак: Каша пшенная молочная со слив. маслом	200	6,76	10,42	25,86	306		0,9	185,86	182,4	37,24	0,72\0,9
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	какао	200	6,2	6,4	22,36	177,56	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	апельсины	100	0,6	-	14,7	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			16,51	16,82	85,42	628,27	0,07	17,98	430	392,82	83,02	2,02
36	Обед: Суп картофельный с мясом	250	4,73	2,,5	19,38	140,65		14,65	52,6	198,02	42,	1,43
72	Плов с мясом птицы	200/100	4,82	6,36	56,8	305,44		0,64	37,56	30,08	18,24	0,85
20	салат из моркови с изюмом	100	1,10	7,15	19,5	144,5		5,6	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
130	сок яблочный натуральный витаминизированный	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
	пряники	40	3,58	3,715	36,15	47						
			16,51	20,32	158,31	789,59	0,1	24,89	131,75	404,72	128,07	7,48

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

3 день - среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
33	Завтрак: творожная запеканка со слив. маслом	150	15,84	13,84	3,57	296,37	0,06	0,32	173,99	0,00	0,00	15,84
125	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	яблоко,	100	0,6	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			24,2	18,6	62,7	588,9	0,1	17,2	381,9	161,5	35,7	16,6
35	Обед: Суп гороховый с мясом	250	7,15	0,	20,15	127,35		5,32	59,8	104,45	46,5	2,65
48	тушеная капуста с мясом	200	4,2	8,9	9,3	159,60		22,6	118,6	93,28	48,2	1,68/2,1
15	икра кабачковая	100	1,9	8,9	9,69	105,92	0,06	3,26	47,49	51,15	35,34	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из кураги и чернослива витамин,,	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
	вафли	40	0,96	4,26	5,72	64,20						
			16,53	22,46	78,1	624,51	0,16	31,98	278,46	330,94	165,86	6,95

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

4 день - четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
7	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	200	6,66	11	22,64	264		0,9	190,82	201,2	46,36	0,9
133	чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
	хлеб пшеничный и ржаной	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
1	сыр	25	6,50	6,70	-	88	0,008	0,4	260	135	12,5	0,3
4	хлеб белый с маслом	45/15	3,05	12,40	22,60	218,71	0	0	7	14	5	0
			17,79	30,5	66,72	690,71	0,008	1,3	483,25	423,06	88,62	2,68
34	Обед: Суп вермишелевый с мясом	250	5,22	0,81	21,78	128,46		4,44	35,37	414,21	33,87	0,87
65	гречневая каша, гуляш	200 /89	7,,54	11,76	39,76	266,20		0,9	187,48	195,26	60,42	1,5
10	Винегрет с растительным маслом	100/50	1,61	5,19	8,40	91,51		11	26,7	47,09	21,94	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
118	кисель «лесные ягоды» витаминизированный	200	-	-	19,6	80		0,3	9		2	
	шоколад	25	0,412	1,842	12,642	70,24						
			15,192	19,87	104,83	721,00		20,69	264,08	640,21	125,51	4,26

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

5 день - пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
70	Завтрак: Каша рисовая молочная со слив. маслом	200	6,04	9,96	31,32/ 39,15	308,60		0,9	188,74	175,38	33,54	0,56
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	какао	200	6,20	6,40	22,36	177,56	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	бананы,	100	0,6	-	14,7	38	0,03		16	11	9	0,6
			15,79	16,36	90,88	630,87	0,07	1,98	432,88	385,8	79,32	1,86
32	Обед: Рассольник с мясом	250	4,23	2,38	15,30	118,43		9,12	53,25	178,57	36,3	1,1
94	картофельное пюре	200	10,62	10,86	19,40	243,74		4,1	29,1	170,28	46,32	2,36
6	салат луковый на растительном масле	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			35,4	35,8	81,8	801,7	0,1	50,2	207,1	288,4	142,0	35,4

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

6 день - понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
88	Завтрак: Каша кукурузная молочная со слив. маслом	200	7,72	2,31	50,16	252,30			50	82	21	2,4
	Булочка с повидлом	100	6,04	9,96	31,32	239,34		0,9	188,74	175,38	33,54	0,56
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
127	горячее молоко стерилизованное	200	5,60	6,40	8,20	112	0,04	0,12	242	182	28	0,2
	апельсин,	100	0,6	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			19,96	18,67	126,88	748,35	0,07	17,02	503,74	464,38	96,54	3,76
26	Обед: Борщ с мясом	250	5,25	8,75	18,50	172,50						
3	гороховое пюре с томатным подливом	200	10,91	11,97	28,96	273,60	0,11	0,96	186	198,5	62,6	1,8
9	рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
20	салат из моркови с яблоками	130	2,34	18,46	27,04	141,83	0,06	7,2	16,16	30,08	18,24	0,85
130	сок натуральный персиковый витаминизированный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
	Пряники,	40	3,58	3,715	36,15	47						
			33,83	48,46	119	833,83	0,34	16,48	266,17	457,46	141,56	7,47

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

7 день - вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
131	Завтрак: Каша манная молочная со слив. маслом	200	8	11,2	28,6	267,85						
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
132	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	58	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	йогурт,	100	2,70	1,20	17,90	359						
			25,65	15,46	82	791,56	0	6	18,6	18,94	9,5	0,54
36	Обед: Суп картофельный с мясом	250	4,73	2,5	19,38	140,65		14,65	52,6	98,02	42,93	1,43
75	макароны отварные, гуляш	200/89	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
15	салат из свеклы тушеной	100	1,6	3	8,1	68,5	0,12	6,52	94,98	102,3	70,68	1,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из кураги, чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
1	Сыр гол,	25	6,5	6,70	-	88	0,007 5	0,4	260	135	12,5	0,3
			22,95	20,80	102,40	741,09	0,31	22,37	468,57	567,58	173,03	6,09

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

8 день - среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
68	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	200	6,66	11	22,64	264		1,125	190,82	201,2	46,36	0,9
117	какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный с маслом	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	печенье,	30	1,607	1,95	15,61	86,60						
			17,41	19,35	83,11	627,13	0,04	2,205	418,96	400,62	83,14	1,6
35	Обед: Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,25	14,25	115						
72	Плов с мясом птицы	200 /80	4,82	6,36	56,88	305,44		0,64	37,56	109,76	46,04	1,12
20	салат из морской капусты	100	0,8	7,15	4,50	88,69	0,06	3,2	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
118	кисель плодово-ягодный витаминизированный,	200	-	-	19,60	80	0,6	30	9	0	2	0
	шоколад	25	0,412	1,84	12,64	70,24						
			9,812	21,00	114,15	719,37	0,74	33,84	74,15	192,7	79,14	3,25

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

9 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
5	Завтрак: Суп молочный с макаронными изд. со слив. маслом	250	8,25	11,25	25,8	331,20		1,125	132,5	150,97	29,07	0,575
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
125	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
	яблоко,	100	0,60	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			16,6	16,05	84,96	623,75	0,07	18,025	340,42	312,47	64,77	1,355
32	Обед: Рассольник с мясом	250	4,23	2,38	15,30	118,43		9,12	53,25	178,57	36,3	1,1
48	тушеная капуста с мясом	200	4,24	8,96	9,30	159,60	0,06	22,6	118,6	93,28	48,26	1,68
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4			11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
2	салат луковый на растительном масле с зеленым горошком	100	1,03	7,13	2,19	114,61	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
			11,8	18,9	60,0	572,5	0,11	39,70	267,61	389,92	143,91	5,3

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

10 день - пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
33	Завтрак: Суп молочный с крупой и слив. маслом	250	8,25	11,25	25,8	233,80		1,125	132,5	150,97	29,07	0,575
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,80						
132	чай с сахаром и лимоном	200	12	3,06	13	58		6	11,6	4,94	4,5	0,54
	банан	100	0,60	-	14,70	38	0,03		16	11	9	0,6
			28,65	18,86	79,1	499,31	0,03	6	34,6	29,94	18,5	1,14
26	Обед: Суп картофельный с мясом	250	4,73	2,5	19,38	140,65		14,65	52,6	198,02	42,93	1,43
65	гречневая каша	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,1	0,9	184,48	195,26	60,42	1,5
9	гуляш	89	15,4	15,2	4,9	129	0,03	0,36	19,08	121,07	18,89	1,78
6	икра кабачковая	100	1,9	8,9	9,69	105,92	0,06	3,26	47,49	51,15	35,34	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
130	Сок натуральный витаминизированный - яблочный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
			35,7	36,8	115,4	888,3	0,21	23,17	356,22	647,56	193,40	7,33

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

1 день - понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	15
131	Завтрак: Каша манная молочная со слив. маслом	250	10	14	35,75	310						
	Хлеб белый и ржаной	45	2,95		22,5	106,71			7	14	5	0
132	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	банан	100	0,6	-	14,7	38	0,03		16	11	9	0,6
	ряженка	200	5,8	8,00	8,00	127,20						
			31,35	25,06	93,95	631,19	0,03	6	34,6	29,94	18,5	1,14
25	Обед: Борщ с мясом, со сметаной	300	6,3	10,5	22,2	201						
75	Макароны отварные с маслом	200/50	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
9	рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
6	салат из капусты на растительном масле	100	2,85	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			28,74	31,2	103,72	821,79	0,28	12,3	142,76	330,29	110,31	4,34

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

2 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
68	Завтрак: Каша пшенная молочная со слив. маслом	250	8,45	15,63	38,79	344,91		1,125	232,32	228	46,55	0,9
	хлеб белый и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	апельсины	100	0,6	-	14,7	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			18,2	22,03	98,35	659,44	0,07	18,205	479,49	438,42	92,33	2,2
36	Обед: Суп картофельный с мясом	300	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	237,63	51,51	1,71
72	Плов с мясом птицы	250/100	6,03	7,95	71,1	381,8		0,8	46,95	137,2	57,55	1,4
20	салат из моркови с изюмом	100	1,10	7,15	19,5	144,5		5,6	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
130	сок яблочный натуральный витаминизированный	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
	пряники,	40	3,58	3,72	36,15	47						
			18,66	22,42	176,48	894,08	0,1	27,98	151,66	471,77	148,16	8,04

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

3 день - среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
33	Завтрак: Творожная запеканка со слив. маслом	200	23,76	35,76	5,36	444,56	0,086	0,48	260,98			0,9
125	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
	Хлеб белый и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	яблоко,	100	0,6	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			32,11	40,56	64,52	737,11	0,156	17,38	468,9	161,5	35,7	1,68
35	Обед: Суп гороховый с мясом	300	8,58	0,72	24,18	152,82		6,39	71,76	125,34	55,83	3,18
48	тушеная капуста с мясом	250/100	5,3	11,2	11,63	199,5		28,25	148,25	116,6	60,325	2,1
15	икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,06	3,26	47,49	51,15	35,34	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из кураги и чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
	вафли	40	0,96	4,26	5,72	64,20						
			19,06	25,48	82,47	702,96	0,08	38,7	320,07	375,15	187,315	7,9

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

4 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
7	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	250	8,32	13,75	28,3	270,55		1,125	238,52	251,2	57,95	1,125
133	чай с лимоном,	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
1	сыр	25	6,50	6,70	-	88	0,008	0,4	260	135	12,5	0,3
4	хлеб белый с маслом	45/15	3,05	12,40	22,60	218,71	0	0	7	14	5	0
			18,17	32,85	66,1	637,26	0,008	1,525	519,52	23,2	87,45	1,62
34	Обед: Суп вермишелевый с мясом	300	5,22	,81	21,78	128,46		4,44	35,37	414,21	3,87	0,87
65	гречневая каша, гуляш	200/100	7,,54	11,76	39,76	266,20		0,9	187,48	195,26	60,42	1,5
10	Винегрет с растительным маслом	100/50	1,61	5,19	8,40	91,51		11	26,7	47,09	21,94	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
118	кисель «лесные ягоды» витаминизированный	200	-	-	19,6	80		0,3	9		2	
	шоколад	25	0,41	1,84	12,642	70,24						
			16,06	20,00	108,46	567,95		16,04	269,98	709,42	131,09	4,56

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

5 день - пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
70	Завтрак: Каша рисовая молочная со слив. маслом	250	7,55	12,45	39,15	299,77		1,125	235,92	219,22	41,92	0,7
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	бананы,	100	0,6	-	14,7	38	0,03		16	11	9	0,6
			17,3	18,85	98,71	614,3	0,07	2,205	480,06	429,64	87,7	2
32	Обед: Рассольник с мясом	300	5,07	2,85	18,36	142,11		10,95	63,9	214,29	43,56	1,32
94	картофельное пюре	250	13,275	13,575	24,25	304,67		3,075	36,37	212,85	57,9	2,95
6	салат луковый на растительном масле	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			38,895	39,555	78,16	900,03	0,05	51,005	225,03	545,21	160,81	8,49

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

6 день - понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
88	Завтрак: Каша кукурузная молочная со слив. маслом	200	15,44	4,62	100,32	504,6			100	164	42	4,8
	Булочка с повидлом	250	7,55	12,45	39,15	299,77		1,125	235,92	219,22	41,92	0,7
	хлеб белый	45	2,,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
127	горячее молоко стерилизованное	200	5,60	6,40	8,20	112	0,04	0,12	242	182	28	0,2
	йогурт,	100	2,70	1,20	17,90	359						
			31,29	24,67	188,07	1382,08	0,04	1,245	584,92	579,22	116,92	5,7
26	Обед: Борщ с мясом	300	6,3	10,5	18,50	172,50/207						
3	гороховое пюре с томатным подливом	200	10,91	11,97	28,96	273,60	0,11	0,96	186	198,5	62,6	1,8
9	рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
20	салат из моркови с яблоками	130	2,34	18,46	27,04	141,83	0	7,2	16,16	30,08	18,24	0,85
130	сок натуральный персиковый витаминизированный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
	Пряники,	40	3,58	3,715	36,15	47						
			34,88	50,215	141,54	886,97	0,28	16,48	266,17	457,46	141,56	7,47

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

7 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
131	Завтрак: Каша манная молочная со сливочным маслом	250	10	14	35,75	310						
	хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
132	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	апельсин,	100	0,6	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			25,55	17,06	85,95	503,99	0,03	22	34,6	29,94	18,5	1,14
36	Обед: Суп картофельный с мясом	300	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	198,02	51,51	1,71
75	макароны отварные, гуляш	200/100	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
15	салат из свеклы тушеной	100	1,6	3	8,1	68,5	0,12	6,52				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из кураги, чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
1	Сыр гол,	25	6,5	6,70	-	88	0,0075	0,4	260	135	12,5	0,3
			23,5	25,39	108,13	806,64	0,3075	25,3	479,09	567,58	181,61	6,37

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

8 день - среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
68	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	250	8,32	13,75	28,3	270,55		1,125	238,52	251,2	57,95	1,125
117	какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	Хлеб белый с маслом, хлеб ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	печенье,	30	1,61	1,95	15,61	86,60						
			19,08	22,10	88,77	633,68	0,04	2,205	466,66	450,62	94,73	1,825
35	Обед: Суп крестьянский с крупой	300	3	6,3	17,1	138						
72	Плов с мясом птицы	250/100	6,03	7,95	71,1	381,8		0,8	46,95	137,2	57,55	1,4
20	салат из морской капусты	100	0,8	7,15	4,50	88,69		3,2	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
118	кисель плодово-ягодный витаминизированный,	200	-	-	19,60	80	0,6	30	9	0	2	0
	шоколад	25	0,41	1,84	12,642	70,24						
			11,52	23,64	131,222	818,73	0,72	48,44	83,54	220,14	90,65	3,53

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

9 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
5	Завтрак: Суп молочный с макаронными изд. со слив. маслом	300	9,9	13,5	30,96	280,56		1,35	159	181,17	34,89	0,69
	хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
125	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
	яблоко,	100	0,60	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			18,25	18,3	90,12	573,11	0,07	18,25	366,92	342,67	70,59	1,47
32	Обед: Рассольник с мясом	300	5,07	2,85	18,36	142,11		10,95	63,9	214,29	43,56	1,32
48	тушеная капуста с мясом	200	4,24	8,96	9,30	159,60	0,06	22,6	118,6	93,28	48,26	1,68
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
2	салат луковый на растительном масле с зеленым горошком	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	пряник	40	3,58	3,72	36,15	47						
			16,24	23,06	99,24	592,96	0,11	41,53	278,26	425,64	151,17	5,52

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

10 день - пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
33	Завтрак: Суп молочный с крупой и слив. маслом	300	9,9	13,5	30,96	280,56		1,35	159	181,17	34,89	0,69
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,80						
132	чай с сахаром и лимоном	200	12	3,06	13	58		6	11,6	4,94	4,5	0,54
	банан	100	0,60	-	14,70	38	0,03		16	11	9	0,6
			30,65	21,66	86,25	546,07	0,03	6	34,6	29,94	18,5	1,14
26	Обед: Суп картофельный с мясом	300	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	237,63	51,51	1,43
65	гречневая каша	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,1	0,9	184,48	195,26	60,42	1,5
9	гуляш	100	15,4	15,2	4,9	129	0,03	0,36	19,08	121,07	18,89	1,78
6	икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,06	3,26	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
130	Сок натуральный витаминизированный - яблочный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
			36,65	37,34	117,23	929,46	0,21	26,1	335,3	656,83	175,21	7,92

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

1 день – понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	15
131	Завтрак: Каша манная молочная со слив. маслом	200	8	11,2	28,6	267,85						
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95		22,5	106,71			7	14	5	0
132	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	58	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	банан	100	0,6	-	14,7	38	0,03		16	11	9	0,6
	ряженка	200	5,8	8,00	8,00	127,20						
			29,35	22,26	86,80	597,76	0,03	6	34,6	29,94	18,5	1,14
25	Обед: Борщ с мясом, со сметанной	250	5,25	8,75	18,5	167,5						
75	Макароны отварные с маслом	200	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
9	рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
13	салат из свежих огурцов на растительном масле	100	1,03	7,13	2,38	76,81	0,03	9,5	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			25,87	29,45	100,21	803,25	0,28	14,62	142,76	330,29	110,31	4,34

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

2 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
68	Завтрак: Каша пшенная молочная со слив. маслом	200	6,76	10,42	25,86	306		0,9	185,86	182,4	37,24	0,72\0, 9
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	какао	200	6,2	6,4	22,36	177,56	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	апельсины,	100	0,6	-	14,7	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			16,51	16,82	85,42	628,27	0,07	17,98	430	392,82	83,02	2,02
36	Обед: Суп картофельный с мясом	250	4,73	2,,5	19,38	140,65		14,65	52,6	198,02	42,	1,43
72	Плов с мясом птицы	200/10 0	4,82	6,36	56,8	305,44		0,64	37,56	109,76	46,04	1,12
14	салат из свежих помидоров на растительном масле	100	1,10	7,15	4,5	88,69		17,64	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
130	сок яблочный натуральный витаминизированный	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
	пряники,	40	3,58	3,715	36,15	47						
			16,51	20,32	143,31	746,18	0,1	36,93	131,75	404,72	128,07	7,48

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

3 день - среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
33	Завтрак: творожная запеканка со слив. маслом	150	15,84	13,84	3,57	296,37	0,06	0,32	173,99			15,84
125	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	яблоко,	100	0,6	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			24,19	18,64	62,73	588,92	0,13	17,22	381,91	161,5	35,7	16,62
35	Обед: Суп гороховый с мясом	250	7,15	0,	20,15	127,35		5,32	59,8	104,45	46,5	2,65
48	тушеная капуста с мясом	200	4,2	8,9	9,3	159,60		22,6	118,6	93,28	48,2	1,68
15	салат из моркови припущенной с сахаром	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,06	3,26	47,49	51,15	35,34	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из кураги и чернослива витамин.	200	1,04	-	26,96	110	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
	вафли	40	0,96	4,26	5,72	64,20						
			15,84	20,65	78,1	639,47	0,16	31,98	278,46	330,94	165,86	6,95

/

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

4 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
7	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	200	6,66	11	22,64	264		0,9	190,82	201,2	46,36	0,9
133	чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
1	сыр	25	6,50	6,70	-	88	0,008	0,4	260	135	12,5	0,3
4	хлеб белый с маслом	45/15	3,05	12,40	22,60	218,71	0	0	7	14	5	0
			19,46	30,1	82,94	737,42	0,008	1,3	478,82	387,2	80,86	1,4
34	Обед: Суп вермишелевый с мясом	250	5,22	0,81	21,78	128,46		4,44	35,37	414,21	33,87	0,87
65	гречневая каша, гуляш	200/89	7,54	11,76	39,76	266,20		0,9	187,48	195,26	60,42	1,5
45	Винегрет с растительным маслом	100/50	1,61	5,19	8,40	94,80		11	26,7	47,09	21,94	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4			11,43	52,86	12,86	1,28
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,80						
118	кисель «лесные ягоды» витаминизированный	200	-	-	19,6	80		0,3	9		2	
	шоколад	25	0,412	1,842	12,642	70,24						
			21,62	24,60	108,76	774,9		16,64	269,98	709,42	131,09	4,55

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

5 день - пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
70	Завтрак: Каша рисовая молочная со сливочном маслом	200	6,04	9,96	31,32	308,60		0,9	188,74	175,38	33,54	0,56
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	какао	200	6,20	6,40	22,36	177,56	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	бананы,	100	0,6	-	14,7	38	0,03		16	11	9	0,6
			15,79	16,36	90,88	630,87	0,07	1,98	432,88	385,8	79,32	1,86
32	Обед: Рассольник с мясом	250	4,23	2,38	15,30	118,43		9,12	53,25	178,,57	36,3	1,1
94	картофельное рагу с мясом	200/80	10,62	10,86	19,40	243,74		4,1	29,1	170,28	46,32	2,36
6	салат из свежих огурцов на растительном масле	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4			11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			18,2	20,77	70,13	621,38	0,05	21,2	178,11	288,35	141,97	5,98

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

6 день - понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
88	Завтрак: Каша кукурузная молочная со слив. маслом	200	7,72	2,31	50,16	252,30			50	82	21	2,4
	Булочка с повидлом	100	6,04	9,96	31,32	239,34		0,9	188,74	175,38	33,54	0,56
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
127	горячее молоко стерилизованное	200	5,60	6,40	8,20	112	0,04	0,12	242	182	28	0,2
	апельсин,	100	0,6	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			19,96	18,67	126,8	748,35	0,07	17,02	503,74	464,38	96,54	3,76
26	Обед: Борщ с мясом	250	5,25	8,75	18,50	172,50						
3	гороховое пюре с томатным подливом	200	10,91	11,97	28,96	273,60	0,11	0,96	186	198,5	62,6	1,8
9	рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
17	салат из свежих помидор на растительном масле	100/50	1,10	7,15	4,50	88,69	0,06	17,64	16,16	30,08	18,24	0,85
130	сок натуральный персиковый витаминизированный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
	Пряники,	40	3,58	3,715	36,15	47						
			32,59	37,155	119	846,23	0,34	26,92	266,17	457,46	141,56	7,47

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

7 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
131	Завтрак: Каша манная молочная со слив. маслом	200	8	11,2	28,6	267,85						
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
132	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	58	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	йогурт,	100	2,70	1,20	17,90	359						
			25,65	15,46	82	791,56	0	6	18,6	18,94	9,5	0,54
36	Обед: Суп картофельный с мясом	250	4,73	2,5	19,38	140,65		14,65	52,6	198,02	42,93	1,43
75	макароны отварные, гуляш	200/100	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
15	салат из моркови припущенной с сахаром	100	1,21	7,09	9,96	105,92	0,12	6,52	94,98	102,3	70,68	1,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из кураги, чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
1	Сыр гол.	25	6,5	6,70	-	88	0,0075	0,4	260	135	12,5	0,3
			22,56	24,89	104,26	793,47	0,31	22,37	468,57	567,58	173,03	6,09

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

8 день - среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
68	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	200	6,66	11	22,64	264		1,125	190,82	201,2	46,36	0,9
117	какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный с маслом	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	печенье,	30	1,607	1,954	15,61	86,60						
			17,41	19,354	83,11	627,13	0,04	2,205	418,96	400,62	83,14	1,6
35	Обед: Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,25	14,25	115						
72	Плов с мясом птицы	200/80	4,82	6,36	56,88	305,44		0,64	37,56	109,76	46,04	1,12
33	салат из свеклы тушеной	100	1,10	7,15	4,50	93,9	0,06	17,64	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
118	кисель плодово-ягодный витаминизированный,	200	-	-	19,60	80	0,6	30	9	0	2	0
	шоколад	25	0,41	1,84	12,64	70,24						
			10,11	21,00	114,15	731,77	0,74	48,28	74,15	192,7	79,14	3,25

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

9 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
5	Завтрак: Суп молочный с макаронными изд. со слив. маслом	250	8,25	11,25	25,8	331,20		1,125	132,5	150,97	29,07	0,575
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
125	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
	яблоко	100	0,60	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			16,6	16,05	84,96	623,75	0,07	18,025	340,42	312,47	64,77	1,355
32	Обед: Рассольник с мясом	250	4,23	2,38	15,30	118,43		9,12	53,25	178,57	36,3	1,1
48	тушеная капуста с мясом	200/80	4,24	8,96	9,30	159,60	0,06	22,6	118,6	93,28	48,26	1,68
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,40			11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
45	салат: винегрет на растительном масле	100/50	1,61	5,19	8,40	114,61	0,06	11	26,7	47,09	21,94	0,9
			12,4	16,93	66,24	572,48	0,14	43,52	251,12	401	142,32	5,64

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

10 день - пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
33	Завтрак: Суп молочный с крупой и слив. маслом	250	8,25	11,25	25,8	233,80		1,125	132,5	150,97	29,07	0,575
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,80						
132	чай с сахаром и лимоном	200	12	3,06	13	58		6	11,6	4,94	4,5	0,54
	банан	100	0,60	-	14,70	38	0,03		16	11	9	0,6
			28,90	18,37	76,3	499,31	0,03	7,125	167,10	180,91	47,57	1,715
26	Обед: Суп картофельный с мясом	250	4,73	2,5	19,38	140,65		14,65	52,6	198,02	42,93	1,431,71
65	гречневая каша	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,1	0,9	184,48	195,26	60,42	1,5
9	гуляш	89	15,4	15,2	4,9	129	0,03	0,36	19,08	121,07	18,89	1,78
15	салат из свежих огурцов и помидоров на растительном масле	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4			11,43	52,86	12,86	1,28
130	Сок натуральный витаминизированный - яблочный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
			34,84	35,07	107,85	871,54	0,18	27,09	324,78	617,22	166,63	7,92

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

1 день - понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	15
131	Завтрак: Каша манная молочная со слив. маслом	250	10	14	35,75	310						
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95		22,5	106,71			7	14	5	0
132	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	банан	100	0,6	-	14,7	38	0,03		16	11	9	0,6
	ряженка	200	5,8	8,00	8,00	127,20						
			31,35	25,06	93,95	631,19	0,03	6	34,6	29,94	18,5	1,14
25	Обед: Борщ с мясом, со сметаной	300	6,3	10,5	22,2	201						
75	Макароны отварные с маслом	200/50	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
9	рыба тушеная	120	11,36	5,96	5,29	120,05	0,08	5,18	46,30	194,42	47,83	0,89
6	салат из свежих огурцов на растительном масле	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			28,81	32,19	104,6	841,8	0,29	13,16	150,48	362,69	118,28	4,49

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

2 день - вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
68	Завтрак: Каша пшенная молочная со слив. маслом	250	8,45	15,63	38,79	344,91		1,125	232,32	228	46,55	0,9
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	апельсины,	100	0,6	-	14,7	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			18,2	22,03	98,35	659,44	0,07	18,205	479,49	438,42	92,33	2,2
36	Обед: Суп картофельный с мясом	300	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	237,63	51,51	1,71
72	Плов с мясом птицы	250/100	6,03	7,95	71,1	381,8		0,8	46,95	137,2	57,55	1,4
20	салат из свежих помидоров на растительном масле	100	1,10	7,15	4,5	88,69		17,64	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
130	сок яблочный натуральный витаминизированный	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
	пряники,	40	3,58	3,72	36,15	47						
			18,655	22,43	161,48	838,27	0,1	40,02	151,66	471,77	148,16	8,04

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

3 день - среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
81	Завтрак: Творожная запеканка со слив маслом	200	11,88	17,88	2,68	222,28	0,043	0,24	130,49			0,45
125	кофейный напиток	100	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	яблоко,	100	0,6	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			8,35	4,8	59,16	292,55	0,07	16,9	207,92	161,5	35,7	0,78
35	Обед: Суп гороховый с мясом	300	8,58	0,72	24,18	152,82		6,39	71,76	125,34	55,83	3,18
48	тушеная капуста с мясом	250	5,3	8,96	9,30	159,60		22,6	118,6	93,28	48,26	1,68
15	салат из моркови припущенной с сахаром	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,06	3,26	47,49	51,15	35,34	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из кураги и чернослива витамин.	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
	вафли	40	0,96	4,26	5,72	64,20						
			18,37	21,43	82,13	649,98	0,16	33,05	290,42	351,83	175,25	7,48

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

4 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
7	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	250	8,32	13,75	28,3	270,55		1,125	238,52	251,2	57,95	1,125
133	чай с лимоном,	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
1	сыр	40	10,4	10,72	0	140,8	0,012	0,64	416	216	20	0,48
4	хлеб белый с маслом	45/15	3,05	12,40	22,60	218,71	0	0	7	14	5	0
			25,02	36,87	88,6	796,77	0,012	1,765	682,52	518,2	99,95	1,805
34	Обед: Суп вермишелевый с мясом	300	5,22	0,81	21,78	128,46		4,44	35,37	414,21	3,87	0,87
65	гречневая каша, гуляш	200/100	7,54	11,76	39,76	266,20		0,9	187,48	195,26	60,42	1,5
10	Винегрет с растительным маслом	100/50	1,61	5,19	8,40	91,51		11	26,7	47,09	21,94	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
	яйцо	80	10,2	9,2	0,6	125,60						
118	кисель «лесные ягоды» витаминизированный	200	-	-	19,6	80		0,3	9		2	
	шоколад	25	0,412	1,842	12,642	70,24						
			26,26	29,20	109,06	822,01		16,64	269,98	709,42	101,09	4,55

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

5 день - пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
70	Завтрак: Каша рисовая молочная со слив. маслом	250	7,55	12,45	39,15	299,77		1,125	235,92	219,22	41,92	0,7
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	бананы,	100	0,6	-	14,7	38	0,03		16	11	9	0,6
			17,3	18,85	98,71	614,3	0,07	2,205	480,06	429,64	87,7	2
32	Обед: Рассольник с мясом	300	5,07	2,85	18,36	142,11		10,95	63,9	214,29	43,56	1,32
94	картофельное рагу с мясом	250	13,28	13,58	24,25	304,67		3,08	36,37	212,85	57,9	2,95
6	салат из свежих огурцов на растительном масле	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			21,70	23,70	78,04	691,03	0,05	22,01	196,03	545,21	160,81	6,79

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

6 день - понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
88	Завтрак: Каша кукурузная молочная со слив маслом	200	7,72	2,31	50,16	252,30			50	82	21	2,4
	Булочка с повидлом	250	7,55	12,45	39,15	299,77		1,125	235,92	219,22	41,92	0,7
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
127	горячее молоко стерилизованное	200	5,60	6,40	8,20	112	0,04	0,12	242	182	28	0,2
	апельсин,	100	0,6	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			21,47	21,16	134,71	808,78	0,07	17,245	550,92	508,22	104,92	3,9
26	Обед: Борщ с мясом	300	6,3	10,5	18,50	172,50						
3	гороховое пюре с томатным подливом	200	10,91	11,97	28,96	273,60	0,11	0,96	186	198,5	62,6	1,8
9	рыба тушеная	120	11,36	5,96	5,29	120,05	0,08	5,18	46,30	194,42	47,83	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
20	салат из свежих помидор на растительном масле	100/50	1,10	7,15	4,50	88,69	0,06	17,64	16,16	30,08	18,24	0,85
130	сок натуральный персиковый витаминизированный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
	Пряники.	40	3,58	3,72	36,15	47						
			35,53	39,70	101,38	681,34	0,35	27,78	273,89	489,86	149,53	7,62

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

7 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
131	Завтрак: Каша манная молочная со слив. маслом	250	10	14	35,75	310						
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
132	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	йогурт,	100	2,70	1,20	17,90	359						
			17,65	4,26	53,4	514,99	0	6	18,6	18,94	9,5	0,54
36	Обед: Суп картофельный с мясом	300	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	198,02/ 237,63	51,51	1,71
75	макароны отварные, гуляш	200/10 0	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
15	салат из моркови припущенной с сахаром	100	1,21	7,09	9,96	105,92	0,12	6,52	94,98	102,3	70,68	1,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из кураги, чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
1	Сыр гол,	40	10,4	10,72	0	140,8	0,012	0,64	416	216	20	0,48
			27,4	29,41	108,13	859,44	0,312	25,54	635,09	450,56	189,11	6,55

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

8 день - среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
68	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	250	8,32	13,75	28,3	270,55		1,125	238,52	251,2	57,95	1,125
117	какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный с маслом	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	печенье,	30	1,61	1,95	15,61	86,60						
			19,08	22,10	88,77	633,68	0,04	2,205	466,66	450,62	94,73	1,825
35	Обед: Суп крестьянский с крупой	300	3	6,3	17,1	138						
72	Плов с мясом курицы	250	6,03	7,95	71,1	381,8		0,8	46,95	137,2	57,55	1,4
20	салат из свеклы тушеной	100	1,10	7,15	4,50	88,69	0,06	17,64	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
118	кисель плодово-ягодный витаминизированный,	200	-	-	19,60	80	0,6	30	9	0	2	0
	шоколад	25	0,41	1,84	12,64	70,24						
			11,82	23,64	131,22	818,73	0,74	48,44	83,54	220,14	90,65	3,53

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

9 день - четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
5	Завтрак: Суп молочный с макаронными изд. со слив маслом	300	9,9	13,5	30,96	280,56		1,35	159	181,17	34,89	0,69
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
125	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
	яблоко,	100	0,60	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			18,25	18,3	90,12	573,11	0,07	18,25	366,92	342,67	70,59	1,47
32	Обед: Рассольник с мясом	300	5,07	2,85	18,36	142,11		10,95	63,9	214,29	43,56	1,32
48	тушеная капуста с мясом	200	4,24	8,96	9,30	159,60	0,06	22,6	118,6	93,28	48,26	1,68
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
2	салат: винегрет на растительном масле	100/50	1,61	5,19	8,40	91,51	0,06	11	26,7	47,09	21,94	0,9
			13,24	17,4	69,3	560,66	0,14	45,35	261,77	436,72	149,58	5,86

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

10 день - пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
33	Завтрак: Суп молочный с крупой и слив. маслом	300	9,9	13,5	30,96	280,56		1,35	159	181,17	34,89	0,69
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	яйцо	80	10,2	9,2	0,6	125,60						
132	чай с сахаром и лимоном	200	12	3,06	13	49,28		6	11,6	4,94	4,5	0,54
	банан	100	0,60	-	14,70	38	0,03		16	11	9	0,6
			35,65	25,76	81,76	600,15	0,03	7,35	193,6	211,11	53,39	1,83
26	Обед: Суп картофельный с мясом	300	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	237,63	51,51	1,431, 71
65	гречневая каша	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,1	0,9	184,48	195,26	60,42	1,5
9	гуляш	120	18,48	18,24	5,88	154,8	0,036	0,432	22,896	145,28	22,67	2,136
6	салат из свежих огурцов и помидоров на растительном масле	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
130	Сок натуральный витаминизированный - яблочный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
			38,86	38,61	112,7	913,07	0,186	30,09	339,12	681,04	178,99	8,276