



Утверждаю:  
ИП Дудина Н. А.



Примерное 10-дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд  
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий  
для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов. 2008 год  
возрастная категория с 12 и старше Завтрак 25%

№т/к	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Эн.цен.
<b>1 День понедельник Завтрак</b>		<b>порции</b>				
1	Винегрет овощной	100	2,1	1,9	16,9	79,5
211	Плов из кури	280	57,2	65,3	61,05	456,9
299	Чай с сахаром	180	0	0	7,2	60,2
376	Бутерброд с сыром	45	6,6	5,9	9,6	52
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>71,52</b>	<b>73,1</b>	<b>96,05</b>	<b>759,5</b>
	норма	550	22,5	23	95,75	680
<b>2 День вторник Завтрак</b>						
202	Тефтели мясные	90	3,6	3,6	3,56	157,2
227	Макаронные изделия	180	6,7	9,9	59,7	173,2
340	Шанежка с сыром	100	2,01	4,5	8,5	51,2
269	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>22,78</b>	<b>23,04</b>	<b>105,79</b>	<b>688,21</b>
	норма	550	22,5	23	95,75	680
<b>3 День среда Завтрак</b>						
27	Салат из свеклы с сыром	100	4,2	9	17,8	178,6
219	Греча рассыпчатая	180	2,9	13,7	17,9	126,8
205	Сосиска отварная	60	2,9	2,9	3,54	48,6
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	56,8	136,2
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>17,62</b>	<b>25,8</b>	<b>97,34</b>	<b>601,1</b>
	норма	550	22,5	23	95,75	680
<b>4 День четверг Завтрак</b>						
67	Салат из св. капусты и моркови	100	6,2	6,8	34,8	169,2
165	Минтай припущен в молоке	100	13,2	7,65	5,87	152,3
241	Пюре картофельное	180	5,2	11,5	9,68	156,8
89	Банан	100	0,48	0,48	2,84	44
294	Чай с лимоном	200	0,68	0	42,1	46,87
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>31,38</b>	<b>26,43</b>	<b>96,59</b>	<b>680,07</b>
	норма	550	22,5	23	95,75	680
<b>5 День пятница Завтрак</b>						
259	Жаркое по домашнему	280	25,4	21,4	44,8	361,2
16	Салат из св. огурцов	100	1,15	14,07	1,9	156,7
383	Булочка с сыром	60	2,5	1,9	7,4	76,4

269	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	670	39,52	42,41	98,13	900,91
	норма	550	22,5	23	95,75	680

### 2-ая неделя

№т/к	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
<b>1 День понедельник Завтрак</b>		порции				
209	Котлета куринная	100	13,5	14,6	38,2	298,6
219	Греча рассыпчатая	180	2,9	13,7	17,9	126,8
295	Кисель	180	1,36	0	29,02	116,19
401	Булочка с творогом	60	6,6	5,9	9,6	52
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	570	29,98	34,2	96,02	704,49
	норма	550	22,5	23	95,75	680
<b>2 День вторник Завтрак</b>						
16	Салат из св. огурцов	100	1,15	1,2	6,7	142,3
192	Печень	100	26,8	31,8	17,2	408,15
227	Макаронные изделия	180	3,08	4,2	42,1	79,5
286	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	28,9	118,69
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	610	39,44	40,39	96,2	859,54
	норма	550	22,5	23	95,75	680
<b>3 День среда Завтрак</b>						
219	Греча рассыпчатая	180	2,9	13,7	17,9	126,8
202	котлета мясная	100	11,5	15,2	19,7	256,3
2	Салат из св. моркови	100	3,1	18,5	16,8	195,7
300	Чай с сахаром	200	0	0	35,8	160,2
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	630	23,12	47,4	91,5	849,9
	норма	550	22,5	23	95,75	680
<b>4 День четверг Завтрак</b>						
171	Рыба в сметане	105	17,8	15,6	29,9	367,9
224	Рис припущенный	180	3,8	9,5	28,9	68,3
406	Пирог с капустой с яйцом	100	3,08	3,63	7,81	39,07
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	635	30,86	28,73	95,8	699,96
	норма	550	22,5	23	95,75	680
<b>5 День пятница Завтрак</b>						
3	Салат из свежей капусты	100	5,8	26,5	24,5	111,8
227	Макаронные изделия	180	3,08	4,2	42,1	79,5
383	Кура отварная	100	1,75	1,4	5,1	52,8
269	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	0,8	85

481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	610	21,1	37,14	105,73	550,71
	норма	550	22,5	23	95,75	680