

День 2

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапишиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна

		Завтрак																
75/201	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/5	5,3	8,25	37,7	226	0,07	0,7	40,45	0,13	98,45	115,7	27,47	0,6				
2011	Дружба с маслом сливочным	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1				
	Булгурод с маслом и сыром 1/30/5/10	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2				
	Фрукты (банан)	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80				
394/2	Печенье																	
011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41				
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45				
	Итого		41,32	52,5	153,8	1093,1	0,26	26,03	50,85	1,28	449,6	358,1	374,4	5,56				
					Обед													
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03				
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93				
431	Печень по-строгановски	90/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,2	3,8	55,44	3,04	10,13	5,9				
516	Макаронны отварные	150	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5				
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157				
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45				
	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6				
	Итого		33,897	24,989	102,782	811,015	32,1	42,38	233,9	6,008	131,6	305,7	87,82	31,567				
	Всего		75,217	77,489	256,582	1904,12	32,36	68,41	284,8	7,288	581,2	663,8	462,2	37,127				

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна

		Завтрак													
	Икра кабачковая	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	
137	Яйцо вареное	1шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9	
138	Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	100	14,57	0,16	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,4	20,29	1,44	
139	Рис рассыпчатый с овощами	150	5,79	0,16	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5	
140	Сыр порциями	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8	
141	Какао с молоком	200	3,77	0,16	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9	
142	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
143	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,06	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		37,21	1,28	112,68	889,5	0,97	25,12	99,76	5,85	305,7	713,7	120,89	14,51	
					Обед										
	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	
144	Суп картофельный с макаронами изделиями со сметаной	200/10	3,4	6,8	23,1	145	0,08	0	10,01	0,2	18,1	49,1	17,83	0,79	
145	Рагу овощное с мясом	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07	
146	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
147	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
148	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		24,83	28,71	107,49	770	0,564	48,56	176	2,77	114,3	281,7	126,2	7,96	
	Всего		62,04	29,99	220,17	1659,49	1,534	73,68	275,8	8,62	420	995,4	247,1	22,47	

День 4

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапишиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

Завтрак															
240/2	Пудинг из творога со стуженным молоком	150/30	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	
97	Сыр порциями	10	2,6	2,6	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8	
96	Масло сливочное	5	0	4,2	0,1	38,5	0	0	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,04	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,35	10,64	0,9	
	Итого		30,54	26,5	67,8	639,6	0,18	4	0,34	2,8	354,4	262,3	304,9	4,52	
						Обед									
	Зеленый горошек	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	60,00	21,30	7,17	
110	Борщ с капустой каргофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3	
т.т.к	Тертая изюм "Ежки домашние"	100	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02	
514	Бобовые отварные (горох)	150	14,1	6,9	33,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,35	10,64	0,9	
	Итого		45,627	58,439	157,872	1221,38	9,182	35,56	185,9	6,238	189,8	463,4	100,7	12,837	
	Всего		76,167	84,939	225,672	1860,98	9,362	39,56	186,2	9,038	544,2	725,7	405,6	17,457	

День 5

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

		Завтрак													
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
454	Котлета по-хлыновски	100	14,57	16,99	7,89	242,82	0,088	9,47	54,59	1,95	38,46	147,4	20,39	1,44	
516	Макаронны отварные	150	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5	
###	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		46,97	39,44	106,46	973,32	0,725	24,77	102,2	4,95	371,8	500,8	356,3	29,07	
						Обед									
	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	
132	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4	
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9,87	12,3	27,28	357,32	24,9	39,08	147,6	2,12	27,97	2,24	0,16	12,2	
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		16,91	17,48	97,75	726,08	25,01	54,18	149,9	3,75	94,65	169,2	40,43	14,64	
	Всего		63,88	56,92	204,21	1699,4	25,74	78,95	252,1	8,7	466,4	670	396,7	43,71	

День 6

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

		Завтрак												
		200/5	10,8	17,01	49,06	394,27	0,22	1,2	71,2	0,9	193,3	305,7	92,2	2,13
302	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
	Булгур с маслом и сыром 1/30/5/10	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
394/2	Фрукты (банан)													
011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		41,04	38,66	144,36	1105,37	0,41	24,33	81,6	2,05	528,4	540,1	433,1	6,29
						Обед								
	Икра кабачковая	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	0,12	7,6	0,01	0	560,2	123,8	37,3	1,8
390	Котлета рыбная " Любительская"	100,0	14,8	8,8	15,3	196,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	0,64
520	Картофельное пюре с мас.слив.	150	3,29	7,1	22,09	165,2	0,18	17,5	46,7	1,11	40,19	94,91	32,69	1,19
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		35,397	45,359	132,822	935,785	0,517	39,39	90,4	19,42	737,8	431,6	135,8	27,667
	Всего		76,437	84,019	277,182	2041,16	0,927	63,72	172	21,47	1266	971,7	568,9	33,957

День 7

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна

		Завтрак													
		60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)														
ттк	Котлета рубленая из кур "Кузина забава"	100	25,95	8,32	0,52	181,12	0,07	0	117,4	1,26	8,8	188,1	94,6	1,54	
ттк	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,79	3,03	37,05	234,4	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5	
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		35,95	12,97	90,89	661,32	0,755	33,5	164,7	2,96	179,1	498,6	177,3	30,87	
						Обед									
	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93	
436	Жаркое по-домашнему	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07	
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,06	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09	
638	Комлот из кураги	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		30,39	49,91	132,26	956,11	0,67	74,79	0,398	2,68	191	665,6	155,2	15,66	
	Всего		66,34	62,88	223,15	1617,43	1,425	108,3	165,1	5,64	370,1	1164	332,5	46,53	

День 8

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельна

		Завтрак															
		60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39			
85/20	Зеленый горошек	160/5	27,8	25,8	30	418	0,12	0	28,96	0,43	28,26	248,2	38,52	3,36			
	Макароник с мясом	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1			
685	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8			
	Чай с сахаром и лимоном	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6			
	Хлеб пшеничный		54,94	45,48	88,07	944,9	0,20	11,60	31,59	1,81	323,4	404,4	334,67	7,25			
	Итого					Обед											
	Нарезка овощная (спурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03			
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55			
431	Голубцы ленивые из птицы	100	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,32	86,4	45,6	84,18	5,04			
330	Бобовые отварные (горох)	150	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95			
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66			
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6			
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9			
	Итого		49,83	62,49	162,47	1194,25	2,289	20,61	308,3	6,89	280,3	488,5	231,1	36,53			
	Всего		104,77	107,97	250,54	2139,11	2,489	32,21	339,9	8,7	603,8	892,9	565,8	43,78			

День 9

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна

		Завтрак													
337	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9	
	Плов из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04	
693	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		31,45	32,68	101,46	842,27	1,7	35,65	141,4	4,52	255,5	354,4	180,4	15,81	
						Обед									
110	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	
Т.Т.х	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3	
631	Рагу овощное с мясом	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07	
	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,80	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	
	Итого		31,297	49,169	132,582	975,865	9,442	58,44	14,12	2,618	148,1	609,7	129	7,507	
	Всего		62,747	81,849	234,042	1818,14	11,14	94,09	155,5	7,138	403,6	964,1	309,4	23,317	

