



Примерное 10- дневное меню школьных завтраков 22 руб.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энерг ценность, ккал
1 день						
276	Макароны запеченные с сыром	160	5,4	6,17	21,3	167,5
т.24	Горошек зеленый консервированный	25	0,38	0,02	0,8	29,8
629	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0	0	15	56,85
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
	ИТОГО		8,09	7,09	48,55	332,65
2 день						
490	Куры отварные	40	9,04	7,8	0	97,5
110	Икра свекольная	80	1,84	5,44	9,36	95,2
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	19,08	130,84
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,85
	ИТОГО		14,73	14,74	43,44	380,39
3 день						
284	Каша овсянная вязкая молочная с маслом	250	8,281	9,018	38,559	269,3
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	15,26	104,66
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,85
	ИТОГО		11,361	10,218	68,819	430,81
4 день						
499	Котлета рубленая из птицы	40	23,47	24,96	12,16	367,11
519	Макароны отварные	100	3,9	4,8	24,7	135
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
692	Кофейный напиток	200	5,2	4,6	28,7	174
	ИТОГО		34,88	35,26	77,01	754,61
5 день						
182	Суп молочный с крупой	300	7,39	5,99	23,924	180,11
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
32	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,65
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,85
	ИТОГО		9,74	10,8	50,404	352,11
6 день						
258	Каша вязкая с фруктой	160	8,4	12,2	56,3	345
692	Кофейный напиток	200	5,2	4,6	28,7	174
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
	ИТОГО		15,91	17,7	96,45	597,5
7 день						
т.25	Колбаса вареная	35	7,91	15,72	14,98	235
464	Каша пшеничная	100	4,2	5,55	25,5	165
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
628	чай с сахаром	200	0	0	14,35	56,85
	ИТОГО		14,42	22,17	66,28	535,35
8 день						
257	Каша молочная манная	170	12,3	19,44	66,6	487,3
692	Кофейный напиток	200	5,2	4,6	28,7	174
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
	ИТОГО		19,81	24,94	106,75	739,8
9 день						
321	Рагу из овощей	150	5,2	16,65	26,25	280,5
т.33.35	Колбаса п/к	20	2,2	4,6	0,35	54,6
628	чай с сахаром	200	0	0	14,35	56,85
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
	ИТОГО		9,71	22,35	52,4	470,45
10 день						
425	Оладьи из пчени	60	15,42	8,7	5,25	284,1
464	Каша пшеничная	100	4,2	5,55	25,5	165
628	чай с сахаром	200	0	0	14,35	56,85
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
	ИТОГО		21,93	15,15	56,55	584,45
	ВСЕГО среднее за 10 дней		160,58	180,42	666,65	5178,12
	Среднее за 10 дней		16,06	18,04	66,67	517,81

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под "Хлебпродинформ" редакцией В.Т. Лавшиной 2004г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
3. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой