

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-17 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапиной. М.: «Хлебпродинформ», 2004.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша геркулесовая вязкая	200	8,5	8,1	20,3	202,3	79
День 1	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Итого за завтрак		420	12	9,4	59,4	444,3	
Обед	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	
	Суп картофельный с мясом кур	200	2,8	3	20,5	121	133
	Гуляш	80	13,9	6,5	4	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,08	14,92	30	299	508
	Хлеб ржаной/ пшеничный	100	5,5	1,4	40,36	199	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
Итого за обед		770	32,8	25,9	112	818,95	
Итого за день		1190	44,8	35,3	171	1263,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша манная вязкая с маслом	200	7,5	8,6	17,3	202,3	79
День 2	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный с маслом	40	6,09	13,8	12,7	142,8	ГОСТ
		10					
Итого за завтрак		430	13,8	22,4	45	403,1	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и яблоком	60	0,86	3,65	5	56,2	51
	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,68	7,07	8,58	118	133
	Рыба	100	17,83	0,93	0,45	149,16	437
	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	25,6	213,24	520
	Хлеб ржаной	50	5,5	1,4	40,36	199	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	12,84	98,36	349
Итого за обед		820	34,1	39,3	126	948,96	
Итого за день		1250	47,8	61,7	171	1352,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Суп молочный вермишелевый	200	4,8	7,5	17,4	213,5	44
День 3	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный с маслом	40	6,09	13,8	12,7	142,8	ГОСТ
		10					
Итого за завтрак		430	11,1	21,3	45,1	414,3	
Обед	Суп гороховый с картофелем на костном бульоне	200	9	3,9	27,3	153,9	139
	Котлета	100	15	15,39	11	246,5	495
	Макароны с соусом	180	5,82	9,74	50	336,51	416
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
	Итого за обед		760	35,8	30,6	146	990,61
Итого за день		1190	46,9	51,9	191	1404,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Макароны с маслом и сахаром	150	12,2	12,4	26,3	343,6	104
День 4	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	869
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	печенье	40	6,2	7,6	18,2	190,8	ГОСТ
Итого за завтрак		420	26,2	26,7	108	755,39	
Обед	Огурцы порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	16
	Рассольник «Ленинградский» с мясом	200	9	3,9	27,3	153,9	140
	Плов с куриным мясом	230	15	15,39	34	246,5	437
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	12,84	98,36	639
	Итого за обед		770	30	20,9	117	694,46
Итого за день		1190	56,3	47,6	225	1449,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша рисовая вязкая	200	8,5	8,1	20,3	202,3	79
День 5	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Итого за завтрак		420	12	9,4	59,4	444,3	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	53
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	200	3,52	5,98	13,1	117	110
	Курица отварная	100	24,7	19,1	11,6	311	487
	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	26,1	213,24	520
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Сок	180	0,16	0	29,2	110,4	ГОСТ
Итого за обед		770	35	45,4	101	878,33	
Итого за день		1190	47	54,8	160	1322,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная сборная	200	8	8,7	24,3	232	178
День 1	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный	50	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		430	13,3	15,7	53,9	435	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	53
	Суп картофельный с мясом кур	200	2,8	3	20,5	121	133
	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	437
	Макароны отварные	180	5,82	9,74	50	336,51	416
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	377
Итого за обед		820	29,1	23,8	135	885,7	
Итого за день		1250	42,3	39,5	189	1320,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,5	8,1	20,3	202,3	79
День 2	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	869
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Итого за завтрак		420	17,5	15,2	82,8	495,79	
Обед	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,86	3,65	5	56,2	53
	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,68	7,07	8,58	118	124
	Плов с куриным мясом	230	15	15,39	11	246,5	371
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	12,84	98,36	639
Итого за обед		770	25,3	27,6	77,8	704,81	
Итого за день		1190	42,8	42,8	161	1200,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша пшеничная вязкая	200	6,6	8,4	25,8	224,8	196
День 3	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Итого за завтрак		420	10,1	9,7	64,9	466,8	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	53
	Рассольник «Ленинградский» с мясом	200	9	3,9	27,3	153,9	140
	Рыба	100	17,83	0,93	0,45	149,16	371
	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	25,6	213,24	520
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
Итого за обед		820	37,2	34,7	122	815,99	
Итого за день		1240	47,3	44,4	187	1282,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Макароны отварные с тертым сыром	200	9,4	9,4	24,5	267,6	204
День 4	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	869
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Итого за завтрак		420	18,4	16,5	87	561,09	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и яблоком	60	0,86	3,65	5	56,2	51
	Суп-лапша с мясом кур	200	2,9	2,5	21	120	140
	Фрикадельки мясные	100	20,1	29,04	13,5	126,9	105
	Капуста тушеная	180	1,88	1,93	5,9	83,36	321
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлебпшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0	15	58	685
	Итого за обед		820	31,4	38,6	101	630,21
Итого за день		1240	49,9	55,1	188	1191,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Суп молочный вермишелевый	200	4,8	7,5	17,4	213,5	44
День 5	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.20 - 8.30	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Итого за завтрак		420	8,3	8,8	56,5	455,5	
Обед	Огурцы порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	200	3,52	5,98	9,78	117	110
	Курица отварная	100	24,7	19,1	11,6	311	487
	Рис рассыпчатый	180	4,3	7,2	44,1	262,8	511
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	631
	Итого за обед		820	40	42,6	140	987,6
Итого за день		1240	48,3	51,4	196	1443,1	
Среднее значение за период		1223	47,3	48,4	184	1323,119	