

УТВЕРЖДЕНО



Директор
МБОУ «КСОШ им. Героя РФ С.В. Перца»

Ю.П.Артнева Ю.П.Артнева

12.08.2022 год

Примерное десятидневное меню

и пищевой ценности приготовляемых блюд

для обучающихся 12 лет и старше

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Краснощельская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Сергея Владимировича Перца»

Неделя: первая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 12 лет и старше														
1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ реп- рм	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 107	Каша манная молочная	205	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,30	0,01	0,52	122,60	96,53	15,43	0,37
№ 286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	141,30	91,00	14,00	0,14
№ 365	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80	0,00	0,22	0,00	0,08	1,76	1,52	0,24	0,02
№ 366	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,16	0,03	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
№ 293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,30	0,10	5,00	0,10	0,20	8,00	28,00	22,00	0,60
	итого за завтрак	783	19,03	21,25	106,66	696,21	0,32	14,68	0,17	1,87	427,46	359,25	96,47	2,84
	ОБЕД													
№ 42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,28	149,60	0,10	16,78	0,02	2,42	62,16	65,75	32,55	1,03
№ 227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,03	0,00	1,19	13,66	56,57	11,57	0,61
№ 191	Мясо тушеное из оленины	100	17,50	6,10	2,99	136,51	0,06	1,12	0,00	4,86	17,67	209,06	29,18	1,94
№ 26	Салат из свеклы с сол.огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,80	0,01	4,20	0,00	3,42	31,73	35,10	32,81	1,25
№ 284	Компот из яблок с лимоном	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,20	0,02	0,14	15,60	9,75	5,92	0,31
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,40	16,96	80,00	0,02	0,00	0,00	0,06	8,16	33,60	6,56	0,05
	итого за обед	910	35,42	34,88	148,51	951,18	0,42	29,33	0,04	12,60	158,18	444,63	131,79	5,99
	Всего при 2-х разовом питании		54,45	56,13	255,17	1647,39	0,74	44,01	0,21	14,47	585,64	803,88	228,26	8,83

2 ДЕНЬ - ВТОРНИК														
№ реп-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№115	Каша ячневая молочная	250	8,82	8,13	48,22	301,06	0,10	0,27	0,01	0,70	114,20	186,91	41,83	0,77
№ 294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	1,00	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
№ 365	масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,28	0,00	0,10	2,20	1,90	0,30	0,02
	хлеб пшеничный	70	4,83	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	63,00	0,05	7,50	0,05	0,90	24,00	16,50	7,50	3,30
	итого за завтрак	680	14,42	16,64	112,14	656,18	0,26	9,05	0,06	2,62	164,55	276,00	77,97	6,39
	ОБЕД													
№ 45	Суп картофельный с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,55	0,19	3,76	0,01	0,25	34,12	82,84	31,92	2,09
№ 241	Пюре картофельное	230	4,90	9,29	35,72	246,03	0,16	4,91	0,02	0,30	52,58	113,41	37,17	1,52
№171	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	11,01	9,62	4,00	146,66	0,04	2,07	0,00	2,20	90,45	123,78	23,49	0,56
№ 4	Салат из капусты с морковью	120	1,01	6,07	6,38	84,02	0,05	22,46	0,00	5,42	54,62	37,85	20,69	0,70
№ 280	компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
	хлеб пшеничн.	60	4,14	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	хлеб ржаной	63	3,02	0,63	26,71	126,00	0,04	0,00	0,00	0,09	12,85	52,92	10,33	0,05
	итого за обед	1093	29,22	30,88	140,79	954,24	0,59	33,48	0,05	9,15	310,26	496,63	168,60	13,28
	Всего при 2-х разовом питании		43,64	47,53	252,93	1610,42	0,84	42,53	0,10	11,77	474,81	772,63	246,57	19,67

3 ДЕНЬ - СРЕДА														
№ ре- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 112	Каша пшеничная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	141,22	145,00	35,59	2,49
№ 270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
№ 365	масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80	0,00	0,22	0,00	0,08	1,76	1,52	0,24	0,02
	хлеб пшеничн.	45	3,11	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	сыр	12	2,78	3,54	0,00	43,68	0,00	0,19	0,03	0,05	120,00	64,80	6,00	0,13
	банан	90	1,35	0,45	18,90	80,37	0,10	4,50	0,09	0,18	7,20	25,20	19,80	0,54
	итого за завтрак	560	18,21	22,51	107,74	705,47	0,34	5,53	0,16	1,08	412,25	398,01	93,50	4,74
	ОБЕД													
№ 47	Суп картоф. с макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
№ 92	Рагу из овощей	180	3,27	13,06	19,82	209,84	0,11	13,53	0,03	3,34	93,18	92,56	35,33	1,23
№ 213	Птица тушеная	120	16,70	11,28	3,96	202,80	0,06	1,38	0,04	0,56	53,40	169,57	21,22	1,49
№ 16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
№ 282	компот из св. плод. или ягод (брусника)	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,60	0,14	0,20	21,50	22,46	12,60	0,65
	хлеб пшеничн.	55	3,80	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	хлеб ржаной	60	2,88	0,60	25,44	120,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,24	50,40	9,84	0,05
	итого за обед	965	32,57	38,43	122,16	950,22	0,48	28,15	0,26	9,84	234,68	475,25	131,76	4,26
	всего при 2х разовом питании		50,78	60,94	229,90	1655,69	0,82	33,68	0,42	10,92	646,93	873,26	225,26	9,00

4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ														
№ ре- рм	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 141	Запеканка из творога со сгущ.м	200	30,76	12,74	30,63	360,24	0,08	0,64	0,09	0,63	281,83	344,40	46,43	0,96
№ 298	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,90	0,02	0,00	102,01	81,05	15,60	0,94
	хлеб пшеничный	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
№ 365	масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80	0,00	0,22	0,00	0,08	1,76	1,52	0,24	0,02
	груша	100	0,40	0,30	10,30	42,90	0,02	2,50	0,01	0,30	19,00	16,00	6,00	2,30
	итого за завтрак	558	37,48	21,85	78,43	660,69	0,20	4,27	0,12	1,66	416,10	486,47	84,77	5,21
	ОБЕД													
№ 43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,40	81,15	57,42	39,41	1,32
№ 227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,03	0,00	1,19	13,66	56,57	11,57	0,61
№ 189	Котлета мясная из оленины с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0,00	0,65	42,02	112,06	21,29	0,93
№ 18	салат из св. помидоров и огурцов	120	1,18	6,16	5,45	78,97	0,06	21,92	0,31	5,56	36,59	44,71	22,01	1,03
№290	Напиток клюквенный (брусника)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	61,84	33,63	25,20	7,17
	хлеб пшеничн.	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	65	3,12	0,65	27,56	130,00	0,04	0,00	0,00	0,09	13,26	54,60	10,66	0,05
	итого за обед	965	27,31	31,72	138,00	952,68	0,43	26,92	0,33	10,65	260,02	402,50	146,64	9,32
	всего при 2-х разовом питании		64,79	53,57	216,43	1613,37	0,63	31,19	0,46	12,31	676,12	888,97	231,41	14,53

5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА

№ ре- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 138	Омлет с сыром	180	18,85	27,26	2,96	335,37	0,82	0,51	0,21	1,05	451,62	301,89	30,83	1,39
№ 365	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80	0,00	0,22	0,00	0,08	1,76	1,52	0,24	0,02
	хлеб пшеничный	41	2,83	0,41	19,80	96,35	0,07	0,00	0,00	0,53	9,43	35,67	13,53	0,82
№ 286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	141,30	91,00	14,00	0,14
	банан	90	1,35	0,45	18,90	80,37	0,10	4,50	0,09	0,18	7,20	25,20	19,80	0,54
	итого за завтрак	519	25,90	37,07	61,45	683,58	1,02	6,24	0,32	1,90	611,31	455,28	78,40	2,90
	ОБЕД													
№ 63	Щи из св. капусты с картофелем	300	2,51	7,60	12,77	129,40	0,06	17,23	0,18	0,26	81,50	73,07	42,96	1,34
№ 219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,25	0,23	0,00	0,58	58,64	243,31	63,52	2,00
№ 189	Биточек мясной с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0,00	0,65	42,02	112,06	21,29	0,93
№ 30	Салат из сол.огурцов с луком	60	0,51	3,05	1,99	36,90	0,01	3,00	0,19	1,39	23,32	16,82	7,45	0,73
№232	Икра кабачковая	50	0,68	2,61	3,68	39,33	0,02	0,00	0,00	1,18	55,31	15,92	0,00	0,43
№ 293	сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	хлеб пшеничн.	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	50	2,40	0,50	21,20	100,00	0,03	0,00	0,00	0,07	10,20	42,00	8,20	0,05
	итого за обед	990	32,71	32,69	129,32	952,44	0,56	28,60	0,38	4,98	322,49	582,67	179,92	6,88
	всего при 2-х разовом питании		58,60	69,76	190,77	1636,01	1,57	34,83	0,70	6,87	933,80	1037,95	258,33	9,78
	в среднем за неделю завтрак		115,03	119,32	466,42	3402,13	2,14	39,76	0,82	9,13	2031,67	1975,01	431,11	22,08
	обед		157,23	168,61	678,78	4760,76	2,47	146,48	1,06	47,22	1285,63	2401,68	758,71	39,73

	Неделя: вторая														
	Сезон: осенне-зимний														
	Возрастная категория: 12 лет и старше														
6 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ реп- рм	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
№ 102	Каша "Дружба" молочная	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	140,89	104,48	20,59	0,88	
№ 286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	141,30	91,00	14,00	0,14	
№ 366	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,24	0,04	0,06	150	81	7,5	0,165	
№ 365	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02	
	хлеб пшеничный	65	4,485	0,65	31,395	152,75	0,104	0	0	0,845	14,95	56,55	21,45	1,3	
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	42,00	0,03	5,00	0,03	0,60	16,00	11,00	5,00	2,20	
	итого за завтрак	595	17,81	24,20	96,10	675,15	0,29	6,81	0,10	1,80	465,34	345,93	68,84	4,71	
	ОБЕД														
№ 44	Суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,07	6,38	0,04	0,28	34,91	54,90	28,32	0,80	
№ 181	Жаркое по - домашнему из оленины	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,20	23,50	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36	
№ 24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,03	5,70	0,00	2,30	37,87	42,73	37,63	1,06	
№ 280	компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17	
	хлеб пшеничн.	60	4,14	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	хлеб ржаной	60	2,88	0,60	25,44	120,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,24	50,40	9,84	0,05	
	итого за обед	940	33,526	35,64	122,00	951,43	0,44	35,86	0,06	4,21	177,14	525,84	178,64	13,644	
	всего при 2-х разовом питании		51,33	59,84	218,09	1626,58	0,73	42,67	0,16	6,01	642,48	871,77	247,48	18,35	

7 ДЕНЬ - ВТОРНИК														
№ ре- цы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 154	Сырники из творога с вареньем	200	32,00	6,16	52,55	393,32	0,16	4,00	0,13	0,68	151,51	156,96	23,09	0,39
№ 365	масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	0,224	0	0,08	1,76	1,52	0,24	0,016
	хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
№ 294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,00	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
	банан	100	1,50	0,50	21,00	89,30	0,10	5,00	0,10	0,20	8,00	28,00	22,00	0,60
	итого за завтрак	548	36,41	12,83	108,26	691,04	0,33	11,22	0,23	1,49	178,52	231,07	63,77	2,70
	ОБЕД													
№42	Рассольник "Ленинградский"	300	6,04	13,56	38,74	179,52	0,12	20,14	0,02	2,90	33,24	78,90	39,06	1,24
№241	Картофельное пюре	190	4,05	7,68	29,51	203,24	0,13	4,06	0,02	0,25	43,43	93,69	30,70	1,25
№164	Рыба жаренная	100	18,09	15,56	4,65	231,67	0,13	0,71	0,01	6,77	43,45	286,61	50,60	1,88
№ 30	Салат из сол.огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,50	0,02	5,00	0,19	2,32	38,86	28,03	12,42	1,21
№ 282	компот из св.плод.или ягод (брусника)	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,60	0,14	0,20	21,50	22,46	12,60	0,65
	хлеб пшеничный	45	3,11	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	хлеб ржаной	50	2,40	0,50	21,20	100,00	0,03	0,00	0,00	0,07	10,20	42,00	8,20	0,05
	итого за обед	985	34,69	42,83	134,13	942,32	0,54	33,50	0,38	12,45	201,03	590,84	168,43	7,18
	всего при 2-х разовом питании		71,10	55,66	242,39	1633,36	0,86	44,73	0,61	13,94	379,55	821,91	232,21	9,88

8 ДЕНЬ - СРЕДА														
№ ре- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 109	Каша овсянная из "Геркулеса"	250	7,72	6,90	31,09	252,90	0,13	0,37	0,01	0,68	160,42	186,28	49,11	1,26
№ 139	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
№ 365	масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,28	0,00	0,10	2,20	1,90	0,30	0,02
	хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
№ 298	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,90	0,02	0,00	102,01	81,05	15,60	0,94
	груша	100	0,40	0,30	10,30	42,90	0,02	2,50	0,01	0,30	19,00	16,00	6,00	2,30
	итого за завтрак	660	20,23	22,15	84,02	652,85	0,34	4,05	0,06	2,10	304,73	361,39	92,25	6,06
	ОБЕД													
№37	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,05	13,03	0,01	3,06	57,38	62,12	47,54	1,26
№211	Плов из отварной птицы	220	16,76	16,66	39,70	376,10	0,12	0,36	0,07	1,34	40,48	281,20	39,92	2,78
№ 18	Салат из св. помидоров и огурцов	120	1,18	6,16	5,45	78,97	0,06	21,92	0,31	5,56	36,59	44,71	22,01	1,03
№290	Напиток клюквенный (брусника)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	61,84	33,63	25,20	7,17
	хлеб пшеничн.	60	4,14	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	хлеб ржаной	64	3,07	0,64	27,14	128,00	0,04	0,00	0,00	0,09	13,06	53,76	10,50	0,05
	итого за обед	964	27,76	32,05	136,90	949,38	0,37	35,60	0,40	10,94	223,15	527,63	164,97	13,49
	всего при 2-х разовом питании		47,99	54,20	220,92	1602,23	0,71	39,64	0,47	13,04	527,88	889,02	257,22	19,55

9 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

№ ре- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№132	Омлет натуральный	150	7,99	24,49	2,84	262,94	0,11	0,53	0,08	0,81	90,41	148,01	17,24	1,35
№232	Икра кабачковая	20	0,27	1,05	1,47	15,73	0,01	0,00	0,00	0,47	55,31	6,37	0,00	0,17
№ 270	какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
	хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
№ 365	масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,28	0,00	0,10	2,20	1,90	0,30	0,02
№ 293	сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	33,10	0,06	8,00	0,06	0,20	35,00	17,00	5,00	0,10
	итого за завтрак	720	18,77	38,58	69,76	703,48	0,31	17,13	0,17	2,32	363,84	366,42	72,76	3,50
	ОБЕД													
№47	Суп картофельный с макарон изделия	250	3,33	5,48	21,29	147,20	0,01	0,44	0,00	0,18	12,41	57,13	16,63	0,41
№ 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,21	0,20	0,00	0,48	58,64	202,76	52,94	2,00
№ 176	Бефстроганов из отв.оленины	90	16,29	18,83	2,89	244,27	0,08	0,35	0,01	0,57	22,29	167,38	26,62	1,72
№22	Салат из свежих помидоров	70	0,70	7,11	3,22	79,74	0,04	14,33	0,00	3,55	8,92	16,56	12,74	0,82
№ 278	Компот из апельсинов и яблок	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	2,70	0,01	0,11	9,30	5,49	4,00	0,34
	хлеб пшеничн.	32	2,21	0,32	15,46	75,20	0,05	0,00	0,00	0,42	7,36	27,84	10,56	0,64
	хлеб ржаной	25	1,20	0,25	10,60	50,00	0,02	0,00	0,00	0,04	5,10	21,00	4,10	0,05
	итого за обед	817,00	32,71	37,67	123,80	964,29	0,41	18,01	0,02	5,34	124,02	498,15	127,58	5,98
	всего при 2-х разовом питании		51,48	76,25	193,57	1667,77	0,73	35,14	0,19	7,66	487,86	864,57	200,34	9,48

Список используемой литературы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008.
2. Приложение к Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009