

УТВЕРЖДЕНО



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

Ю.П.Артева
Ю.П.Артева

12.08.2022 год

Примерное десятидневное меню

и пищевой ценности приготовляемых блюд

для обучающихся 7-11 лет

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

Неделя: первая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
ИДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 107	Каша манная молочная	150	4,54	5,89	22,75	162,45	0,04	0,22	0,01	0,38	122,60	70,63	11,29	0,27
№ 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	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,14	0,00	0,05	1,10	0,95	0,15	0,01
№ 366	Сыр	5	1,16	1,48	0,00	18,20	0,00	0,08	0,01	0,02	50,00	27,00	2,50	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№ 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	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	680	13,96	15,11	81,70	519,21	0,26	13,94	0,14	1,27	369,10	276,88	77,64	2,02
	ОБЕД													
№ 42	Рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,82	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	62,16	52,60	26,04	0,82
№ 227	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,08	0,03	0,00	0,99	11,39	47,15	11,57	0,61
№ 191	Мясо тушеное из оленины	90	15,75	5,49	2,69	122,86	0,05	1,01	0,00	4,37	15,90	188,15	26,26	1,75
№ 26	Салат из свеклы с сол.огурцам	60	0,76	6,05	4,66	76,08	0,01	2,52	0,00	2,05	19,04	21,06	19,69	0,75
№ 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	45	2,16	0,45	19,08	90,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,18	37,80	7,38	0,05
	итого за обед	785	35,42	26,97	133,71	824,67	0,42	24,18	0,04	10,08	142,47	391,31	110,06	5,09
	Всего при 2-х разовом питании		49,38	42,08	215,40	1343,89	0,68	38,12	0,18	11,35	511,57	668,19	187,70	7,11

2 ДЕНЬ - ВТОРНИК														
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№115	Каша ячневая молочная	150	5,29	4,88	28,93	180,64	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	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,14	0,00	0,05	1,10	0,95	0,15	0,01
	хлеб пшеничный	30	2,07	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№272	Ряженка	200	5,60	3,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	290,00	180,00	14,00	0,20
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	37,80	0,03	4,50	0,03	0,54	14,40	9,90	4,50	1,98
	итого за завтрак	675	13,44	12,53	75,78	496,08	0,26	7,31	0,08	1,69	434,65	413,65	75,62	4,46
	ОБЕД													
№45	Суп картофельный с бобовыми	230	2,15	3,58	12,52	90,89	0,15	2,88	0,01	0,19	26,16	63,51	24,47	1,60
№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
№171	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,22	11,55	4,81	175,99	0,09	7,05	0,01	3,60	30,98	148,53	28,19	0,68
№ 4	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	18,72	0,00	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
№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.	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	45	2,16	0,45	19,08	90,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,18	37,80	7,38	0,05
	итого за обед	925	29,22	28,71	113,22	816,12	0,51	32,98	0,05	9,25	216,31	443,50	146,39	12,13
	Всего при 2-х разовом питании		42,66	41,24	189,00	1312,19	0,76	40,29	0,12	10,94	650,96	857,15	222,01	16,59

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	150	4,42	5,32	25,09	166,21	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	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,14	0,00	0,05	1,10	0,95	0,15	0,01
	хлеб пшеничн.	30	2,07	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	сыр	5	1,16	1,48	0,00	18,20	0,00	0,08	0,01	0,02	50,00	27,00	2,50	0,06
№ 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	690	16,05	16,43	99,16	608,92	0,35	13,83	0,16	1,05	378,94	385,39	107,16	4,82
	ОБЕД													
№ 47	Суп картоф. с макар. изделиям	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	0,01	0,32	16,62	43,35	17,50	0,74
№ 92	Рагу из овощей	170	3,08	12,33	18,72	198,19	0,10	12,78	0,02	3,15	93,18	87,41	33,37	1,16
№ 213	Птица тушеная	100	16,70	9,40	3,30	169,00	0,05	1,15	0,03	0,47	44,50	141,31	17,68	1,24
№ 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.	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	45	2,16	0,45	19,08	90,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,18	37,80	7,38	0,05
	итого за обед	855	32,57	34,95	122,16	814,70	0,48	26,15	0,25	9,26	215,11	405,36	114,47	4,26
	всего при 2х разовом питании		48,62	51,38	221,32	1423,62	0,83	39,98	0,42	10,31	594,05	790,75	221,63	9,08

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 141	Запеканка из творога со сгущ.м	150	23,07	9,55	22,97	270,18	0,06	0,48	0,07	0,47	211,37	258,30	34,82	0,72
№ 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	30	2,07	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№ 365	масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,14	0,00	0,05	1,10	0,95	0,15	0,01
№ 288	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,50	0,02	0,00	200,86	141,96	21,00	0,17
	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	685	33,97	22,68	70,46	621,14	0,19	4,52	0,12	1,21	541,24	524,36	87,47	4,74
	ОБЕД													
№ 43	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,04	3,65	0,01	1,92	81,15	45,94	31,53	1,06
№ 227	Макаронь отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,08	0,03	0,00	0,99	11,39	47,15	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	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
№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.	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	45	2,16	0,45	19,08	90,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,18	37,80	7,38	0,05
	итого за обед	835	23,97	28,07	114,71	812,96	0,43	22,36	0,28	8,88	245,27	348,63	128,51	9,32
	всего при 2-х разовом питании		57,94	50,75	185,17	1434,10	0,62	26,88	0,40	10,10	786,51	872,99	215,98	14,06

5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА

№ ре- ра	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 138	Омлет с сыром	150	15,71	22,71	2,46	279,47	0,69	0,43	0,17	0,88	376,35	251,57	25,69	1,16
№ 365	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,14	0,00	0,05	1,10	0,95	0,15	0,01
	хлеб пшеничный	25	1,73	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
№ 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
№ 288	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,50	0,02	0,00	200,86	141,96	21,00	0,17
	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	680	27,36	36,63	64,68	696,52	0,90	7,07	0,31	1,50	733,36	535,23	91,09	2,58
	ОБЕД													
№ 63	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	81,50	48,71	28,64	0,90
№ 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
№ 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	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
№ 232	Икра кабачковая	40	0,55	2,09	2,94	31,46	0,02	0,00	0,00	0,94	55,31	12,74	0,00	0,34
№ 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.	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	45	2,16	0,45	19,08	90,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,18	37,80	7,38	0,05
	итого за обед	875	29,40	30,43	109,71	839,78	0,48	24,81	0,32	5,35	334,71	512,90	155,87	6,63
	всего при 2-х разовом питании		56,76	67,07	174,39	1536,30	1,37	31,88	0,63	6,85	1068,07	1048,13	246,96	9,21
	в среднем за неделю завтрак		104,78	103,39	391,78	2941,88	1,95	46,67	0,81	6,73	2457,29	2135,51	438,99	18,61
	обед		150,58	149,13	593,49	4108,23	2,32	130,49	0,93	42,82	1153,86	2101,69	655,29	37,43

Неделя: вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														

6 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 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													
№ 102	Каша "Дружба" молочная	200	6,39	8,13	34,23	235,23	0,06	0,28	0,01	0,14	137,45	101,93	20,09	0,86
№ 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	7	1,624	2,07	0,00	25,48	0,00	0,112	0,02	0,028	70	37,8	3,5	0,077
№ 365	масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,6	0	0,168	0	0,06	1,32	1,14	0,18	0,012
	хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
№ 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
	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	743	15,33	18,61	84,09	567,50	0,29	14,56	0,09	1,47	412,97	304,97	72,67	4,29
	ОБЕД													
№ 44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,60	0,67
№ 181	Жаркое по - домашнему из оленины	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	21,36	0,01	0,60	24,07	265,44	52,59	3,05
№ 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.	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	45	2,16	0,45	19,08	90,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,18	37,80	7,38	0,05
	итого за обед	835	28,99	32,54	101,45	821,01	0,37	32,66	0,05	3,82	161,25	460,15	159,60	12,805
	всего при 2-х разовом питании		44,32	51,15	185,54	1388,51	0,66	47,22	0,14	5,29	574,22	765,12	232,27	17,09

7 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													
№ 154	Сырники из творога с вареньем	150	24,00	4,62	39,41	294,99	0,12	3,00	0,10	0,51	113,63	117,72	17,32	0,29
№ 365	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,00	0	0,14	0	0,05	1,1	0,95	0,15	0,01
	хлеб пшеничный	30	2,07	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№ 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
№ 272	Ряженка	200	5,60	3,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	290,00	180,00	14,00	0,20
	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	685	33,29	12,41	98,44	595,41	0,35	11,54	0,24	1,16	427,68	362,56	68,61	2,60
	ОБЕД													
№ 42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,28	149,60	0,10	16,78	0,02	2,42	27,70	65,75	32,55	1,03
№ 241	Картофельное пюре	170	3,62	6,87	26,40	181,85	0,12	3,63	0,02	0,22	38,86	83,83	27,47	1,12
№ 164	Рыба жаренная	100	14,48	12,45	3,72	185,33	0,01	0,64	0,01	6,10	39,11	257,95	45,54	1,69
№ 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	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	45	2,16	0,45	19,08	90,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,18	37,80	7,38	0,05
	итого за обед	905	29,06	36,55	119,10	822,92	0,37	29,65	0,38	12,45	184,41	530,62	151,16	6,55
	всего при 2-х разовом питании		62,35	48,96	217,55	1418,33	0,72	41,19	0,61	13,61	612,09	893,18	219,77	9,15

8 ДЕНЬ - СРЕДА														
№ 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													
№ 109	Каша овсянная из "Геркулеса"	200	6,18	6,90	24,87	202,32	0,11	0,29	0,01	0,55	160,42	149,02	39,29	1,00
№ 139	яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,00	0,00	0,02	0,24	3,65	0,00	0,72	0,34
№ 365	масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,14	0,00	0,05	1,10	0,95	0,15	0,01
	хлеб пшеничный	30	2,07	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№ 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
№ 288	молоко кипяченое	200	5,59	5,38	9,38	117,31	0,04	0,50	0,02	0,00	250,86	141,96	21,00	0,17
	груша	90	0,36	0,27	9,27	38,61	0,02	2,25	0,01	0,27	17,10	14,40	5,40	2,07
	итого за завтрак	745	19,58	21,30	71,47	580,39	0,34	4,08	0,08	1,50	542,04	413,48	92,06	5,13
	ОБЕД													
№37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
№211	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,90	0,12	0,36	0,07	1,34	40,48	281,20	39,92	2,78
№ 18	Салат из св. помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
№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.	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	45	2,16	0,45	19,08	90,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,18	37,80	7,38	0,05
	итого за обед	835	23,37	27,78	112,51	794,80	0,31	29,77	0,35	9,21	199,01	476,46	143,66	12,71
	всего при 2-х разовом питании		42,94	49,08	183,97	1375,20	0,65	33,85	0,43	10,71	741,05	889,94	235,72	17,84

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№132	Омлет натуральный	130	6,93	21,23	2,46	227,88	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	30	2,07	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№ 365	масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,14	0,00	0,05	1,10	0,95	0,15	0,01
№ 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	685	16,97	31,61	64,50	611,92	0,30	16,99	0,17	2,14	360,44	356,77	69,31	3,29
	ОБЕД													
№47	Суп картофельный с макарон изделия	240	3,20	5,26	20,44	141,31	0,01	0,42	0,00	0,17	11,91	54,84	15,96	0,39
№ 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	80	14,48	16,74	2,57	217,13	0,07	0,31	0,01	0,51	19,81	148,78	23,66	1,53
№22	Салат из свежих помидоров	70	0,70	7,11	3,22	58,35	0,04	3,55	0,00	3,55	8,92	16,56	12,74	0,57
№ 278	Компот из апельсинов и яблок	200	0,25	0,25	25,35	58,00	0,01	2,70	0,01	0,11	9,30	5,49	4,00	0,34
	хлеб пшеничн.	25	1,73	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	хлеб ржаной	35	1,68	0,35	14,84	70,00	0,02	0,00	0,00	0,05	7,14	29,40	5,74	0,05
	итого за обед	800,00	30,76	35,39	123,49	867,34	0,40	7,17	0,02	5,19	121,48	479,58	123,29	5,38
	всего при 2-х разовом питании		47,73	67,00	187,99	1479,27	0,70	24,16	0,19	7,33	481,92	836,35	192,60	8,67

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