

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ГСОШ _____ Т.Н. Дощечко

Приказ № 70 от 30.03.2021г.

Дощечко	Подписано цифровой
Татьяна	подписью: Дощечко
Николаевна	Татьяна Николаевна
	Дата: 2021.03.31
	15:58:22 +03'00'

Примерное 10-дневное меню
для питания воспитанников пришкольного интерната МОУ ГСОШ
от 11 до 18 лет

**Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для воспитанников интерната,
возрастная категория от 11-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша пшеничная молочная	250.00	9.30	11.00	44.00	312.00	185 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
	Какао на молоке	200	4.62	3.94	31.24	177.56	240 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	Пр*Хим состав прод-в
итого за завтрак			17.2	19.6	75.81	605.06	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.675	2.5	18.825	111.675	59 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Капуста тушенная с мясом	200	42.62	15.47	10.62	359.36	321 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	24.78	98.96	255 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Пермь 2001г
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	Пр*Хим состав прод-в*
итого за обед			48.135	18.65	54.705	642.395	
полдник	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	Пр*Хим состав прод-в
итого за полдник			15.28	3.62	13.52	127.28	
ужин 1	Картофельное пюре	180	3.672	6.336	23.4	168.264	131 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.51	4.99	1.98	54.89	637 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	Пр*Хим состав прод-в
итого за 1 ужин			19.462	14.946	38.9	350.434	
ужин 2	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	Пр*Хим состав прод-в
итого за 2 ужин			15.28	3.62	13.52	127.28	
Итого за день			100.077	56.816	182.935	1725.169	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
завтрак	Омлет натуральный поровой с маслом	200/5	17.72	30.06	3.5	390.76	223 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Бутерброд с повидлом	20/20	1.824	2.86	21.004	117.092	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за завтрак			31.544	35.98	37.504	557.132	
обед	Огурцы свежие	60	0.48	0.12	1.56	8.4	70 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Рассольник "Петребургский" с преловкой и сметаной	250/10	4.175	6.675	26.05	181.35	132 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Плов из курицы	250	30.625	33.75	55.25	652.5	122 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110	278 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	ПР"Хим состав прод-в
итого за обед			38.92	41.085	110.84	1024.65	
полдник	Какао на молоке	200	4.62	3.94	31.24	177.56	240 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР"Хим состав прод-в
итого за полдник			7.9	4.5	31.76	255.56	
ужин 1	Каша рисовая вязкая	250	3.75	0.55	0.375	177.675	305 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Бутерброд с маслом	20/10	3.2	13.36	19.04	211.2	1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за 1 ужин			18.95	16.97	32.415	438.155	
ужин 2	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Бутерброд с маслом	40/10	3.2	13.36	19.04	211.2	1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за 2 ужин			15.2	16.42	32.04	260.48	
Итого за день			70.464	77.065	148.344	1581.782	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	36.66	26.44	46.78	574.44	213	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	13.8	54	196	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996г.
	Бутерброд с маслом	40/10	3.2	13.36	19.04	211.2	1	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за завтрак			39.96	39.8	79.62	839.64		
обед	Салат из вареной моркови с маслом	100	1.2	6.8	9.5	104	66	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
	Суп картофельный с горохом	250	11.725	7.325	12.225	190.7	774	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Котлеты (биточки) рыбные	100	14.93	11.33	12.93	214.67	56	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005
	Картофельное пюре	180	3.672	6.336	23.4	168.264	131	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0.2	0.2	24.78	98.96	352	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в
итого за обед			34.367	36.571	83.365	886.494		
полдник	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за полдник			15.28	3.62	13.52	127.28		
ужин 1	Винегрет овощной	200	1.4	10.1	6.8	124	71	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Бутерброд с маслом	40/10	3.2	13.36	19.04	211.2	1	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за 1 ужин			16.6	26.52	38.84	384.48		
ужин 2	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за 2 ужин			15.28	3.62	13.52	127.28		
Итого за день			121.487	110.131	228.865	2365.174		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
завтрак	Сосиска отварная	80	8.8	19.2	0.32	208	275	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Макароны отварные	180	6.426	0.666	1.026	188.964	19	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Какао на молоке	200	4.62	3.94	31.24	177.56	240	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за завтрак			23.126	24.366	32.08	652.524		
обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2.325	8.25	13.575	137.5	54	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Гуляш из говядины	100/75	29.2	29.8	4.7	404	92	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.8	6.264	41.688	267.84	165	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Компот из мандаринов	200	0.4	0	34.3	133	348a	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			45.365	44.794	94.743	877.24		
полдник	Сок	200	1	0	20.2	85.34	399	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за полдник			4.28	0.56	20.72	163.34		
ужин 1	Каша пшеничная молочная	250.00	9.30	11.00	44.00	312.00	185	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за 1 ужин			24.58	14.62	57.52	439.28		
ужин 2	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за 2 ужин			15.28	3.62	13.52	127.28		
Итого за день			112.631	87.96	218.583	2259.664		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
завтрак	Каша рисовая вязкая	250	3.75	0.55	0.375	177.675	305	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005,
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	501	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Бутерброд с повидлом	20/20	1.824	2.86	21.004	117.092	2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за завтрак			8.694	10.17	35.609	425.607		
обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1.7	6.8	9.20	105	56(1)	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Суп с крупой	250	9.35	4.875	14.65	158.4	772	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Жаркое по - домашнему	250/5	18.75	10.1675	20.3325	338.328	98	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Компот из свежих плодов	200	0.14	0.14	27.4	107.5	348	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			32.58	22.4625	72.0625	781.628		
полдник	Фрукты свежие (бананы)	150	2.25	0.75	31.5	142.5	368	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за полдник			2.25	0.75	31.5	142.5		
Итого за день			43.524	33.3825	139.1715	1349.735		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 6								
завтрак	Каша "Дружба"	250	7.76	10.75	40.5	290	134	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005,
	Какао на молоке	200	4.62	3.94	31.24	177.56	240	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Бутерброд с маслом	40/10	3.2	13.36	19.04	211.2	1	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за завтрак			15.58	32.15	50.33	716.26		
	Суп картофельный с бобовыми	250	11.725	7.325	12.225	190.7	774	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Котлета мясная рубленая паровая , соус томатный	100/30	15.01	7.239	7.24	127.05	101/223	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005,
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.32	0.612	0.414	203.652	298	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005
	Компот из чернослива	200	0.8	0	31.6	122	289	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР"Хим состав прод-в"
итого за обед			34.495	19.756	52.009	753.302		
полдник	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР"Хим состав прод-в
итого за полдник			15.28	3.62	13.52	127.28		
ужин 1	Картофельное пюре	180	3.672	6.336	23.4	168.264	131	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Икра кабачковая	120	1.8	5.76	9	93.6	160	Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР"Хим состав прод-в
итого за 1 ужин			20.752	15.716	45.92	389.144		
ужин 2	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР"Хим состав прод-в
итого за 2 ужин			15.28	3.62	13.52	127.28		
Итого за день			101.387	74.862	175.299	2113.266		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
завтрак	Пудинг творожный со сметаной	200/5	29.36	19.1	78.54	600	128 Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР*Хим состав прод-в
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за завтрак			44.64	22.72	92.06	727.28	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.75	5.825	8.4	93.325	52 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Рыба припущенная ,масло	80/5	24	15.17	1.786	244.836	77 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Картофельное пюре	180	3.672	6.336	23.4	168.264	131 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Компот из свежих плодов	200	0.14	0.14	27.4	107.5	348 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	ПР*Хим состав прод-в
итого за обед			32.202	27.951	61.466	686.325	
полдник	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР*Хим состав прод-в
итого за полдник			15.28	3.62	13.52	127.28	
ужин 1	Каша манная молочная жидкая	200	7.074	7.985	31.844	227.676	182 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Какао на молоке	200	4.62	3.94	31.24	177.56	240 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР*Хим состав прод-в
итого за 1 ужин			14.974	12.485	63.604	483.236	
ужин 2	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР*Хим состав прод-в
итого за 2 ужин			15.28	3.62	13.52	127.28	
Итого за день			76.842	50.671	153.526	1413.605	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
завтрак	Тефтели из говядины	120/30	17.304	28.725	24.696	421.966	105/223	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.8	6.264	41.688	267.84	165	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	13.8	54	196	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за завтрак			31.484	39.649	80.754	859.306		
обед	Салат витаминный	100	1.5	4.6	11	91	40	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Суп крестьянский	250	2.5	5.25	14.25	115	108a	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Рагу из курицы	200	20.2	14	14	294	342	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110	278	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в
итого за обед			27.84	24.39	67.23	682.4		
полдник	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за полдник			15.28	3.62	13.52	127.28		
ужин 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	7.04	7.6	36.8	644	245.6	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за 1 ужин			22.32	11.22	50.32	771.28		
ужин 2	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за 2 ужин			15.28	3.62	13.52	127.28		
Итого за день			112.204	82.499	225.344	2567.546		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
завтрак	Макароны с сыром	200/30	10.08	13.86	1.06	404.6	21(1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
	Яйцо вареное	20	2.54	2.3	0.14	31.5	213 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	501 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
итого за завтрак			15.74	22.92	15.43	566.94	
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250/10	4.675	2.125	12.725	91.025	46 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Запеканка картофельная с мясом	250/5	27	31.075	37.825	541.675	112 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г.
	Компот из мандаринов	200	0.4	0	34.3	133	348a Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	ПР"Хим состав прод-в"
итого за обед			34.715	33.68	85.33	838.1	
полдник	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР"Хим состав прод-в
итого за полдник			15.28	3.62	13.52	345.14	
ужин 1	Салат рыбный	200	13.92	25.42	15.5	171.5	25 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР"Хим состав прод-в
итого за 1 ужин			29.2	29.04	29.02	298.78	
ужин 2	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР"Хим состав прод-в
итого за 2 ужин			15.28	3.62	13.52	127.28	
Итого за день			110.215	92.88	156.82	2176.24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	36.66	26.44	46.78	574.44	213	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Бутерброд с повидлом	20/20	1.824	2.86	21.004	117.092	2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Чай с молоком	200	1.6	1.8	12.4	69	269	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г
итого за завтрак			40.084	31.1	80.184	760.532		
	Суп картофельный с рыбой	250	7.85	3.83	23.15	143.5	150	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова, - Пермь, 5-е издание, 2013г.
	Печень тушенная (говяжья)	100	16.7	7.8	7.5	167	172	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детских образовательных и оздоровительных учреждений г. Пермь, 2009 г
	Макароны отварные	180	6.426	0.666	1.026	188.964	19	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	Компот из мандаринов	200	0.4	0	34.3	133	348а	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			34.016	12.776	65.43	704.864		
полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.7	44	458	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за полдник .			0.4	0.4	9.7	44		
Итого за день			74.5	44.276	155.314	1509.396		
Среднее значение за период:			92.3331	71.0543	178.42015	1906.1577		