

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 | | |