

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ГСОШ \_\_\_\_\_ Т.Н. Дощечко

Приказ № 70 от 30.03.2021г

Дощечко Татьяна Николаевна  
Николаевна

Подписано цифровой подписью:  
Дощечко Татьяна Николаевна  
Дата: 2021.03.31 15:56:20 +03'00'

Примерное 10-дневное меню  
для питания обучающихся МОУ ГСОШ от 12 до 18 лет

**Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд, возрастная категория от 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
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
	Сыр порционнно	30	6.96	8.85	0.00	109.2	42 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 пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	Пр*Хим состав прод-в
	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	338 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели принт, 2011 г
<b>итого за завтрак</b>			<b>24.76</b>	<b>28.9</b>	<b>91.26</b>	<b>784.76</b>	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.26	4.08	3.23	54.74	640 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	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*
<b>итого за обед</b>			<b>49.395</b>	<b>22.73</b>	<b>57.935</b>	<b>697.135</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>74.155</b>	<b>51.63</b>	<b>149.195</b>	<b>1481.895</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
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.
	Йогурт	120	2.9	2	13.5	352.8	463	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 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.
	Фрукты свежие (Бананы)	100	1.5	0.5	21	95	368	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
<b>итого за завтрак</b>			<b>24.044</b>	<b>35.42</b>	<b>72.804</b>	<b>1009.652</b>		
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*
<b>итого за обед</b>			<b>38.92</b>	<b>41.085</b>	<b>110.84</b>	<b>1024.65</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>62.964</b>	<b>76.505</b>	<b>183.644</b>	<b>2034.302</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
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.
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1.35	0.3	12.15	57	458	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
<b>итого за завтрак</b>			<b>41.31</b>	<b>40.1</b>	<b>91.77</b>	<b>896.64</b>		
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. – :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*
<b>итого за обед</b>			<b>34.367</b>	<b>36.571</b>	<b>83.365</b>	<b>886.494</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>75.677</b>	<b>76.671</b>	<b>175.135</b>	<b>1783.134</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
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.
	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.
	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
<b>итого за завтрак</b>			<b>23.606</b>	<b>24.486</b>	<b>33.64</b>	<b>660.924</b>		
обед	Помидор свежий	20	0.22	0.04	0.76	4.8	71	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	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	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*
<b>итого за обед</b>			<b>45.585</b>	<b>44.834</b>	<b>95.503</b>	<b>882.04</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>69.191</b>	<b>69.32</b>	<b>129.143</b>	<b>1542.964</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
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
	Йогурт	120	2.9	2	13.5	352.8	463	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
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	45	415	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.
<b>итого за завтрак</b>			<b>11.994</b>	<b>12.57</b>	<b>58.909</b>	<b>823.407</b>		
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 (яблоки)	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*
<b>итого за обед</b>			<b>32.58</b>	<b>22.4625</b>	<b>72.0625</b>	<b>781.628</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>44.574</b>	<b>35.0325</b>	<b>130.9715</b>	<b>1605.035</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
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
	Йогурт	120	2.9	2	13.5	352.8	463	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
	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.
<b>итого за завтрак</b>			<b>18.48</b>	<b>34.15</b>	<b>63.83</b>	<b>1069.06</b>		
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1.34	4	2.46	51.26	634	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
	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*
<b>итого за обед</b>			<b>35.835</b>	<b>23.756</b>	<b>54.469</b>	<b>804.562</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>54.315</b>	<b>57.906</b>	<b>118.299</b>	<b>1873.622</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
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
	Бутерброд с сыром	20/20	4.652	9.896	10.704	152.468	3	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
<b>итого за завтрак</b>			<b>35.612</b>	<b>30.796</b>	<b>101.644</b>	<b>821.468</b>		
обед	Икра кабачковая	60	0.9	2.88	4.5	46.8	160	Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
	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*
<b>итого за обед</b>			<b>33.102</b>	<b>30.831</b>	<b>65.966</b>	<b>733.125</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>68.714</b>	<b>61.627</b>	<b>167.61</b>	<b>1554.593</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
завтрак	Тефтели из говядины	120/30	12.89	30.03	14.73	327.44	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
	Помидор свежий	20	0.22	0.04	0.76	4.8	71	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при
	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
	Фрукты свежие (Бананы)	100	1.5	0.5	21	95	368	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
<b>итого за завтрак</b>			<b>28.79</b>	<b>41.494</b>	<b>92.548</b>	<b>864.58</b>		
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	108а	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
<b>итого за обед</b>			<b>27.84</b>	<b>24.39</b>	<b>67.23</b>	<b>682.4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>56.63</b>	<b>65.884</b>	<b>159.778</b>	<b>1546.98</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
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
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР*Хим состав прод-в
	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
<b>итого за завтрак</b>			<b>19.02</b>	<b>23.48</b>	<b>15.95</b>	<b>644.94</b>	
обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	120	1.32	8.58	5.4	106.428	22 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	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*
<b>итого за обед</b>			<b>36.035</b>	<b>42.26</b>	<b>90.73</b>	<b>944.528</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55.055</b>	<b>65.74</b>	<b>106.68</b>	<b>1589.468</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	36.66	26.44	46.78	574.44	213	Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г
	Йогурт	120	2.9	2	13.5	352.8	463	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>42.984</b>	<b>33.1</b>	<b>93.684</b>	<b>1113.332</b>		
обед	Винегрет овощной	100	0.7	5.05	3.4	62	71	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»
	Суп картофельный с рыбой	250	7.85	3.83	23.15	143.5	150	Сборник технологических нормативов, рецептов 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. Первалова, - Пермь, 5-е издание, 2013г.
	Печень тушеная (говяжья)	100	16.7	7.8	7.5	167	172	Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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*
<b>Итого за обед</b>			<b>34.716</b>	<b>17.826</b>	<b>68.83</b>	<b>766.864</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>77.7</b>	<b>50.926</b>	<b>162.514</b>	<b>1880.196</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>63.8975</b>	<b>61.12415</b>	<b>148.29695</b>	<b>1689.2189</b>		