

Перспективное циклическое меню на 10 дней  
Сезон: зима-весенний.  
Обед 7-11 лет



№	наименование блюда	Выход,г	Цена	белки	жиры	углеводы	К	Са	Ме	В1	В2	С	Эн ккал		
<b>1 ДЕНЬ. Обед</b>															
	Котлета из говядины	105	41,02	16,38	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	181,3	2,70	0,08	0,145	0,34	311
268	Котлета из говядины	200	9,08	17,31	9,19	44,5	761,6	120,27	78,3	270,58	5,95	0,62	0,13	0	323,8
199	Пюре из гороха	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
376	Чай с сахаром	50	9,25	5,3	0,24	14,82	88,3	11,2	9,2	59,9	0,77	0,09	0,12	0,0	114,95
	Вафли	50	4,11	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	116,9
0	Хлеб пшеничный	50	4,11	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
0	Хлеб ржаной	50	4,11	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>69,34</b>	<b>45,81</b>	<b>31,08</b>	<b>137,295</b>	<b>1053,92</b>	<b>207,51</b>	<b>173,68</b>	<b>617,08</b>	<b>11,89</b>	<b>0,9</b>	<b>0,395</b>	<b>0,37</b>	<b>1081,65</b>
<b>2 ДЕНЬ. Обед</b>															
101	Суп картофельный с крупой пшено	250	14,42	1,97	2,71	12,11	464	27	22,78	55,98	0,87	0,09	0,055	8,25	65,75
244	Плов из отварной говядины	250	50,03	18,6	21,9	47,5	352,5	18,8	55,37	249,38	2,88	0,08	0,17	0,68	478,37
	Огурец свежий	50	15,3	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
	Огурец консервированный	50	1,36	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
376	Чай с сахаром	200	1,36	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	50	4,11	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,11	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>89,33</b>	<b>27,74</b>	<b>25,73</b>	<b>134,41</b>	<b>1021,1</b>	<b>96,9</b>	<b>122,55</b>	<b>434,66</b>	<b>6,63</b>	<b>0,31</b>	<b>0,245</b>	<b>15,96</b>	<b>861,47</b>
<b>3 ДЕНЬ. Обед</b>															
234	Котлета рыбная	105	30,51	13	15,46	15,98	309,16	74,28	41,5	188,46	1,48	0,08	0,15	0,66	256
128	Картофельное пюре	200	16,88	4,19	9,06	24,49	867,5	55,72	37,4	117,4	1,4	0,195	0,151	24,3	204,6
208	Горошек зеленый консервированный	50	7,14	1,5	2,01	3,68	190,4	30,06	19,57	67,64	1,49	0,02	0,03	0,0	17,5
376	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
	Сок фруктовый	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб ржаной	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>80,45</b>	<b>21,38</b>	<b>27,19</b>	<b>145,13</b>	<b>1508,05</b>	<b>205,37</b>	<b>135,3</b>	<b>462,24</b>	<b>6,6</b>	<b>0,443</b>	<b>0,44</b>	<b>23,2</b>	<b>936,27</b>
<b>4 ДЕНЬ. Обед</b>															
82	Борщ со свежей капустой	250	17,83	6,86	7,93	10,06	354,48	45,75	24,04	50,23	1,13	0,046	0,044	9,82	146,45
255	Пельмени по-строгановски	100	34,72	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	2,83	62
171	Гречка отварная	200	10,2	11,44	6,6	51,71	345,4	32,39	182,7	271,1	6,13	0,273	0,148	0	311,2
	Помидор свежий	50	13,03	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
377	Чай с лимоном	200	2,87	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	40	2,77	3,16	0,4	19,32	0,0	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,0	0,0	93,32
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>83,89</b>	<b>23,7</b>	<b>15,4</b>	<b>128,41</b>	<b>1032,48</b>	<b>136,64</b>	<b>282,24</b>	<b>422,73</b>	<b>14,25</b>	<b>0,455</b>	<b>0,232</b>	<b>40,48</b>	<b>754,09</b>
<b>5 ДЕНЬ. Обед</b>															
279/331	Тотлегла из говядины в соусе	130	36,34	11,49	11,15	11,99	151,6	23,65	16,5	85,51	0,88	0,19	0,07	0,4	315
203	Макарона отварные	200	8,14	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
338	Банан	200	42	3	1	42	696	16	84	56	1,2	0,08	0,1	20	192
388	Налисок из сметанника	200	6,77	0,68	0,28	30,76	10,34	21,34	3,44	3,44	0,634	0,012	0,036	100	88,2
0	Хлеб ржаной	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,16	0,4	19,32	0,0	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,0	0,0	93,32
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>99,01</b>	<b>27,41</b>	<b>17,66</b>	<b>158,45</b>	<b>907,47</b>	<b>92,84</b>	<b>135,84</b>	<b>261,35</b>	<b>5,204</b>	<b>1,098</b>	<b>0,251</b>	<b>120,41</b>	<b>993,88</b>

6 ДЕНЬ. Обед															
244	Плов из отварной говядины	200	40,03	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,5	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
		200	34	0,8	0,8	19,6	556	32	18	22	4,4	0,06	0,04	20	94
338	Яблоко	200	35	5,8	5	9,6	292	240	28	180	0,2	0,04	0,26	1,2	108
	Молоко 0,2 мл	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
376	Чай с сахаром	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб пшеничный														
Итого		840	114,08	24,25	23,76	101,74	1138,6	307,34	103,29	442,9	8,02	0,204	0,44	21,77	737,44

7 ДЕНЬ. Обед															
101	Суп картофельный с крупой рис	250	13	1,97	2,71	12,11	464	27	22,78	55,98	0,87	0,09	0,055	8,25	85,75
		100	40,37	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
260	Гуляш из говядины	200	6,6	5,97	4,33	42,68	111,23	59,32	27,43	207,25	1,22	0,05	0,04	0	233,2
171	Перловая отварная	50	14,31	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
	Огурец свежий	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
376	Чай с сахаром	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб ржаной	30	2,47	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
0	Хлеб пшеничный														
Итого		850	80,16	32,22	31,15	99,16	1215,93	136,45	111,35	559,14	8,1	0,266	0,255	16,57	809,97

8 ДЕНЬ. Обед															
229	Мягкий тушеный в томате с овощами	100	34,82	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
		200	16,88	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
128	Картофельное пюре	200	2,87	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
377	Чай с лимоном	200	18	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,62
	Сок фруктовый	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб ржаной	30	2,47	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
0	Хлеб пшеничный														
Итого		760	77,81	17,77	14,11	85,6	1125,19	117,2	101,9	329,99	3,72	0,291	0,19	28,37	580,22

9 ДЕНЬ. Обед															
88	Циц из свеклы запусты с картофелем	250	17	1,77	4,95	7,9	383	49,25	22,13	49	0,85	0,058	0,048	15,78	89,75
		105	45,19	16,38	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,145	0,34	311
268	Котлет из говядины	200	8,14	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
203	Макаронные отварные	50	13,03	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
	Помидор свежий	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
377	Чай с сахаром	40	2,77	3,16	0,4	19,32	0,0	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,0	0,0	93,52
0	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,24	0,44	19,76	0,0	9,2	10	42,4	1,24	0,048	0,0	0,0	91,96
0	Хлеб ржаной														
Итого		885	90,67	31,32	30,99	119,765	926,55	150,44	133,71	392,1	7,62	1,026	0,258	41,15	892,37

10 ДЕНЬ. Обед															
282/330	Оладьи из печени в соусе	110	42,89	0,13	0,02	45,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
		200	10,2	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
171	Гречка отварная	200	6,47	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
349	Компот из сухофруктов	200	48,6	1,88	0,24	18,7	362	40	10	14	0,2	0,174	0,08	106,4	94
	Мандарин	40	3,29	2,24	0,44	19,76	0,0	9,2	10	42,4	1,24	0,048	0,0	0,0	91,96
0	Хлеб ржаной	30	4,11	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0	0	116,9
0	Хлеб пшеничный														
Итого		800	115,56	18,81	12	154,67	914,09	137,07	214,45	364,39	8,36	0,582	0,335	109,96	812,66
В среднем за 10 дней		734	90	27,041	22,907	124,663	933,533	138,93	135,89	385,04	7,0124	0,5162	0,2601	39,504	789,389

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва Делта плюс 2015. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

*Зав. курсов. О.В. Турбина*



Переходящее школьное меню на 10 дней  
(Сезон: Зиме-осенний. Возраст: с 7-11 лет)  
Завтрак 7-11 лет

№	наименование блюда	Выход	Цена	Белок	Жиры	Углеводы	K	Ca	Mg	P	Fe	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С
<b>1 ДЕНЬ. Завтрак</b>																
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	20,12	8,31	13,2	37,63	291,54	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,17	0,96		303
3	Сыр российский	30	18,58	6,96	8,85	0,0	26,4	264	10,5	150	0,3	0,01	0,09	0,21		108
382	Кефир с молоком	200	15,1	4,01	3,54	17,58	216,34	152,22	21,34	124,56	6,48	0,096	0,19	1,59		118,6
	Молоко 0,2%	200	35	5,8	5	9,6	292	240	28	180	0,3	0,04	0,26	1,2		108
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>92,88</b>	<b>27,78</b>	<b>31,81</b>	<b>84,35</b>	<b>826,28</b>	<b>815,84</b>	<b>142,26</b>	<b>728,14</b>	<b>3,55</b>	<b>0,23</b>	<b>0,71</b>	<b>3,96</b>		<b>730,34</b>

<b>2 ДЕНЬ. Завтрак</b>																
244	Плов из говядины	250	50,02	25,5	23,88	40,63	262	26,15	53,33	259,47	3,58	0,07	0,12	0,43		495
	Огурец свежий	50	14,28	0,35	0,05	0,95	196	17	14	38	0,5	0,03	0,02	7		5,5
376	Чай с сахаром	200	1,73	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	6,03		45,98
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>89,35</b>	<b>28,62</b>	<b>24,37</b>	<b>76,12</b>	<b>466,6</b>	<b>73,45</b>	<b>86,33</b>	<b>330,87</b>	<b>5,2</b>	<b>0,144</b>	<b>0,14</b>	<b>7,46</b>		<b>653,24</b>

<b>3 ДЕНЬ. Завтрак</b>																
234	Котлета рыбная	105	30,51	15	15,46	15,98	309,16	74,28	41,5	188,46	1,48	0,08	0,15	0,66		256
128	Картофельное пюре	200	16,88	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,37	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81		212,49
	Огурец свежий	50	7,14	1,5	2,01	3,68	190,4	30,06	19,57	67,64	1,49	0,02	0,03	0,0		17,3
208	Горошек зеленый консервированный	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03		60
376	Чай с сахаром	200	1,73	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	6,03		45,98
	Сок фруктовый	200	18	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		45,98
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>77,58</b>	<b>21,31</b>	<b>26,42</b>	<b>91,49</b>	<b>1286,84</b>	<b>174,77</b>	<b>107,64</b>	<b>403</b>	<b>5,34</b>	<b>0,319</b>	<b>0,32</b>	<b>22,5</b>		<b>780,35</b>

<b>4 ДЕНЬ. Завтрак</b>																
255	Печень трески заморожен	100	34,72	0,13	0,02	18,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83		67
171	Гречка отварная	180	10,2	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	138,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0		31,5
	Помидор свежий	50	13,03	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	2,5		9,35
377	Чай с лимоном	200	2,87	0,13	0,03	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83		67
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>64,1</b>	<b>13,21</b>	<b>11,27</b>	<b>96,89</b>	<b>633,89</b>	<b>81,29</b>	<b>194,49</b>	<b>310,85</b>	<b>7,77</b>	<b>0,334</b>	<b>0,175</b>	<b>30,64</b>		<b>541,69</b>

<b>5 ДЕНЬ. Завтрак</b>																
279/331	Тфлетсы из говядины в соусе	130	26,34	11,49	11,13	11,99	151,6	23,65	16,5	85,51	0,88	0,19	0,07	0,4		31,5
203	Макаронные изделия	200	8,14	7,4	4,3	41,36	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,8		236,19
338	Банан	200	42	3	1	42	696	16	84	56	1,2	0,08	0,1	20		192
308	Нашпик из говядины	200	0,77	0,68	0,28	20,70	10,34	21,34	3,44	3,44	0,634	0,012	0,056	100		88,2
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0		46,76
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>86,53</b>	<b>25,27</b>	<b>17,35</b>	<b>135,85</b>	<b>907,47</b>	<b>85,94</b>	<b>126,74</b>	<b>233,35</b>	<b>4,674</b>	<b>1,666</b>	<b>0,251</b>	<b>126,41</b>		<b>924,13</b>

<b>6 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
173	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	20,69	8,21	13,12	37,63	291,54	149,62	70,82	234,08	1,73	0,18	0,17	0,96	300
204	Яйцо вареное	40	16	5,08	4,6	0,28	30	22	4,8	76,8	1	0,03	0,18	0,0	63
379	Кобейный напиток	200	15,8	3,17	2,68	15,95	146,34	125,78	14	90	0,134	0,044	0,156	1,3	100,6
338	Яблоко	200	34	0,8	0,8	19,6	556	32	18	22	4,4	0,06	0,04	20	94
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>89,77</b>	<b>20,06</b>	<b>21,62</b>	<b>93</b>	<b>1049,88</b>	<b>338,6</b>	<b>119,22</b>	<b>462,38</b>	<b>8,104</b>	<b>0,358</b>	<b>0,546</b>	<b>23,26</b>	<b>683,34</b>
<b>7 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
260	Гуляш из говядины	100	40,37	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Перловка отварная	180	6,6	5,22	8,70	37,03	98,33	35,68	23,73	181,43	1,07	0,044	0,044	0,0	247,5
	Огурец свежий	50	14,31	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,3	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>66,33</b>	<b>28,71</b>	<b>32,77</b>	<b>76,57</b>	<b>739,83</b>	<b>103,51</b>	<b>81,57</b>	<b>468,64</b>	<b>6,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,204</b>	<b>8,32</b>	<b>715,14</b>
<b>8 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	34,82	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	200	16,88	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
377	Чай с лимоном	200	2,87	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>59,51</b>	<b>17,7</b>	<b>14,1</b>	<b>70,29</b>	<b>1125,19</b>	<b>117,2</b>	<b>101,9</b>	<b>329,99</b>	<b>3,72</b>	<b>0,291</b>	<b>0,19</b>	<b>28,37</b>	<b>518,4</b>
<b>9 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
268	Котлета из говядины	100	41,06	16,38	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,1	2,79	0,08	0,145	0,34	311
238	Соус томатный	50	8,8	0,27	1,83	2,62	0	0	0	0	0	0	0	0	28,08
203	Макаронные отварные	200	8,14	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
	Помидор свежий	50	13,03	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>76,08</b>	<b>27,12</b>	<b>27,45</b>	<b>94,945</b>	<b>543,55</b>	<b>91,99</b>	<b>99,98</b>	<b>304,5</b>	<b>5,93</b>	<b>0,924</b>	<b>0,21</b>	<b>25,37</b>	<b>737,96</b>
<b>10 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
282/330	Омлет из печени в соусе	110	42,89	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
171	Гречка отварная	200	10,2	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
349	Компот из сухофруктов	200	6,47	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
	Макарон	200	48,6	1,88	0,24	18,7	362	40	10	14	0,2	0,174	0,06	106,4	94
0	Хлеб ржаной	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>112,27</b>	<b>16,11</b>	<b>11,58</b>	<b>135,13</b>	<b>914,09</b>	<b>127,87</b>	<b>202,85</b>	<b>325,79</b>	<b>7,52</b>	<b>0,538</b>	<b>0,335</b>	<b>109,96</b>	<b>719,92</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>		<b>651,5</b>	<b>89,36</b>	<b>22,569</b>	<b>21,794</b>	<b>95,4635</b>	<b>849,252</b>	<b>100,97</b>	<b>125,7</b>	<b>389,67</b>	<b>5,8778</b>	<b>0,4464</b>	<b>0,3081</b>	<b>37,927</b>	<b>689,471</b>

Зав. производством  Турковская В.В.

Используемая литература:

1. Сборник физиологических нормативов рецептур банка и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермская государственная медицинская академия Уральского регионального центра питания. Пермь, 2001
2. \* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва ДеЛи плюс 2015

Перспективное циклическое меню на 10 дней  
 Сезон: зимне-весенний.  
 Обед 12-18 лет



УТВЕРЖДАЮ  
 М.М.Полушко  
 2024г.

№	наименование блюда	Выход,г	Цена	белки	жиры	углеводы	К	С	Мg	Са	Р	Na	Ca	Эн калл	
<b>1 ДЕНЬ. Обед</b>															
268	Котлета из говядины	105	41,02	16,38	20,58	14,125	195,42	4,99	55,78	18,02	0,95	0,08	0,145	0,34	311
199	Пюре из картофеля	200	9,08	17,31	9,19	44,5	761,6	20,77	78,3	23,95	0,29	0,62	0,13	0	323,8
376	Чай с сахаром	50	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
	Вафли	50	9,25	5,3	0,24	14,82	88,3	11,2	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	155
0	Хлеб пшеничный	50	4,11	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб ржаной	50	4,11	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>69,34</b>	<b>45,81</b>	<b>31,08</b>	<b>137,295</b>	<b>1053,92</b>	<b>207,51</b>	<b>173,68</b>	<b>617,08</b>	<b>11,89</b>	<b>8,9</b>	<b>0,395</b>	<b>0,37</b>	<b>1081,65</b>
<b>2 ДЕНЬ. Обед</b>															
101	Суп картофельный с крупой пшено	250	14,42	1,97	2,71	12,11	464	27	22,78	55,98	0,87	0,09	0,055	8,25	85,75
244	Плов из отварной говядины	250	50,03	18,6	21,9	47,5	352,5	18,8	55,37	249,38	2,88	0,08	0,17	0,68	478,37
376	Чай с сахаром	50	15,3	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
0	Хлеб ржаной	200	1,36	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб пшеничный	50	4,11	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	114,95
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>89,33</b>	<b>27,74</b>	<b>25,73</b>	<b>124,41</b>	<b>1021,1</b>	<b>96,9</b>	<b>122,55</b>	<b>434,66</b>	<b>6,63</b>	<b>0,31</b>	<b>0,245</b>	<b>15,96</b>	<b>861,47</b>
<b>3 ДЕНЬ. Обед</b>															
234	Котлета рыбная	105	30,51	13	15,46	15,98	309,16	74,28	41,5	188,46	1,48	0,08	0,15	0,66	256
128	Картофельное пюре	200	16,88	4,19	9,06	24,49	867,5	55,72	37,4	117,4	1,4	0,195	0,151	24,3	204,6
208	Горошек зеленый консервированный	50	7,14	1,5	2,01	3,68	190,4	30,06	19,57	67,64	1,49	0,02	0,03	0,0	17,5
376	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	200	18	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,62
0	Хлеб пшеничный	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>80,45</b>	<b>21,38</b>	<b>27,19</b>	<b>145,13</b>	<b>1508,05</b>	<b>205,57</b>	<b>135,3</b>	<b>462,24</b>	<b>6,6</b>	<b>0,443</b>	<b>0,44</b>	<b>23,2</b>	<b>936,27</b>
<b>4 ДЕНЬ. Обед</b>															
82	Борщ со свежей капустой	250	17,83	6,86	7,93	10,06	354,48	45,75	24,04	50,23	1,13	0,046	0,044	9,82	146,45
255	Печень по-строгановски	100	34,72	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	2,83	62
171	Гречка отварная	200	10,2	11,44	6,6	51,71	345,4	32,39	182,7	271,1	6,13	0,273	0,148	0	311,2
377	Чай с лимоном	50	13,03	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
0	Хлеб ржаной	200	2,87	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб пшеничный	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>83,89</b>	<b>23,7</b>	<b>15,4</b>	<b>128,41</b>	<b>1032,48</b>	<b>136,64</b>	<b>252,24</b>	<b>422,73</b>	<b>10,25</b>	<b>0,455</b>	<b>0,232</b>	<b>40,48</b>	<b>754,09</b>
<b>5 ДЕНЬ. Обед</b>															
279/331	Тефтели из говядины в соусе	130	36,34	11,49	11,15	11,99	151,6	23,65	16,5	85,51	0,88	0,19	0,07	0,4	315
203	Макаронные отварные	200	8,14	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
338	Банан	200	42	3	1	42	696	16	84	56	1,2	0,08	0,1	20	192
388	Напиток из шиповника	200	6,77	0,68	0,28	20,78	10,34	21,34	3,44	3,44	0,634	0,012	0,056	100	88,2
0	Хлеб ржаной	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	40	3,29	3,16	0,4	19,32	0,0	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,0	0,0	93,52
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>99,01</b>	<b>27,41</b>	<b>17,66</b>	<b>150,45</b>	<b>907,47</b>	<b>92,84</b>	<b>135,84</b>	<b>261,35</b>	<b>5,204</b>	<b>1,098</b>	<b>0,261</b>	<b>120,41</b>	<b>993,88</b>

6 ДЕНЬ. Обед															
244	Плов из отварной говядины	200	40,03	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,5	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
338	Яблоко	200	34	0,8	0,8	19,6	556	32	18	22	4,4	0,06	0,04	20	94
	Молоко 0,2 мл	200	35	5,8	5	9,6	292	240	28	180	0,2	0,04	0,26	1,2	108
376	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>114,08</b>	<b>24,25</b>	<b>23,76</b>	<b>101,74</b>	<b>1138,6</b>	<b>307,34</b>	<b>103,29</b>	<b>442,9</b>	<b>8,02</b>	<b>0,204</b>	<b>0,44</b>	<b>21,77</b>	<b>737,44</b>

7 ДЕНЬ. Обед															
101	Суп картофельный с крупой рис	250	13	1,97	2,71	12,11	464	27	22,78	35,98	0,87	0,09	0,055	8,25	85,75
260	Гуляш из говядины	100	40,37	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Перелюк отварная	200	6,6	5,97	4,33	42,68	111,23	39,32	27,43	207,25	1,22	0,05	0,04	0	233,2
	Огурец свежий	50	14,31	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
<b>Итого</b>		<b>850</b>	<b>80,16</b>	<b>32,22</b>	<b>31,15</b>	<b>99,16</b>	<b>1215,93</b>	<b>136,45</b>	<b>111,35</b>	<b>559,14</b>	<b>8,1</b>	<b>0,266</b>	<b>0,255</b>	<b>16,57</b>	<b>809,97</b>

8 ДЕНЬ. Обед															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	34,82	9,75	4,95	5,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	200	16,88	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,37	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
377	Чай с лимоном	200	2,87	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
	Сок фруктовый	200	18	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,62	
0	Хлеб ржаной	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>77,51</b>	<b>17,77</b>	<b>14,11</b>	<b>85,6</b>	<b>1125,19</b>	<b>117,2</b>	<b>101,9</b>	<b>329,99</b>	<b>3,72</b>	<b>0,291</b>	<b>0,19</b>	<b>28,37</b>	<b>580,22</b>

9 ДЕНЬ. Обед															
88	Шн из свежей капусты с картофелем	250	17	1,77	4,95	7,9	383	49,35	22,13	49	0,85	0,058	0,048	15,78	89,75
268	Котлета из говядины	105	45,19	16,38	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,143	0,34	311
203	Макароны отварные	200	8,14	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
	Помидор свежий	50	13,03	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
377	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб пшеничный	40	2,77	3,16	0,4	19,32	0,0	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,0	0,0	93,52
0	Хлеб ржаной	40	2,77	2,24	0,44	19,76	0,0	9,2	10	42,4	1,24	0,048	0,0	0,0	91,96
<b>Итого</b>		<b>885</b>	<b>96,67</b>	<b>31,32</b>	<b>30,99</b>	<b>119,765</b>	<b>926,55</b>	<b>150,44</b>	<b>133,71</b>	<b>392,1</b>	<b>7,62</b>	<b>1,026</b>	<b>0,258</b>	<b>41,15</b>	<b>892,37</b>

10 ДЕНЬ. Обед															
282/330	Оладьи из печени в соусе	110	42,89	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
171	Гречка отварная	200	10,2	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
349	Компот из сухофруктов	200	6,47	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
	Мандарин	200	48,6	1,88	0,24	18,7	362	40	10	14	0,2	0,174	0,08	106,4	94
0	Хлеб ржаной	40	3,29	2,24	0,44	19,76	0,0	9,2	10	42,4	1,24	0,048	0,0	0,0	91,96
0	Хлеб пшеничный	50	4,11	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0	0	116,9
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>115,56</b>	<b>18,81</b>	<b>12</b>	<b>154,67</b>	<b>914,09</b>	<b>137,07</b>	<b>214,45</b>	<b>364,39</b>	<b>8,36</b>	<b>0,582</b>	<b>0,335</b>	<b>109,96</b>	<b>812,66</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>		<b>734</b>	<b>90</b>	<b>27,041</b>	<b>22,907</b>	<b>124,663</b>	<b>933,533</b>	<b>138,93</b>	<b>135,89</b>	<b>388,04</b>	<b>7,0124</b>	<b>0,5162</b>	<b>0,2601</b>	<b>39,504</b>	<b>759,389</b>

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Сборник технических нормативов. Москва Депа плюс 2015. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельни.

*Зав. кафедрой С.В. Турбулова 18/3*



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАДУ СОШ №11  
 И.М. Погорелова  
 2024г.

Первоначальное школьное меню на 10 дней  
 (Сезон: Зимно-весенний. Возраст: с 12-18 лет)  
 Завтрак 12-18 лет

№	наименование блюда	Выход	Цена	белки	жиры	углеводы	К	Са	М	Ф	Ф	Ф	Ф	С	Эн. ценность
<b>1 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
175	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	210	30,12	8,31	13,2	37,63	291,54	149,62	78,82	2,74	1,99	0,28	0,17	0,96	303
		30	18,58	6,96	8,85	0,0	28,4	264	10,5	150	0,3	0,01	0,09	0,21	108
382	Сыр российский	200	15,1	4,01	3,54	17,58	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,056	0,19	1,59	118,6
	Кефир с маслом	200	35	5,8	5	9,6	292	240	28	180	0,2	0,04	0,26	1,2	108
	Молоко 0,2%	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,96
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб пшеничный	680	92,88	27,78	31,61	84,35	826,28	815,04	142,24	728,14	3,55	0,33	0,71	3,96	730,34
<b>Итого</b>															

<b>2 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
244	Плов из говядины	250	50,02	25,5	23,88	40,63	262	36,15	53,33	259,47	3,58	0,07	0,12	0,42	495
		50	14,28	0,35	0,05	0,95	1,96	17	14	30	0,5	0,03	0,02	0,07	5,5
	Супец свежий	200	1,27	0,07	0,02	1,5	8,6	11,3	1,4	2,8	0,38	0,0	0,0	0,03	69
376	Чай с сахаром	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб пшеничный	540	69,25	28,62	24,37	76,12	466,4	73,45	80,33	330,87	5,2	0,144	0,34	7,46	653,24
<b>Итого</b>															

<b>3 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
234	Котлета рыбная	105	30,51	13	15,46	15,98	309,16	74,28	41,5	188,46	1,48	0,08	0,15	0,66	256
128	Картофельное пюре	200	16,88	3,77	8,5	21,98	778,68	50,12	33,57	105,5	1,25	0,173	0,14	21,81	212,49
208	Горошек зеленый консервированный	50	7,14	1,5	2,01	3,68	190,4	30,06	19,57	67,64	1,49	0,02	0,03	0,0	17,5
376	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	1,5	8,6	11,3	1,4	2,8	0,38	0,0	0,0	0,0	61,62
	Сок фруктовый	200	18	0,07	0,01	15,21	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
<b>Итого</b>															

<b>4 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
255	Печень по-строгановская	100	34,72	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
171	Гречка отварная	180	10,2	9,95	16,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,62	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Помидор свежий	36	13,03	0,3	0,1	2,1	290	14	30	26	0,9	0,06	0,04	2,5	9,95
377	Чай с лимоном	200	2,87	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
<b>Итого</b>															

<b>5 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
219/31	Тертая из говядины в соусе	150	36,34	11,49	11,15	11,99	151,6	23,69	16,3	85,51	0,88	0,19	0,07	0,4	315
203	Макаронная окрошка	200	8,14	7,4	4,3	41,36	49,53	15,25	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
338	Банан	200	42	3	1	42	696	16	84	36	1,2	0,08	0,1	30	192
388	Напиток из апельсинов	200	6,77	0,64	0,28	20,76	10,34	21,34	3,44	3,44	0,634	0,012	0,056	100	88,1
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
<b>Итого</b>															

<b>6 ДЕНЬ. Завтрак</b>														301	
173	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	20,89	8,31	13,12	37,63	291,54	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,17	0,96	63
309	Яблоко вареное	40	16	5,08	4,6	0,38	56	22	4,8	76,8	1	0,03	0,18	0,0	100,6
379	Кофейный напиток	200	15,8	3,17	2,68	15,95	146,34	125,78	14	-90	0,134	0,044	0,156	1,3	94
338	Яблоко	200	34	0,8	0,8	19,6	556	32	18	22	4,4	0,06	0,04	20	46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	653,34
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>89,77</b>	<b>20,06</b>	<b>21,62</b>	<b>93</b>	<b>1049,88</b>	<b>338,6</b>	<b>119,22</b>	<b>462,38</b>	<b>8,104</b>	<b>0,358</b>	<b>0,546</b>	<b>22,26</b>	<b>309,4</b>
<b>7 ДЕНЬ. Завтрак</b>														247,5	
260	Гуляш из говядины	100	40,37	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	5,5
171	Перошки отварная	180	6,6	5,22	8,76	27,03	98,35	35,68	23,73	181,43	1,07	0,044	0,044	0,0	7
	Огурец свежий	50	14,31	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	0,03	60
376	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,024	0,0	0,0	715,14
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>66,33</b>	<b>28,71</b>	<b>32,77</b>	<b>76,57</b>	<b>139,03</b>	<b>103,51</b>	<b>81,57</b>	<b>468,64</b>	<b>6,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,204</b>	<b>8,32</b>	<b>105</b>
<b>8 ДЕНЬ. Завтрак</b>														212,49	
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	34,82	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	5,73	62
134	Картофельное пюре	200	16,88	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,57	105,5	1,29	0,175	0,14	21,81	68,97
377	Чай с лимонном	200	2,87	0,13	0,03	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	0,0	70,14
0	Хлеб ржаной	30	2,47	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	518,6
0	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	311
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>59,51</b>	<b>17,7</b>	<b>14,1</b>	<b>70,29</b>	<b>1125,19</b>	<b>117,2</b>	<b>101,9</b>	<b>329,99</b>	<b>3,72</b>	<b>0,291</b>	<b>0,19</b>	<b>28,37</b>	<b>28,08</b>
<b>9 ДЕНЬ. Завтрак</b>														236,19	
268	Котлета из говядины	100	41,06	16,38	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,145	0,34	9,95
238	Соус томатный	50	8,8	0,27	1,81	2,62	0	0	0	0	0	0	0	0	60
203	Макарони отварные	200	8,14	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,005	0,0	236,19
	Помидор свежий	50	13,03	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	2,5	60
376	Чай с сахаром	200	1,77	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	737,96
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>76,08</b>	<b>27,12</b>	<b>27,45</b>	<b>94,945</b>	<b>543,55</b>	<b>91,99</b>	<b>99,08</b>	<b>304,5</b>	<b>5,93</b>	<b>0,924</b>	<b>0,21</b>	<b>25,37</b>	<b>62</b>
<b>10 ДЕНЬ. Завтрак</b>														315	
282/330	Оладьи из печени в соусе	110	42,89	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	315
171	Гречка отварная	200	10,2	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	132,8
349	Компот из сухофруктов	200	6,47	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	94
	Мандарин	200	48,6	1,88	0,24	18,7	362	40	10	14	0,2	0,174	0,08	106,4	45,98
0	Хлеб ржаной	20	1,64	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	70,14
0	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	719,92
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>112,27</b>	<b>16,11</b>	<b>11,58</b>	<b>135,13</b>	<b>914,09</b>	<b>127,87</b>	<b>202,85</b>	<b>325,79</b>	<b>7,52</b>	<b>0,538</b>	<b>0,335</b>	<b>109,96</b>	<b>689,471</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>		<b>661,5</b>	<b>80,36</b>	<b>22,569</b>	<b>21,794</b>	<b>95,4635</b>	<b>849,252</b>	<b>200,97</b>	<b>125,7</b>	<b>389,67</b>	<b>5,8778</b>	<b>0,4464</b>	<b>0,3081</b>	<b>37,927</b>	

Зав. производством  Туркеская В.В.

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания. Пермь 2001
- 2.\* Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва Делта плюс 2015