

УТВЕРЖДАЮ
 Директор  /О.Г. Петрова/
 Приказ № 29 от 01.03.2019 г



Перспективное меню питания школьников 7-11 лет
 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Байдераковская основная общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»

Осенне-зимний период

Наименование блюд	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ценн Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник (1 день)														
Завтрак														
Каша пшеница молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16		30,6	1,6	28	112	42	1,4
Каша с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Сыр порционный (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			17,18	13,77	78,92	508,29	0,23	1,47	82,6	2,22	346,53	357,91	87,76	4,04
Обед														
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
Щи из св.кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
Птица (курица) отварная	288	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
Миксаны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,8
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	13		0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			36,76	34,89	103,65	876,11	0,36	34,31	33	8,49	162,58	348,06	98,3	5,82
Итого			53,94	48,66	182,57	1384,4	0,59	35,78	115,6	10,71	509,11	705,97	186,06	9,86
Вторник (2 день)														
Завтрак														
Каша ячменная молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	0,16			1,8	24	144	98	3,2

Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Обед			11,23	14,92	57,72	410,58	0,45	4,87	123,6	1,02	291,7	267,2	49,3	2,3
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Суп гороховый	119	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25
Рыба, припущенная в молоке	228	75	9,28	5,28	2,14	93	0,11	0,75	8,29		45,43	26,09	114,41	0,53
Макароны отварн. с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			36,35	30,09	158,3	1049,44	1,56	73,05	8,29	6,25	233,93	529,22	302,51	67,61
Итого		-	47,58	45,01	216,02	1460,02	2,01	77,92	131,89	7,27	525,63	796,42	351,81	69,91
Пятница (5 день)														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	181	200	6,02	4,05	33,37	194,1	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Творожный сыр		50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Обед			20,46	9,12	84,44	501,73	0,12	1,94	52,7	0,72	349,17	354,65	66,32	2,9
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	0,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
Расольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
Гуляш из отварной говядины	246	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
Каша гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	186,7	6,68
Печенье заготовное		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66

			30,67	28,95	138,52	940,78	0,67	31,06	13	6,89	124,95	482,48	276,37	11,4
Итого			51,13	38,07	222,96	1442,51	0,79	33	65,7	7,61	474,12	837,13	342,69	14,3
Понедельник (6 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	180	25,02	17,28	36,17	400,32	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	53,4	45,8	6,8	0,04
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			29,73	18,7	81,73	614,68	0,16	3,39	113	1,98	320,8	423,4	62	2,46
Обед														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,9	1,03
Борщ с капустой и картоф.	82	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
Котлеты рубленые из птицы	295	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			24,69	20,42	134,63	820,96	2,08	17,73	49,15	4,7	169,49	368,6	171,4	6,45
Итого			54,42	39,12	216,36	1435,64	2,24	21,12	162,15	6,68	490,29	792	233,4	8,91
Вторник (7 день)														
Завтрак														
Каша пшенная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16		30,6	1,6	28	112	42	1,4
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			13,56	13,18	80,42	494,54	0,22	24,14	82,6	2,42	221,4	255,8	66,6	2,18
Обед														
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	0	31,5	0	5,81	31,9	43,1	18,4	0,9
Суп картоф. с макар из на мясном бульоне	103	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Печень туш. в сметан. соусе	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5,84	1	30	239	17	5
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66

			27,37	24,26	132	856,49	0,43	55,28	32,84	9,42	107,71	463,75	100,66	8,43
Итого			40,93	37,44	212,42	1351,03	0,65	79,42	115,44	11,84	329,11	719,55	167,26	10,61
Среда (8 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			10,52	11,9	103,67	563,86	0,28	2,88	72	1,68	239,04	399,2	125,8	3,5
Обед														
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Суп крестьянский с крупой	98	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
Птица (курица) отварная	288	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Печенье затяжное		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			35,52	27,66	106,09	811,72	1,45	93,45	66,15	4,93	190,11	567,9	130,62	65,63
Итого			46,04	39,56	209,76	1375,58	1,49	93,45	66,15	5,45	199,31	602,7	143,82	66,07
Четверг (9 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	0,16			1,8	24	144	98	3,2
Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			16,39	13,87	82,72	524,47	0,27	2,35	25	2,32	341,87	429,55	158,03	6,17
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Щи из св. кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
Котлеты или биточки рыбные	234	110	14,71	4,81	10,31	143,41	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
Макаронны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,8
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28

Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			29,43	25,33	116,97	813,08	0,34	27,55	26,34	8,38	172,74	379,15	102,34	5,27
Итого			45,82	39,2	199,69	1337,55	0,61	29,9	51,34	10,7	514,61	808,7	260,37	11,44
Пятница (10 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	180	25,02	17,28	36,17	400,32	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			30,12	18,86	91,37	655,58	0,18	59,96	113	2,18	330	442,4	76,6	62,4
Обед														
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Суп картофельный с бобовыми	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Котлеты рубленые из птицы	295	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			26,28	25,24	101,66	738,32	1,45	34,2	49,15	5,99	182,83	374,85	122,95	5,91
Итого			56,4	44,1	193,03	1393,9	1,63	94,16	162,15	8,17	512,83	817,25	199,55	68,31

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Сборник технических нормативов/ Под редакцией М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. Москва, Дели плюс, 2017. -544с.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор *Петрова* /О.Г. Петрова/
 Приказ № 29 от 01.03.2019 г



**Перспективное меню питания школьников 7-11 лет
 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Байдерайковская основная общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»**

Весенне-летний период

Наименование блюда	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник (1 день)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
			19,28	11,67	93,39	555,67	0,28	11,47	57	3,72	338,63	387,91	99,76	7,42
Обед														
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
Щи из св.кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
Птица (журица) отварная	288	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
Макаронны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,8
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			36,76	34,89	103,65	876,11	0,36	34,31	33	8,49	162,58	348,06	98,3	5,82
Итого		-	56,04	46,56	197,04	1431,78	0,64	45,78	90	12,21	501,21	735,97	198,06	13,24

Вторник (2 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	0,16			1,8	24	144	98	3,2
Яйцо отварное	209	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Груши са	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			15,16	12,28	83,94	506,76	0,28	64,4	100	3,16	97,6	295	145	67,24
Обед														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,9	1,03
Суп крестьянский с крупой	98	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
Котлета мясная натуральная рубленная	267	100	12,33	21,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Квасль из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,01	1,83		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			25,4	32	143,7	960,89	1,04	14,88	32,83	3,6	158,98	581,24	144,5	5,61
Итого		-	40,56	44,28	227,64	1467,65	1,32	79,28	132,83	6,76	256,58	876,24	289,5	72,85
Среда (3 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	182	29,33	2,4
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	0,04	85,72		0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			14,14	7,35	97,05	510,96	0,33	89,27	32	1,66	438,04	515,05	140,7	5,57
Обед														
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Жаркое по-домашнему	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,1	0	0	36,39	284,9	56,82	4,46
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			38,69	41,7	135,69	1072,77	1,78	64,15	0	4,32	141,89	460,17	194,67	8,3
Итого			52,83	49,05	232,74	1583,73	1,82	64,15	0	4,84	151,09	494,97	207,87	8,74

Четверг (4 день)														
Завтрак														
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
			12,73	15,42	78,72	505,08	0,49	14,87	123,6	1,42	299,7	295,2	91,3	2,9
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Суп гороховый	119	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25
Рыба, припущенная в молоке	228	75	9,28	5,28	2,14	93	0,11	0,75	8,29		45,43	26,09	114,41	0,53
Макаронны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			30,15	24,23	127,76	849,34	0,44	69,71	21,29	6,51	219,73	518,22	228,91	66,41
Итого			42,88	39,65	206,48	1354,42	0,93	84,58	144,89	7,93	519,43	813,42	320,21	69,31
Пятница (5 день)														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	181	200	6,02	4,05	33,37	194,1	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Творожный сырок		50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
			20,86	9,42	94,74	547,23	0,15	6,94	52,7	1,12	368,17	370,65	78,32	5,2
Обед														
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	0,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03

Гуляш из отварной говядины	246	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
Каша гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	188,7	6,68
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			36,87	34,81	169,06	1140,88	1,79	34,4	0	6,63	139,15	493,48	349,97	12,6
Итого			57,73	44,23	263,8	1688,11	1,94	41,34	52,7	7,75	507,32	864,13	428,29	17,8
Понедельник (6 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	180	25,02	17,28	36,17	400,32	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
			30,13	19,1	91,53	659,08	0,18	13,39	113	2,18	336,8	434,4	71	4,66
Обед														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,9	1,03
Борщ с капустой и картоф.	82	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
Котлеты рубленые из птицы	295	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			24,69	20,42	134,63	820,96	2,08	17,73	49,15	4,7	169,49	368,6	171,4	6,45
Итого			54,82	39,52	226,16	1480,04	2,26	31,12	162,15	6,88	506,29	803	242,4	11,11
Вторник (7 день)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	0,04	85,72		0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
			16,54	10,96	96,66	551,52	0,29	109,86	57	4	246,07	307,65	88,17	3,79
Обед														
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	0,05	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,9

Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Печень туш. в сметан. соусе	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5,84	1	30	239	17	5
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
Печенье заглазное		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			29,47	26,5	140,61	918,99	0,5	54,58	45,84	3,87	117,04	499,95	113,53	10,4
Итого			46,01	37,46	237,27	1470,51	0,79	164,44	102,84	7,87	363,11	807,6	201,7	14,19
Среда (8 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			10,92	12,3	113,47	608,26	0,3	12,88	72	1,88	255,04	410,2	134,8	5,7
Обед														
Салат из свежих помид. с репч. лук	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Суп крестьянский с крупой	98	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
Птица (курица) отварная	288	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			41,72	33,52	136,63	1011,82	2,57	96,79	53,15	4,67	204,31	578,9	204,22	66,83
Итого			52,64	45,82	250,1	1620,08	2,61	96,79	53,15	5,19	213,51	613,7	217,42	67,27
Четверг (9 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	0,16			1,8	24	144	98	3,2
Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
			17,89	14,37	103,72	618,97	0,31	12,35	25	2,72	349,87	457,55	200,03	6,77

Обед														
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Щи из св.кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
Котлеты или биточки рыбные	234	110	14,71	4,81	10,31	143,41	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,8
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			29,43	25,33	116,97	813,08	0,34	27,55	26,34	8,38	172,74	379,15	102,34	5,27
Итого			47,32	39,7	220,69	1432,05	0,65	39,9	51,34	11,1	522,61	836,7	302,37	12,04
Пятница (10 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	180	25,02	17,28	36,17	400,32	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
			30,52	19,16	101,67	701,08	0,21	64,96	113	2,58	349	458,4	88,6	64,7
Обед														
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Суп картофельный с бобовыми	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Котлеты рубленые из птицы	295	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			26,28	25,24	101,66	738,32	1,45	34,2	49,15	5,99	182,83	374,85	122,95	5,91
Итого			56,8	44,4	203,33	1439,4	1,66	99,16	162,15	8,57	531,83	833,25	211,55	70,61

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Сборник технических нормативов/ Под редакцией М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. Москва, Дели плюс, 2017. -544с.

Директор
Приказ № 29 от 01.03.2019 г

/О.Г. Петрова/



**Перспективное меню питания школьников 11-18 лет
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Байдераковская основная общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»**

Осенне-зимний период

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник (1 день)															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	0,24		6,25	3,6	5,12	163,75	56,25	3,22	
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			23,02	15,29	93,15	602,35	0,31	1,54	84,25	4,27	411,65	459,66	105,51	5,96	
Обед															
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	
Щи из св.кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4	
Макаронь отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,0	
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
			43,78	40,42	128,3	1052,54	0,43	34,31	37	9,32	181,48	425,73	109,9	8	
Итого			66,8	55,71	221,45	1654,89	0,74	35,85	121,25	13,59	593,13	885,39	215,41	13,96	

Вторник (2 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2			2,25	30	180	122,5	4
Яйцо отварное	209	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			16,26	13,68	80,94	511,76	0,29	59,4	100	3,21	84,6	315	157,5	65,74
Обед														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,9	1,03
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12			59,1	267	31,8	0,93
Котлета мясная	267	100	12,33	21,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
Квасель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,01	1,83		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			28,15	34,72	173,98	1116,86	1,09	16,88	41,83	3,95	176,6	683,74	161,23	7,46
Итого			44,41	48,4	254,92	1628,62	1,38	76,28	141,83	7,16	261,2	998,74	318,73	73,2
Среда (3 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			16,19	17,53	108,79	657,64	0,37	4,07	93	1,96	455,47	581,45	145,03	5,67
Обед														
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
Жаркое по-домашнему	259	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	0	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33

			43,75	47,07	119,98	1078,09	0,92	77,18	0	7,18	148,42	630,67	157,63	10,95
Итого			59,94	64,6	228,77	1735,73	0,96	77,18	0	7,7	157,62	665,47	170,83	11,39
Четверг (4 день)														
Завтрак														
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
			13,55	17,87	57,72	446,41	0,45	4,94	149,6	1,07	379,7	317,2	52,8	2,4
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Суп гороховый	119	300	9	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2		1,2	99	393	57	2,7
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	0,14	1	11,05	11,05	60,57	34,78	152,5	0,7
Макароны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,0
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			43,66	35,36	185,83	1241,19	1,68	73,5	11,05	18,3	276,47	652,41	357,7	70,01
Итого		-	57,21	53,23	243,55	1687,6	2,13	78,44	160,65	19,37	656,17	969,61	410,5	72,41
Пятница (5 день)														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	181	250	6,02	4,05	33,37	194,1	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Творожный сырок		50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			20,46	9,12	84,44	501,73	0,12	1,94	52,7	0,72	349,17	354,65	66,32	2,9
Обед														
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03

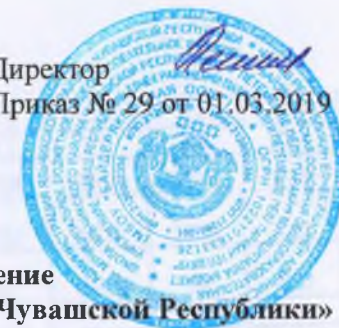
Гуляш из отварной говядины	246	100	11,83	11,5	3,75	165,83	0,08	4,67		0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
Каша гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	186,7	6,68
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Печенье затяжное		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			35,02	31,61	154,42	1041,74	0,72	32	13	7,15	135,7	531,57	284,98	13,32
Итого			55,48	40,73	238,86	1543,47	0,84	33,94	65,7	7,87	484,87	886,22	351,3	16,22
Понедельник (6 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	227	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			32,51	20,62	85,76	659,16	0,17	3,43	125	2,14	346,8	461	66,4	2,64
Обед														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,9	1,03
Борщ с капустой и картоф.	82	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			30,1	25,25	161,2	992,45	2,52	21,08	64,2	5,46	204,83	461,55	195,84	8,93
Итого			62,61	45,87	246,96	1651,61	2,69	24,51	189,2	7,6	551,63	922,55	262,24	11,57
Вторник (7 день)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	0,24		6,25	3,6	5,12	163,75	56,25	3,22
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			19,4	14,7	94,65	588,6	0,3	24,21	84,25	4,47	286,52	357,55	84,35	4,1
Обед														
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	0	31,5	0	5,81	31,9	43,1	18,4	0,9

Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
Печень туш.в сметан. соусе	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5,84	1	30	239	17	5
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			30,12	26,99	163,46	1017,91	0,5	56,93	41,84	10,01	118,52	534,46	116,9	10,32
Итого			49,52	41,69	258,11	1606,51	0,8	81,14	126,09	14,48	405,04	892,01	201,25	14,42
Среда (8 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			12,05	12,9	112,91	615,92	0,34	3,4	80	1,9	294,44	478,05	145,7	4,03
Обед														
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12			59,1	267	31,8	0,93
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4
Шоре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Печенье затяжное		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			42,4	32,01	130,52	975,55	1,89	96,7	81,2	5,16	227,61	704,22	153,92	67,99
Итого			54,45	44,91	243,43	1591,47	1,93	96,7	81,2	5,68	236,81	739,02	167,12	68,43
Четверг (9 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2			2,25	30	180	122,5	4
Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			17,89	15,57	90,02	574,97	0,31	2,35	25	2,77	347,87	465,55	182,53	6,97

Обед														
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Щи из св.кап. с картоф.	88	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64*	0,99
Котлеты или биточки рыбные	234	110	14,71	4,81	10,31	143,41	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
Макаронны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,0
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			32,48	29,18	143,24	965,07	0,41	31,24	26,34	9,65	190,43	437,63	114,38	7,21
Итого			50,37	44,75	233,26	1540,04	0,72	33,59	51,34	12,42	538,3	903,18	296,91	14,18
Пятница (10 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			32,9	20,78	95,4	700,06	0,19	60	125	2,34	356	480	81	62,58
Обед														
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Суп картофельный с бобовыми	102	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			32,31	30,15	129,72	919,01	1,92	36,65	64,2	6,76	219,57	484,75	149,8	8,52
Итого			65,21	50,93	225,12	1619,07	2,11	96,65	189,2	9,1	575,57	964,75	230,8	71,1

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Сборник технических нормативов/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва, Дели плюс, 2017. - 544с.

Директор  /О.Г. Петрова/
Приказ № 29 от 01.03.2019 г.



**Перспективное меню питания школьников 11-18 лет
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Байдераковская основная общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»**

Весенне-летний период

Наименование блюд	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник (1 день)														
Завтрак														
Каша пшениная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16		30,6	1,6	28	112	42	1,4
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
			19,9	17,12	88,72	588,52	0,25	11,54	108,6	2,47	450,53	418,91	100,26	6,34
Обед														
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
Щи из св.кап. с картоф.	88	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4
Макароны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,0
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			44,14	41,41	129,92	1069,43	0,44	38	37	9,79	188,27	435,21	114,34	8,16
Итого		-	64,04	58,53	218,64	1657,95	0,69	49,54	145,6	12,26	638,8	854,12	214,6	14,5

Вторник (2 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из греческой крупы	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2			2,25	30	180	122,5	4
Яйцо отварное	209	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
Компот из св. ягод	345	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			16,66	13,98	91,24	557,26	0,32	64,4	0,1	3,61	103,6	331	169,5	68,04
Обед														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,9	1,03
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12			59,1	267	31,8	0,93
Котлета мясная натуральная рубленная	267	100	12,33	21,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,01	1,83		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			28,15	34,72	173,98	1116,86	1,09	16,88	41,83	3,95	176,6	683,74	161,23	7,46
Итого			44,81	48,7	265,22	1674,12	1,41	81,28	41,93	7,56	280,2	1014,74	330,73	75,5
Среда (3 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	0,04	85,72		0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			15,67	8,35	106,29	563,02	0,39	89,79	40	1,88	493,44	593,9	160,6	5,9
Обед														
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
Жаркое по-домашнему	259	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	0	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86

Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			43,75	47,07	119,98	1078,09	0,92	77,18	0	7,18	148,42	630,67	157,63	10,95
Итого			59,42	55,42	226,27	1641,11	0,96	77,18	0	7,7	157,62	665,47	170,83	11,39
Четверг (4 день)														
Завтрак														
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
			15,05	18,37	78,72	540,91	0,49	14,94	149,6	1,47	387,7	345,2	94,8	3
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Суп гороховый	119	300	9	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2		1,2	99	393	57	2,7
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	0,14	1	11,05	11,05	60,57	34,78	152,5	0,7
Макароны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,0
Компот из св. ягод	345	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			37,46	29,5	155,29	1041,09	0,56	70,16	24,05	18,56	262,27	641,41	284,1	68,81
Итого		-	52,51	47,87	234,01	1582	1,05	85,1	173,65	20,03	649,97	986,61	378,9	71,81
Пятница (5 день)														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	181	250	6,02	4,05	33,37	194,1	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Творожный сырок		50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
			20,86	9,42	94,74	547,23	0,15	6,94	52,7	1,12	368,17	370,65	78,32	5,2
Обед														
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02

Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
Гуляш из отварной говядины	246	100	11,83	11,5	3,75	165,83	0,08	4,67		0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
Каша гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	186,7	6,68
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			41,22	37,47	184,96	1241,84	1,84	35,34	0	6,89	149,9	542,57	358,58	14,52
Итого			62,08	46,89	279,7	1789,07	1,99	42,28	52,7	8,01	518,07	913,22	436,9	19,72
Понедельник (6 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
Молоко стуженое с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
			32,91	21,02	95,56	703,56	0,19	13,43	125	2,34	362,8	472	75,4	4,84
Обед														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,9	1,03
Борщ с капустой и картоф.	82	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			30,1	25,25	161,2	992,45	2,52	21,08	64,2	5,46	204,83	461,55	195,84	8,93
Итого			63,01	46,27	256,76	1696,01	2,71	34,51	189,2	7,8	567,63	933,55	271,24	13,77
Вторник (7 день)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16			1,6	28	112	42	1,4

Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	0,04	85,72		0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
			17,16	16,41	91,99	584,37	0,26	109,93	78	2,75	357,97	338,65	88,67	2,71
Обед														
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	0	31,5	0	5,81	31,9	43,1	18,4	0,9
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
Печень туш. в сметан. соусе	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5,84	1	30	239	17	5
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			30,12	26,99	163,46	1017,91	0,5	56,93	41,84	10,01	118,52	534,46	116,9	10,32
Итого			47,28	43,4	255,45	1602,28	0,76	166,86	119,84	12,76	476,49	873,11	205,57	13,03
Среда (8 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			12,45	13,3	122,71	660,32	0,36	13,4	80	2,1	310,44	489,05	154,7	6,23
Обед														
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12			59,1	267	31,8	0,93
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4
Щоре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
Компот из св. ягод	345	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			48,6	37,87	161,06	1175,65	3,01	100,04	68,2	4,9	241,81	715,22	227,52	69,19
Итого			61,05	51,17	283,77	1835,97	3,05	100,04	68,2	5,42	251,01	750,02	240,72	69,63

Четверг (9 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2			2,25	30	180	122,5	4
Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
			19,39	16,07	111,02	669,47	0,35	12,35	25	3,17	355,87	493,55	224,53	7,57
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Щи из св. кап. с картоф.	88	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
Котлеты или биточки рыбные	234	110	14,71	4,81	10,31	143,41	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
Макароны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,0
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			32,48	29,18	143,24	965,07	0,41	31,24	26,34	9,65	190,43	437,63	114,38	7,21
Итого			51,87	45,25	254,26	1634,54	0,76	43,59	51,34	12,82	546,3	931,18	338,91	14,78
Пятница (10 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
Компот из св. ягод	345	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
			33,3	21,08	105,7	745,56	0,22	65	125	2,74	375	496	93	64,88
Обед														
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Суп картофельный с бобовыми	102	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14

Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			32,31	30,15	129,72	919,01	1,92	36,65	64,2	6,76	219,57	484,75	149,8	8,52
Итого			65,61	51,23	235,42	1664,57	2,14	101,65	189,2	9,5	594,57	980,75	242,8	73,4

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Сборник технических нормативов/ Под редакцией М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. Москва, Дели плюс, 2017. - 544с.