

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 блюд | № рецептур | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энерг. цен Ккал | Витг В1 | Витг С | Витг А | Витг Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---------------------------------|------------|---------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-----------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Понедельник (1 день) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеница 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 (курица) отварная | 288 | 100 | 21,67 | 13,33 | | 206,67 | 0,04 | | 20 | 0,17 | 40 | 143,33 | 20 | 2 |
| Макаронные изделия 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 |
| Ябло 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 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 |
| | | | 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 рубленая | 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 |
| 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 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 | 5,37 |
| 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 | 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 |
| Макароны 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 |
| 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 гречи. рассып. | 302 | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | | | | 19,5 | 280 | 185,7 | 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 рубленные 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 пшенная 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 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 | 93,52 | 0,04 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Лепешки 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 лимонном | 377 | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | | 2,13 | | | 15,33 | 23,2 | 22,27 | 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 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 |
| 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 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.