

«Согласовано»

Директор МКОУ Светлоярская СШ №1



/Е.М.Лапунова/

«Утверждаю»  
ИП Бунина Н.Ю.

М.П.

/Н.Ю. Бунина/

# Десятидневное меню для питания учащихся Муниципального казённого общеобразовательного учреждения Светлоярская средняя школа №1

## На 2021-2022 учебный год

Сборник рецептов на продукцию общественного питания

/Составитель Могильный М.П.-М.,Дели плюс 2013-1008с. ISBN 978-5-905170-02-7

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под редакцией Могильный М.П.

И Тугельяна В.А. М.-Дели принт.2011.-544с ISBN 978-5-94343-230-9

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Лапшина В.Т. (ред). М.: Хлебпродинформ, 2004.-640 с. ISBN 5-93109-070-3

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования. Новосибирск, 2020г

День 1 (Дети 7-10 лет)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200г	33,30	5,2	10,8	30	220	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года.	182-2011
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	40	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Кондитерские изделия (Зефир)	55	12,17	4	18	65	122	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,74	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>17,52</b>	<b>42,12</b>	<b>122,58</b>	<b>610,85</b>		

**ОБЕД**

Саглат из белокочанной капусты с морковью	60	5,00	1,00	6,10	5,80	81,50	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Борщ с капустой и картофелем	250	15,00	3,49	6,42	9,20	104,40	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Рис отварной	180	10,00	4,32	6,48	43,70	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Биточки рубленые куриные	90	35,00	17,28	3,96	12,12	152,40	Сб.рецептур 2004	500
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннойй	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>35,59</b>	<b>24,06</b>	<b>142,02</b>	<b>932,14</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>53,11</b>	<b>66,18</b>	<b>264,60</b>	<b>1542,99</b>		

**День 1 (Дети 11-18 лет)**  
**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Каша рисовая молочная	250г5	33,30	5,34	11,23	35,01	263	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года.	182-2011
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Кондитерские изделия (Зефир)	55	12,17	4	18	65	122	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,74	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>17,66</b>	<b>42,55</b>	<b>127,59</b>	<b>653,85</b>		

**ОБЕД**

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,00	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Борщ с капустой и картофелем	300	15,00	3,49	6,42	9,20	104,40	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Рис отварной	180	10,00	4,32	6,48	43,70	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Биточки рубленые куриные	90	35,00	17,28	3,96	12,12	152,40	Сб.рецептур 2004	500
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>36,25</b>	<b>28,09</b>	<b>145,85</b>	<b>985,93</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>146,02</b>	<b>53,91</b>	<b>70,64</b>	<b>273,44</b>	<b>1639,78</b>		

День 2 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Пельмени отварные	200	34,45	19	32	40	520	Пром	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Какао на молоке	200	16,76	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>31,62</b>	<b>49,72</b>	<b>72,60</b>	<b>867,50</b>		

ОБЕД

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,00	0,60	3,10	1,80	37,60	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Щи из свежей капусты с картофелем	250	15,00	4,37	7,93	6,60	114,30	Сб.Рецептур,2014г.	187
Макаронны отварные.	150	10,00	5,30	5,50	32,70	202,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные с рисом	100	35	14,30	14,52	8,03	220,00	НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7жн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>34,07</b>	<b>32,15</b>	<b>120,33</b>	<b>917,30</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>146,02</b>	<b>65,69</b>	<b>81,87</b>	<b>192,93</b>	<b>1784,80</b>		

День 2  
ЗАВТРАК (Дети 11-18 лет)

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Пельмени отварные	200	34,45	19	32	40	520	П/Ф	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	40	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур.2012,Пермя	125
Какао на молоке	200	16,76	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>31,62</b>	<b>49,72</b>	<b>72,60</b>	<b>867,50</b>		

ОБЕД

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	5,00	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Щи из свежей капусты с картофелем	300	15,00	4,37	7,93	6,60	114,30	Сб.Рецептур.2014г.	187
Макаронны отварные.	180	10,00	7,10	7,40	43,70	269,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные с рисом	100	35,00	14,30	14,52	8,03	220,00	НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7жн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>36,26</b>	<b>36,10</b>	<b>132,53</b>	<b>1009,42</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>67,88</b>	<b>85,82</b>	<b>205,13</b>	<b>1876,92</b>		

День 3 (Дети 7-10 лет)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Творожно-рисовая запеканка со стуженым молоком	150/20	31,01	10,20	7,00	14,10	159,40	НИИ гигиены 2020	54-7-2020
Кофейный напиток с молоком	200	19,08	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Сок фруктовый	200	18,23	0	0	20,2	84,8	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>16,80</b>	<b>11,30</b>	<b>65,50</b>	<b>441,00</b>		

**ОБЕД**

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,00	1,00	6,10	5,80	81,50	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Рассольник «Ленинградский»	250	15,00	2,01	5,09	11,98	107	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года.	96
Капуста белокочанная тушеная	150	10,00	2,90	26,50	8,10	283,00	НИИ гигиены 2020	54-19г-2020
Куры тушеные в томатном соусе	100	35,00	13,00	14,80	3,50	202,80	Сб.рецептур 2007	290
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>28,41</b>	<b>53,59</b>	<b>100,58</b>	<b>1017,70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>45,21</b>	<b>64,89</b>	<b>166,08</b>	<b>1458,70</b>		

День 3 (Дети 11-18 лет)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Творожно-рисовая запеканка со сладеным молоком	200/20	31,01	13,50	9,20	18,80	212,50	НИИ гигиены 2020	54-7-2020
Кофейный напиток с молоком	200	19,08	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9н-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Сок фруктовый	200	18,23	0	0	20,2	84,8	Пром	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>20,10</b>	<b>13,50</b>	<b>70,20</b>	<b>494,10</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,00	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Рассольник «Ленинградский»	300	15,00	2,82	7,13	16,77	150	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года.	96
Капуста белокочанная тушеная	180	10,00	3,51	31,86	9,72	339,57	НИИ гигиены 2020	54-19г-2020
Куры тушеные в томатном соусе	100	35,00	13,00	14,80	3,50	202,80	Сб.рецептур 2007	290
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой Белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>30,49</b>	<b>65,02</b>	<b>110,82</b>	<b>1171,06</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>50,59</b>	<b>78,52</b>	<b>181,02</b>	<b>1665,16</b>		

День 4 (Дети 7-10 лет)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Картофельное пюре	150	19,58	3,10	6,00	19,70	145,80	НИИ гигиены 2020	54-11-2021
Рыба тушеная в томате с овощами	120	39,02	12,38	6,70	5,68	132,87	НИИ гигиены 2020	54-10р-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	4,23	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур, 2012, Пермь	125
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,49	0,60	3,10	1,80	37,60	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>19,18</b>	<b>16,60</b>	<b>53,88</b>	<b>449,77</b>		

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
Салат из моркови	60	5,00	1,25	4,30	7,10	80,60	Сборник рецептов: оруд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и Р.А. Ткаченко. М.: Дашков и К, 2010	38-2010
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,00	4,57	3,94	18,12	126,20	Сб.Рецептур, 2014г.	208
Картофель отварной с маслом	150	10,00	2,50	4,00	19,80	129,10	Сб.рецептур 2016	424
Куры отварные	100	35	13,93	14,54	0,75	185,27	НИИ гигиены 2020	54-21м
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>31,75</b>	<b>27,88</b>	<b>116,97</b>	<b>864,57</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>50,93</b>	<b>44,48</b>	<b>170,85</b>	<b>1314,34</b>		



**День 4 (Дети 11-18 лет)**  
**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Картофельное пюре	180	19,58	3,69	7,29	23,76	174,96	НИИ гигиены 2020	54-11-2021
Рыба тушеная в томате с овощами	120	39,02	13,73	7,64	6,29	147,29	НИИ гигиены 2020	54-10р-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	4,23	0,30	0,00	6,70	27,90	НИИ гигиены 2020	54-3н-2020
Батон нарезной	40	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	5,49	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>21,51</b>	<b>20,88</b>	<b>59,75</b>	<b>518,17</b>		

**ОБЕД**

Салат из моркови	100	5,00	1,58	4,99	7,99	83,20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тупельяна. – М.: Делфи принт, 2010	38-2010
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	15,00	6,86	5,91	27,18	189,30		Сб.рецептур 2004
Картофель отварной с маслом	180	10,00	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Куры отварные	120	35,00	13,93	14,54	0,75	185,27	НИИ гигиены 2020	54-21м
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>34,87</b>	<b>31,34</b>	<b>130,88</b>	<b>956,09</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>56,38</b>	<b>52,22</b>	<b>190,63</b>	<b>1474,26</b>		

День 6 (Дети 7-10 лет)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Каша молочная гречневая	200г	34,45	5,97	5,48	17,08	141,6	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельника. - М.: ДеЛи принт. 2010. с. 139	94
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Какао на молоке	200	16,76	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>18,59</b>	<b>23,20</b>	<b>49,68</b>	<b>489,10</b>		

ОБЕД

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,00	0,60	3,10	1,80	37,60	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Суп картофельный с крупами	250	15,00	2,50	2,79	17,00	103,25	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. А.И.Забонов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный.	204
Рис отварной	150	10,00	3,60	5,40	36,40	208,70	А.С.К., 2005, с.86	54-6г-2020
Котлеты из курицы	90	35,00	17,28	3,96	12,12	152,40	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7жн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>33,48</b>	<b>16,35</b>	<b>138,52</b>	<b>845,35</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>52,07</b>	<b>39,55</b>	<b>188,20</b>	<b>1334,45</b>		

**День 6 (Дети 11-18 лет)**  
**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Каша гречневая молочная	250±5	34,45	7,46	6,85	21,35	177	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Моргильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делта принт, 2010, с. 139	94
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-ГН-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	40	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Какао на молоке	200	16,76	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-ГН-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>20,08</b>	<b>24,57</b>	<b>53,95</b>	<b>524,50</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор-соленый)	100	5,00	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Суп картофельный с крупами	300	15,00	2,68	2,80	17,14	104,50	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересынный.	204
Рис отварной	180	10,00	4,32	6,48	43,70	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Котлеты из курицы	100	35,00	19,18	4,40	13,45	169,16	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>36,67</b>	<b>19,93</b>	<b>148,49</b>	<b>929,92</b>		
<b>Итого за паш.</b>		<b>146,02</b>	<b>56,75</b>	<b>44,50</b>	<b>202,44</b>	<b>1454,42</b>		

День 5  
(Дети 7-10 лет)  
**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Плов из мяса кур	200	42,18	12,70	11,70	41,90	299,00	Таблицы питания - сборника рецептур. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур	291
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	8,63	0,60	3,10	1,80	37,60	НИИ гигиены 2020	54-53-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,74	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3н-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур, 2012, Пермь	125
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-Гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>16,40</b>	<b>15,60</b>	<b>71,18</b>	<b>470,75</b>		

**ОБЕД**

Салат свекольный	60	10,00	0,86	3,65	5,02	56,34	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могилянского и В.А.Тутельяна. - М.: Делфи принт, 2010, с. 101	33
Суп картофельный с горохом	250	15,00	8,73	6,38	16,28	157,26	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	200	40,00	21,12	23,16	20,64	387,60	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклаванный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>40,21</b>	<b>34,29</b>	<b>113,14</b>	<b>944,60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>56,61</b>	<b>49,89</b>	<b>184,32</b>	<b>1415,35</b>		

День 5 (Дети 11-18 лет)  
**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов из мяса кур	200	42,18	12,70	11,70	41,90	299,00	Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов	291
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	8,63	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-53-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,74	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3н-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,70	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Батон нарезной	40	11,77	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>21,91</b>	<b>22,87</b>	<b>72,38</b>	<b>564,17</b>		

**ОБЕД**

Салат свекольный	100	10,00	1,43	6,09	8,36	93,90	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: Делги принт, 2010, с. 101	33
Суп картофельный с горохом	300	15,00	12,25	8,68	24,42	223,83	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	200	40,00	21,12	23,16	20,64	387,60	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7н-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>44,30</b>	<b>39,03</b>	<b>124,62</b>	<b>1048,73</b>		
		<b>146,02</b>	<b>66,21</b>	<b>61,90</b>	<b>197,00</b>	<b>1612,90</b>		

**День 7 (Дети 7-10 лет)**  
**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200г	33,30	5,2	10,8	30	220	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года.	182-2011
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Кондитерские изделия (Зефир)	55	12,17	4	18	65	122	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,74	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>18,82</b>	<b>43,52</b>	<b>123,70</b>	<b>635,80</b>		

**ОБЕД**

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,00	0,60	3,10	1,80	37,60	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Щи из свежей капусты с картофелем	250	15,00	4,37	7,93	6,60	114,30	Сб.Рецептур,2014г.	187
Макаронны отварные.	150	10,00	5,30	5,50	32,70	202,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш из говядины	90	35,00	15,19	15,19	3,49	212,51	НИИ гигиены 2020	54-2м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>34,96</b>	<b>32,82</b>	<b>115,79</b>	<b>909,81</b>		
<b>Итого за обед</b>		<b>146,02</b>	<b>53,78</b>	<b>76,34</b>	<b>239,49</b>	<b>1545,61</b>		

**День 7  
ЗАВТРАК (Дети 11-18 лет)**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250/5	33,30	5,34	11,23	35,01	263	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года.	182-2011
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Кондитерские изделия (Зефир)	55	12,17	4	18	65	122	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,74	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Батон нарезной	40	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>18,16</b>	<b>42,55</b>	<b>148,11</b>	<b>733,30</b>		

**ОБЕД**

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	5,00	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Щи из свежей капусты с картофелем	300	15,00	4,37	7,93	6,60	114,30	Сб.Рецептур,2014г.	187
Макаронны отварные.	200	10,00	7,10	7,40	43,70	269,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш из говядины	100	35,00	16,86	16,86	3,87	235,89	НИИ гигиены 2020	54-2м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>38,82</b>	<b>38,44</b>	<b>128,37</b>	<b>1025,31</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>56,98</b>	<b>80,99</b>	<b>276,48</b>	<b>1758,61</b>		

День 8 (Дети 7-10 лет)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Оладьи с повидлом	100\20	16,23	12,96	12,48	72,58	454	Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Гуляева. – М.: ДеЛи принт. 2010. с. 381	448
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Какао на молоке	200	16,76	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Сок фруктовый	200	18,23	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>25,58</b>	<b>30,20</b>	<b>105,18</b>	<b>801,50</b>		

**ОБЕД**

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,00	0,60	3,10	1,80	37,60	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Сул картофельный с макаронными изделиями	250	15,00	4,57	3,94	18,12	126,20	Сб.Рецептур ,2014г.	208
Плов из мяса кур	220	45,00	12,70	11,70	41,90	299,00	Техническое нормативное – Сборник рецептов	291
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>27,37</b>	<b>19,84</b>	<b>133,02</b>	<b>806,20</b>		
<b>Итого за обед</b>		<b>146,02</b>	<b>52,95</b>	<b>50,04</b>	<b>238,20</b>	<b>1607,70</b>		



День 8  
**ЗАВТРАК**  
(Дети 11-18 лет)

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры	
	г.		г.	г.	ккал				
Оладьи с повидлом	150/20	16,23	13,9	13	74	470	Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Турельяна – М.: Дашков и К, 2010. с. 384	448	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60		НИИ гигиены 2020	54-ГН-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10		НИИ гигиены 2020	54-193-2020
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60		Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Какао на молоке	200	16,76	4,60	4,40	12,50	107,20		НИИ гигиены 2020	54-ГН-2020
Сок фруктовый	200	18,23	0,80	0,00	28,00	108,00		Сб.рецептур 2015	389
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>26,52</b>	<b>30,72</b>	<b>106,60</b>	<b>817,50</b>			

**ОБЕД**

Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие. огурец соленый, помидор соленый)	100	5,00	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-53-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	15,00	6,86	5,91	27,18	189,30	Сб.рецептур 2004	133
Плов из мяса кур	220	45,00	12,70	11,70	41,90	299,00	Наименование источника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов	291
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-ГН-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваемый	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>30,05</b>	<b>23,86</b>	<b>143,28</b>	<b>894,12</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>56,57</b>	<b>54,58</b>	<b>249,88</b>	<b>1711,62</b>		

День 9 (Дети 7-10 лет)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	150/15	19,96	7,90	7,20	28,60	210,60	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Кондитерские изделия (Зефир)	55	12,17	4	18	65	122	Пром	
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур, 2012, Пермь	125
Кофейный напиток с молоком	200	19,08	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19г-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>23,72</b>	<b>42,02</b>	<b>124,90</b>	<b>664,10</b>		

**ОБЕД**

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,00	1,00	6,10	5,80	81,50	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп "Головвой"	250	15,00	2,86	2,96	13,84	254,00	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2004 года В. Т. Дашинкой.	1177/2004г.
Чахохбили	110	35	4,9	4,78	4,02	115	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2004 года В. Т. Дашинкой.	491
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,00	8,20	6,90	35,90	238,90	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,00	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннойый	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>26,16</b>	<b>21,84</b>	<b>115,44</b>	<b>968,15</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>49,88</b>	<b>63,86</b>	<b>240,34</b>	<b>1632,25</b>		

**День 9  
ЗАВТРАК**  
(Дети 11-18 лет)

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Макароны отварные с сыром	180/15	19,96	8,10	7,90	31,00	250,70	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Кондитерские изделия (Зефир)	55	12,17	4	18	65	122	Пром	
Батон нарезной	40	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Об.рецептур, 2012, Пермь	125
Кофейный напиток с молоком	200	19,08	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,77	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	5,34	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>23,92</b>	<b>42,72</b>	<b>127,30</b>	<b>704,20</b>		

**ОБЕД**

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,00	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп "Полевой"	300	15,00	4,00	4,15	19,37	356,00	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2004 года В. Т. Лапиной.	117/2004г.
Чахохбили	130	35,00	5,79	5,65	4,75	136	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2004 года В. Т. Лапиной.	491
Каша Гречневая рассыпчатая	180	10,00	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,00	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>30,55</b>	<b>29,40</b>	<b>132,74</b>	<b>1192,69</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>54,47</b>	<b>72,12</b>	<b>260,04</b>	<b>1896,89</b>		

**День 10 (Дети 7-10 лет)**  
**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Картофельное пюре	150	19,58	3,10	6,00	19,70	145,80	НИИ гигиены 2020	54-1Г-2021
Куры тушеные в томатном соусе	100	32,50	13,00	14,80	3,50	202,80	Сб.рецептур 2007	290
Батон нарезной	60	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,74	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3Гн-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие: огурец соленый, помидор соленый)	100	10,51	0,60	3,10	1,80	37,60	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>19,80</b>	<b>24,70</b>	<b>52,48</b>	<b>520,35</b>		

**ОБЕД**

Салат свекольный	60	5,00	0,86	3,65	5,02	56,34	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.Г.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. с. 101	33
Суп картофельный с горохом	250	15,00	8,73	6,38	16,28	157,26	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Макаронник с мясом	220	45,00	14,20	13,50	38,50	324,30	Сборник 2014	627
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,00	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3Гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>32,99</b>	<b>24,63</b>	<b>115,68</b>	<b>816,65</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>146,02</b>	<b>52,79</b>	<b>49,33</b>	<b>168,16</b>	<b>1337,00</b>		

День 10 (Дети 11-18 лет)  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Картофельное пюре	180	19,58	3,69	7,29	23,76	174,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Куры тушеные в томатном соусе	100	32,50	13,00	14,80	3,50	202,80	Сб.рецептур 2007	290
Батон нарезной	40	4,70	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,74	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор-свежие, огурец соленый, помидор соленый)	100	10,51	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,02</b>	<b>20,78</b>	<b>28,04</b>	<b>57,74</b>	<b>574,33</b>		

ОБЕД

Салат свекольный	100	5,00	1,43	6,09	8,36	93,90	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.Д.Тутельяна. – М.: Делфи принт, 2010, с. 101	33
Суп картофельный с горохом	300	15,00	12,25	8,68	24,42	223,83	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Макаронник с мясом	250	45,00	16,40	13,70	54,30	395,10	Сборник 2014	627
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	5,00	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	80	1,50	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовый высшего сорта	30	1,50	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
<b>Итого за Обед</b>		<b>73,00</b>	<b>39,28</b>	<b>29,57</b>	<b>142,96</b>	<b>991,58</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>146,02</b>	<b>60,06</b>	<b>57,61</b>	<b>200,70</b>	<b>1565,91</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>579,80</b>	<b>658,90</b>	<b>2236,76</b>	<b>16656,47</b>		