

«Согласовано»  
Директор МКОУ «Светлоярская СШ №1»  
Е.М. Ляпунова  
М.П.



**Десятидневное меню для питания учащихся  
Муниципального казенного общеобразовательного  
Учреждения «Светлоярская средняя школа №1» Светлоярского  
Муниципального района Волгоградской области**

**2022-2023 гг.**

Сборник рецептур п/на продукцию общественного питания  
/Составитель Могильный М.П.-М., Дели плюс 2013-1008 с. ISBN 978-5-905170-02-7  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/  
Под редакцией Могильный М.П. и Тутельяна В.А. М. Дели принт. 2011.-544с. ISBN 987-5-94343-230-9  
Сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лавшин В.Т. (ред.) М.: Хлебпродинформ, 2004.-640 с. .  
ISBN 5-93109-070-3  
Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами  
функционирования. Новосибирск, 2020

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 1

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша вязкая молочная пшеничная	250	26,60	10,5	14,3	48,5	365,1	НИИ гигиены 2020	54-6ж-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептур 2012 Пермь	125
Кондитерское изделие (зефир)	55	17,88	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,17	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>22,82</b>	<b>46,62</b>	<b>140,30</b>	<b>763,80</b>		

## ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10,00	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	15,00	3,49	6,42	9,20	104,40	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	15,00	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4г-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	22,70	93,20	Сборник рецептур 2011	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>43,06</b>	<b>25,44</b>	<b>139,86</b>	<b>966,03</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>65,88</b>	<b>72,06</b>	<b>280,16</b>	<b>1729,83</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	31,59	21	20,64	5,25	395,1	НИИ гигиены 2020	54-10-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-1пн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>32,82</b>	<b>38,46</b>	<b>36,45</b>	<b>735,00</b>		

ОБЕД

Салат из моркови и яблок	100	10,00	1,00	10,10	7,16	124,00	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп-лапша домашняя	300	15	3,15	6,16	15,04	128,28	Сб.рецептур 2020	66
Макаронны отварные	200	15,00	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Печень говяжья по-строгановски	100	35,00	16,75	17,50	6,62	250,87	НИИ гигиены 2020	54-18м-2020
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	5,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>36,85</b>	<b>42,04</b>	<b>153,67</b>	<b>1152,65</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>69,67</b>	<b>80,50</b>	<b>190,12</b>	<b>1887,65</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 3

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	19,95	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Кондитерские изделия (Вафли)	55	15,05	2	15	30	258	Пром	
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,65	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>19,54</b>	<b>36,84</b>	<b>101,16</b>	<b>817,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Винегрет с растительным маслом	100	10,00	1,25	8,87	7,50	114,75	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	15,00	3,68	4,66	25,86	177,6	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	50,00	25,50	19,80	25,70	382,70	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>39,93</b>	<b>34,43</b>	<b>130,16</b>	<b>1018,45</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>59,47</b>	<b>71,27</b>	<b>231,32</b>	<b>1835,45</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 4

Наименование блюда	Масса	Цена	ЗАВТРАК				Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		белки	жиры	углеводы	калории		
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Творожно-пшениная запеканка	200	22,44	13,00	9,20	18,40	208,00	НИИ гигиены 2020	54-7г-2021
Какао с молоком	200	19,84	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7пн-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1а-2020
Масло сливочное (порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Кондитерские изделия (печенье)	55	10,37	2	15	30	258	Пром	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>27,62</b>	<b>42,82</b>	<b>80,90</b>	<b>821,80</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,00	1,66	10,00	10,16	137,30	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с горохом	300	15,00	10,65	6,48	27,69	211,65	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Картофельное пюре	200	15,00	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Рыба тушеная с овощами в томате	120	35,00	13,73	7,64	6,29	147,29	НИИ гигиены 2020	54-10р-2020
Чай с сахаром	200	5,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сборник рецептов 2011	376
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>39,11</b>	<b>32,84</b>	<b>139,14</b>	<b>1017,54</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>66,73</b>	<b>75,66</b>	<b>220,04</b>	<b>1839,34</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 5

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	20,93	6,50	6,90	23,00	180,40	НИИ гигиены 2020	54-17к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Кондитерское изделие (зефир)	55	17,88	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-1пн-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>22,22</b>	<b>34,42</b>	<b>119,10</b>	<b>567,40</b>		

## ОБЕД

Салат из свеклы отварной	100	10,00	1,33	4,50	7,66	76,00	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Щи из свежей или квашеной капусты	300	15,00	9,98	23,79	85,21	595,20	Сборник рецептов, 2011	61
Плов с курицей	250	50,00	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Кисель из смородины	200	5,00	0,24	0,08	12,22	50,50	НИИ гигиены 2020	54-23хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>54,55</b>	<b>39,37</b>	<b>196,79</b>	<b>1370,70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>76,77</b>	<b>73,79</b>	<b>315,89</b>	<b>1938,10</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 5

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	20,93	6,50	6,90	23,00	180,40	НИИ гигиены 2020	54-17к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Кондитерское изделие (зефир)	55	17,88	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-1пн-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептур 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>22,22</b>	<b>34,42</b>	<b>119,10</b>	<b>567,40</b>		

**ОБЕД**

Салат из свеклы отварной	100	10,00	1,33	4,50	7,66	76,00	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Щи из свежей или квашеной капусты	300	15,00	9,98	23,79	85,21	595,20	Сборник рецептур, 2011	61
Плов с курицей	250	50,00	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Кисель из смородины	200	5,00	0,24	0,08	12,22	50,50	НИИ гигиены 2020	54-23хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания, 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания, 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>54,55</b>	<b>39,37</b>	<b>196,79</b>	<b>1370,70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>76,77</b>	<b>73,79</b>	<b>315,89</b>	<b>1938,10</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Сырники	200	38,35	32,00	18,00	42,00	458,40	НИИ гигиены 2020	54-6т-2020
Соус сметанный	50	6,13	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептур 2012 Пермь	126
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,17	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1пн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>41,07</b>	<b>36,52</b>	<b>70,40</b>	<b>783,60</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,00	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	15,00	2,94	7,41	17,49	148,32	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Пюре картофельное	200	15,00	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Котлеты рыбные (минтай)	100	35,00	14,10	2,80	7,30	110,60	НИИ гигиены 2020	54-3р-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептур 2011	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>32,30</b>	<b>29,04</b>	<b>137,12</b>	<b>948,71</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>73,37</b>	<b>65,56</b>	<b>207,52</b>	<b>1732,31</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет  
 День 7

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная	250	16,59	10,26	6,2	46,4	282,37	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Фрукты (Яблоко)	120	16,22	0,48	0,48	11,76	53,3	Пром	
Какао с молоком	200	19,84	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-1пн-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>23,36</b>	<b>25,30</b>	<b>90,66</b>	<b>691,47</b>		

**ОБЕД**

Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10,00	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Суп картофельный с клецками	300	15,00	6,90	4,80	19,44	148,44	НИИ гигиены 2020	54-3с-2020
Рис отварной	180	15,00	4,32	6,48	43,70	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	35,00	5,79	5,65	4,75	136,00	Сборник рецептов, 2004	491
Чай с сахаром	200	5,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сборник рецептов 2011	376
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>26,97</b>	<b>23,20</b>	<b>134,29</b>	<b>907,50</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>50,33</b>	<b>48,50</b>	<b>224,95</b>	<b>1598,97</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет  
 День 6

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макаронны отварные с сыром	180	13,71	9,48	8,59	34,36	252,72	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Кондитерское изделие (зефир)	55	17,88	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-1пн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>25,30</b>	<b>44,41</b>	<b>130,56</b>	<b>714,62</b>		

**ОБЕД**

Салат из моркови и яблок	100	10,00	1,00	10,16	7,16	124,00	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп Полевой	300	15,00	4,00	4,15	19,37	356,00	Сборник рецептов 2004	117
Курица отварная	120	35,00	19,80	3,00	1,35	217,09	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Пюре из бобовых с маслом	200	15,00	17,75	8,92	45,59	332,00	Сборник рецептов 2011	199
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	5,00	0,00	0,00	14,00	53,00	Сборник рецептов 2013	1096
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>51,45</b>	<b>27,33</b>	<b>135,87</b>	<b>1332,29</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>76,75</b>	<b>71,74</b>	<b>266,43</b>	<b>2046,91</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-12 лет

День 10

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Пудинг из творога с яблоком	200	32,68	25,33	20,00	23,06	378,53	НИИ гигиены 2020	54-4т-2020
Соус сметанный	50	6,13	0,75	4,20	1,60	47,60	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Кофейный напиток с молоком	200	21,06	3,80	3,50	11,10	90,80	НИИ гигиены 2020	54-1пн-2020
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептур 2012 Пермь	125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>37,80</b>	<b>33,72</b>	<b>55,76</b>	<b>691,13</b>		

**ОБЕД**

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,00	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Суп картофельный с фасолью	300	15,00	13,25	9,54	21,60	225,15	НИИ гигиены 2020	54-9с-2020
Макаронник с мясом	250	50,00	16,40	13,70	54,30	395,10	Сборник 2014	627
Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептур, 2011	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания, 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>40,81</b>	<b>34,47</b>	<b>156,63</b>	<b>1098,94</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>78,61</b>	<b>68,19</b>	<b>212,39</b>	<b>1790,07</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>597,23</b>	<b>599,12</b>	<b>2243,32</b>	<b>17046,07</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся с 11-18 лет

День 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи со сгущенным молоком	150	20,98	13,90	13,00	74,00	470,00	Сборник рецептов 2011	448
Батон нарезной	60	5,75	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб. рецептов 2012 Пермь	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	17,69	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6п-2020
Кондитерские изделия (Вафли)	55	13,98	2	15	30	258	Пром	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	11,47	5,12	5,22	0,00	68,80	НИИ гигиены 2020	54-1а-2020
Масло сливочное(порциями)	10	7,22	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19а-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>77,09</b>	<b>25,42</b>	<b>43,72</b>	<b>132,70</b>	<b>1030,00</b>		

ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10,00	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5а-2020
Рассольник Ленинградский	300	15,00	1,80	2,40	16,00	92,90	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тефтели мясные с рисом	100	35,00	10,97	9,65	9,88	170	НИИ гигиены 2020	54-16м-2020
Макароны отварные	200	15,00	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чай с сахаром	200	5,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сборник рецептов 2011	376
Хлеб ржано-пшеничный леклеванный	80	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,00</b>	<b>29,43</b>	<b>25,42</b>	<b>138,88</b>	<b>912,82</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,09</b>	<b>54,85</b>	<b>69,14</b>	<b>271,58</b>	<b>1942,82</b>		