

<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p><i>С.С. Мухоморова</i></p> <p>Датская заводская оздоровительная база «ВЕСНА»</p> <p>г. Дубовка</p> <p>Директор</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Директор МКОУ С.С. Мухоморова</p> <p>г. Дубовка</p> <p>Муниципальное учреждение «Детский сад № 102»</p> <p>г. Дубовка</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Управлением Госпотребнадзора по Волгоградской области</p> <p><i>И.И. Мухоморова</i></p> <p>08.11.2012</p> <p><i>И.И. Мухоморова</i></p>
--	---	---

Примерное десятидневное меню

для обеспечения бесплатным двухразовым горячим питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет

МКОУ СМ № 1 г. Дубовка
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Р. С. С. С.

1 день

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Вых од (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
1 Сосиска (сарделька) отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	19,20	127,20	16,00	1,44	№294/2016
2 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,47	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№508
3 Закуска (овощи отварные, соленные, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	0,10	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№70/71/2016
4 Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
5 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№18/2016
6 Фрукт свежий (апельсин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№393
Итого		22,83	27,42	107,71	698,90	14,31	17,24	37,51	1,36	113,84	417,00	191,14	10,90				
Обед																	
1 Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	46,6	0,14	0,04	0,34	0,04	0,04	0,34	76,66	70	46,33	2	№70/71/2016
2 Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	№139
3 Печень, тушенная в соусе (куриная или говяжья)	80	10,10	7,00	3,00	127,20	0,19	28,86	55,41	0,48	0,48	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72	№439
4 Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	0,01	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№511
5 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	0,00	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	0,60	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
Итого		25,23	20,30	104,72	715,70	47,32	46,00	55,47	1,62	730,48	558,79	164,53	12,62				
Всего		48,06	47,72	212,43	1414,60	61,63	63,24	92,98	1,98	844,32	975,79	355,67	23,52				

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																		
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	218,30	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44					№175/2011
Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20					№97
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80					№685
Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					№18/2016
Фрукт свежий(мандарин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					№18/2016
Итого		12,74	12,62	81,96	498,00	0,13	18,05	92,45	0,96	390,35	326,81	71,31	5,07					
Обед																		
Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	70	46,33	2					№70/71/2016
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74					№123
Котлеты рыбные	80/5	8,20	13,00	12,20	199,00	0,05	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67					№237/2011
рубленные	150	3,40	7,60	16,00	146,00	3,68	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00					№541
Рагу овощное	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60					№648
Кисель фруктовый	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60					№18/2016
Итого		18,93	27,80	95,12	706,50	50,45	17,92	34,75	18,14	146,28	252,53	167,17	53,61					
Всего		31,67	40,42	177,08	1 204,50	50,58	35,97	127,20	19,10	536,63	579,34	238,48	58,68					

Сек. Фед.

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																			
1 Котлета рубленая из говядины	80	15,00	11,00	15,30	208,20	0,80	0,13	26,75	50,85	41,75	145,35	15,13	1,30					№302/2016	
2 Макароны отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	0,15	2,70	0,20	0,90	25,00	8,00	16,00	2,30					№516	
3 Закуска(овощи отварные, соленные, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60					№70/71/2016	
4 Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60					№648	
5 Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10					№17/2016	
6 Фрукт свежий(яблоко) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					№403	
Итого		24,80	17,72	112,20	691,10	15,10	20,67	26,96	53,05	136,65	245,35	67,73	9,20						
Обед																			
1 Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	70	46,33	2					№70/71/2016	
2 Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30					№110	
3 Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80					№498	
2 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	7,70	42,50	278,00	0,12	0,00	20,00	0,00	15,90	210,10	140,00	4,80					№508	
5 Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					№685	
6 Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10					№17/2016	
Итого		29,16	24,64	114,71	759,90	145,97	11,24	61,75	54,19	185,65	447,42	224,58	11,80						
Всего		53,96	42,36	226,91	1451,00	161,07	31,91	88,71	107,24	322,30	692,77	292,31	21,00						

Сев. Фед.

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
1 Рагу из птицы	200	14,40	13,30	17,40	248,00	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19				№289/2011	
2 Закуска(овощи отварные, соленные, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60				№70/71/2016	
3 Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80				№686	
4 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				№18/2016	
5 Фрукт свежий(апельсин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				№393/2016	
Итого		20,51	13,92	66,90	464,70	14,16	30,17	16,69	1,09	111,95	216,25	87,62	7,22					
Обед																		
1 Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	70	46,33	2				№70/71/2016	
2 Рассольник	200	3,00	4,50	20,10	135,00	0,00	4,70	0,00	0,30	18,00	77,00	13,00	0,40				№132	
3 Котлеты рубленные с белой капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	139,20	20,80	2,20				№455	
2 Макароны отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	0,15	2,70	0,20	0,90	25,00	8,00	16,00	2,30				№516	
5 Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	0,01	26,40	0,00	0,00	112,00	3,80	3,13	0,83				№631	
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60				№18/2016	
Итого		25,73	19,90	119,62	802,50	46,88	33,94	0,24	2,14	252,46	330,90	106,36	8,33					
Всего		46,24	33,82	186,52	1267,20	61,04	64,11	16,93	3,23	364,41	547,15	193,98	15,55					

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28				№302
Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90				№337
Масло сливочное(порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02				№14/2015
Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80				№686
Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				№18/2016
Фрукт свежий(яблоко или мандарин)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				№399/2016
Итого		16,72	22,05	82,43	554,34	0,23	17,90	80,51	1,26	179,13	293,84	86,47	6,63				
Обед																	
Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	70	46,33	2				№70/71/2016
Суп из овощей	200	2,50	3,00	18,30	113,00	0,08	6,83	0,01	0,00	44,40	87,60	28,40	1,55				№135
Котлеты или биточки рыбные	80	10,50	9,00	15,00	184,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34				№234/2011
Пюре из бобовых (горох)	150	14,10	6,90	33,40	255,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60				№199/2011
Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60				№648
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60				№18/2016
Итого		32,23	19,80	123,32	804,50	46,80	13,43	20,69	2,14	217,26	357,10	124,47	6,69				
Всего		48,95	41,85	205,75	1358,84	47,03	31,33	101,20	3,40	396,39	650,94	210,94	13,32				

Сев. Фед.

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
1	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,26	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19	№291/2011			
2	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685			
3	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№70/1/2016			
4	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№18/2016			
5	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№399/2016			
Итого																	
		26,41	17,62	85,19	593,70	14,14	18,50	1,02	48,79	115,00	291,90	90,90	7,22				
Обед																	
1	100	2,43	0,2	9,72	47,5	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	70	46,33	2	№70/1/2016			
2	200	2,90	5,30	21,00	121,00	0,07	0,00	0,01	0,00	10,10	49,10	17,83	0,79	№140			
3	80	10,10	7,00	3,00	127,20	0,19	28,86	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72	№439			
4	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№511			
5	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№17/2016			
6	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639			
Итого																	
		21,93	20,00	103,42	669,70	47,27	38,40	55,47	10,62	180,38	484,09	145,06	11,61				
Всего																	
		48,34	37,62	188,61	1263,40	61,41	56,90	56,49	59,41	295,38	775,99	235,96	18,83				

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
1 Котлеты или биточки рыбные	80	10,50	9,00	15,00	184,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34				№234/2011
2 Пюре из бобовых (горох)	180	17,00	8,50	40,00	306,00	0,00	3,40	0,00	0,24	21,60	11,99	4,80	0,72				№199/2011
3 Закуска(овощи отварные, соленные,свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60				№70/71
4 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30				№639
5 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				№766
6 Фрукт свежий(груша) (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,05	5,00	0,00	0,00	19,00	10,50	12,50	2,30				№396/2016
Итого		32,41	18,20	115,50	747,20	14,29	12,00	20,65	10,53	130,70	245,19	98,84	7,59				
Обед																	
1 Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	70	46,33	2				№70/71
2 Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	2,57	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74				№123
3 Рагу из птицы	200	14,40	13,30	17,40	248,00	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19				№289/2011
4 Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60				№648
6 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				№18/2016
Итого		22,04	18,10	80,12	557,70	49,28	29,98	16,73	1,23	152,41	273,65	124,15	5,86				
Всего		54,45	36,30	195,62	1304,90	63,57	41,98	37,38	11,76	283,11	518,84	222,99	13,45				
Котлеты или биточки рыбные	80	10,50	9,00	15,00	184,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34				№234/2011

9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
1 Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80	№437		
2 Макароны отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№516		
3 Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648		
4 Закуска(овощи отварные, соленные, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№70/71		
5 Хлеб пеклеваный	40	3,20	1,90	22,20	121,00	0,00	0,00	0,00	0,40	7,90	4,90	27,20	0,30	№17/2016		
Фрукт свежий(мандарин)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№399/2016		
6 (поштучно)		25,19	19,25	128,95	729,21	14,26	18,54	70,15	54,66	131,23	172,79	83,99	8,41			
Итого																
Обед																
1 Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	70	46,33	2	№70/71/2016		
2 Борщ из свежей капусты с каргофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	№110		
3 Сосяска (сарделька)отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,10	19,20	127,20	16,00	1,44	№294/2016		
4 Рис припущенный с томатом	150	3,90	5,70	40,00	233,00	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№513		
5 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639		
6 Хлеб пеклеваный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№17/2016		
Итого		20,46	27,40	126,68	760,90	145,85	17,74	0,19	10,33	186,76	406,10	141,23	7,57			
Всего		45,65	46,65	255,63	1 490,11	160,11	36,28	70,34	64,99	317,99	578,89	225,22	15,98			

Секретарь

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	214,50	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№302		
Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685		
Плошка(сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	22,20	121,00	0,00	0,00	0,00	0,40	7,90	4,90	27,20	0,30	№766		
Фрукт свежий(яблоко) (постучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№403/2016		
Итого		14,89	16,27	91,88	544,00	0,13	18,04	92,45	0,93	393,35	305,07	89,17	5,20			
Обед																
Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	70	46,33	2	№ 70/71/2016		
Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	№139		
Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	11,68	15,36	8,64	222,40	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18	№501		
Рагу овощное	150	3,40	7,60	16,00	146,00	3,68	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	№541		
Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	0,01	26,40	0,00	0,00	112,00	3,80	3,13	0,83	№631		
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№182016		
Итого		41,60	46,03	190,24	1 317,90	50,66	52,89	65,17	1,65	823,32	305,32	178,79	77,41			
Всего		56,49	62,30	282,12	1 861,90	50,78	70,93	157,62	2,58	1 216,67	610,39	267,96	82,61			

Всего за 10 дней	702,07	2 224,36	1 921,52	12 107,48	871,18	389,28	1 879,97	894,74	4 119,00	6 120,94	2 164,90	193,52
Средний суточный рацион	70,21	222,44	192,15	1 210,75								
Соотношение:	3,17	0,32	4,00									

1. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/

Под ред. В.Т.Лапшиной, М.:Хлебпродинформ, 2004.-640 с.

2.. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4