

Утверждаю

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

Пилыгина М.Е.

2022 г.

18-ти дневное меню

Для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе образовательного учреждения в период летних каникул 2022 г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше

Сезон : лето

1-ый день

Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ". Листина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Итого за завтрак		
Завтрак :							
Омлет натуральный	160	16,00	26,72	3,04	316,00	284/1994 г	
Сосиска отварная	60	6,66	14,40	0,96	159,00	413/2004	
Мкра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	28,00	1994 г. Таблица	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685, Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	26,16	44,32	40,65	663,60		
Обед:							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004	
Рыба , запеченная с картофелем по-русски (минтай)	90/150	15,42	10,28	25,71	257,04	381/2004	
Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,84	0,32	3,90	25,84	таблица 1994 г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение	
Итого за обед	750	22,46	15,14	88,56	580,68		
Итого за день	1250	48,62	59,45	129,21	1244,28		

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 3

Закотий Н.Н.

2022г.

2-ой день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		
Завтрак:							
Сырники из творога со сметаной и сахаром	200/30/10	22,80	22,00	76,00	593,20	294/1994г	
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	24,10	96,40	648/2004г	
Кондитерское изделие	60	0,30	0,20	40,20	163,80	Распоряжение	
Итого за завтрак :		23,10	22,20	140,30	853,40		
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,58	140/2004	
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,27	таблица 1994г	
Компот из смеси сухофруктов витаминизирован (аскорбиновая)	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение	
Итого за обед	680	20,96	17,93	95,46	626,85		
Всего за день	1375	20,96	17,93	95,46	626,85		

3-ий День	Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Завтрак:						
Закрытые бутерброды с сыром	45/20/35	13,40	22,50	20,80	339,30	8/2004г
Каша рисовая молочная вязкая с маслом , сахаром (молоко цельное)	200	5,50	3,60	32,60	184,80	302/2004г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004г. Распоряжение
	500	19,10	26,10	68,40	584,90	
Итого за завтрак						
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004
Котлеты из филе птицы панированные	90	18,63	20,16	9,00	291,44	455/1994 г
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,00	520/2004г
Помидоры свежие	45	0,57	0,13	2,50	10,10	Таблица 1994 г
Огурцы свежие	45	0,30	0,05	0,95	6,00	Таблица 1994 г
Сок, выработываемый промышленностью	200	1,00	0,00	20,40	88,00	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение
Итого за обед	780	31,61	34,165	91,99	801,34	
Всего за обед	1280	50,71	60,285	160,39	1386,24	

4-ый день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Улебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	200/30/10	36,75	30,1	31,2		542,7	297/1994	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15		58	685/2004, Распоряжение	
Кондитерское изделие	60	0,30	0,20	40,20		163,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	37,25	30,3	86,4		764,5		
Обед:								
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24		75,00	110/2004	
Птица, тушенная в томатном соусе	90	15,30	12,00	0,20		170,00	444/1994	
Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60		275,00	508/2004	
Икра кабачковая	30	0,35	2,45	2,45		32,66	1994 г. Таблица	
Кефир	193	5,60	6,40	8,20		117,00	698/2004	
Хлеб ржано - пшеничный	20	0,88	0,69	6,40		35,20	Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,52	0,18	9,24		44,64	Распоряжение	
Итого за обед	703	33,71	33,60	77,33		749,50		
Итого за день	1203	70,96	63,90	163,73		1514,00		

5-ый день		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Сыр твердый (порционно)	45	2,25	31,95	0,58	298	таблица 1994 г	
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	25/30	4,7	7,9	7,3	119,1	6/2004	
Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром (молоко цельное)	200	5,3	3,1	30,1	170	302/2004	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00	60,80		
	500	12,45	42,95	52,98	647,9	685/2004 Распоряжение	
Обед:							
Рассольник ленинградский	200	3	4,5	20,1	135	129/1994	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24	14,7	32,4	375	394/1994 г	
Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,93	0,06	1,95	11,94	таблица 1994 г	
Кукуруза консервированная отварная	30	0,66	0	3,66	17,36	таблица 1994 г	
Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1,00	0,00	20,40	88,00	707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение	
	710	32,59	20,355	98,06	727,1		
	1210	45,04	63,305	151,04	1375		
Итого за обед							
Итого за день							

6-ой день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Распоряжение
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Завтрак:							
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	200/10/20/15	6,80	11,49	10,60	173,80	293/1994	
Кондитерское изделие	55	0,30	0,20	40,20	163,80	Распоряжение	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685 /2004	
Итого:	500	7,30	11,69	65,80	398,40	Распоряжение	
Обед:							
Суп картофельный с пшеном	200	2,00	2,40	14,64	88,16	138/2004г	
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,54	4,59	5,04	99,63	374/2004	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004	
Свекла вареная	40	0,66	0,72	3,18	16,03	Таблица 1994 г	
Кефир	193	5,60	6,40	8,20	117,00	698/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,52	0,18	9,24	44,64	Распоряжение	
Хлеб ржано - пшеничный	20	0,88	0,70	6,40	35,20	Распоряжение	
Итого:	713	23,95	21,14	85,25	625,21		
Всего:	1213	31,25	32,83	151,05	1023,61		

7-ой День		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Бутерброды с сыром	10,30,25	8,7	14,67	13,55	221,03	3/2004	
Рйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	337/2004	
Каша пшеничная маслом, сахаром	200	6,1	9,3	38,2	260,7	297/2004	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004, Распоряжение	
Итого за завтрак	500	20,1	28,57	67,05	605,53		
Обед:							
Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004	
Гуляш (свинина)	90	13,90	6,50	4,00	130,00	401/1994	
Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004	
Помидоры свежие	30	0,34	0,12	1,50	8,44	Таблица 1994 г	
Огурцы свежие	30	0,18	0,03	0,57	3,27	Таблица 1994 г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,54	1,22	11,20	61,60	Распоряжение	
Мороженое 1 шт	80	3,20	15,00	20,80	231,00	Распоряжение	
Итого за обед	815	27,81	36,66	114,67	900,06		
Итого за День	1315	47,91	65,23	181,72	1505,59		

8-ой день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	74,75	таблица 1994	
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	20/25	4,7	7,9	7,3	119	6/2004	
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	200/30/15	36,75	30,1	31,2	542,7	297/1994	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200 500	0,2 41,66	0 46,3	15 53,56	58 794,45	685/2004, Распоряжение	
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004	
Тфтели	90	13,80	16,40	13,10	255,20	462/2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/2004	
Помидоры свежие	30	0,34	0,12	1,50	8,44	Таблица 1994 г	
Огурцы свежие	30	0,18	0,03	0,57	3,27	Таблица 1994 г	
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	24,10	96,40		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение	
Кондитерское изделие	35	0,40	14,00	64,00	74,50	Распоряжение	
Итого за обед	760	26,83	41,41	167,91	842,96		
Итого за день	1260	68,49	87,71	221,47	1637,41		

9-ый День	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Бутерброды с сыром	40/20/40	13,4	22,57	20,85	340,28	3/2004	
Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200	5,6	10,4	26,4	221,6	302/2004	
Какао	200	4,9	5	32,5	194,6	693/2004	
	500	23,9	37,97	79,75	756,48		
Итого за завтрак							
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,00	110/2004	
Птица тушеная в томатном соусе	100	15,30	12,00	0,20	170,00	444/1994	
Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	297/2004	
Помидоры свежие	30	0,34	0,12	1,50	8,44	Таблица 1994 г	
Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,93	0,06	1,95	11,94	Таблица 1994 г	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004, Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение	
Кондитерское изделие	35	0,30	0,20	40,20	163,80	Распоряжение	
Итого за обед	900	26,82	25,99	130,40	862,48		
Итого за день	1400	50,72	63,96	210,15	1618,96		

10 -ый день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Сосиска отварная	60	6,66	14,40	0,96	159,00	413/2004		
Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004		
Огурец свежий	40	0,44	0,16	2,00	11,20	Таблица 1994		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004, Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение		
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение		
Итого за завтрак	500	16,75	26,01	74,71	598,55			
Обед:								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	140/2004		
Котлета	90	17,90	7,90	16,00	206,00	416/1994		
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,00	520/2004		
Помидор свежий	30	0,34	0,12	1,50	8,44	Таблица 1994 г		
Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,57	3,27	Таблица 1994 г		
Сок,вырабатываемый промышленностью	200	1,00	0,00	20,40	88,00	707/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение		
Кондитерское изделие	35	0,40	14,00	64,00	74,50	Распоряжение		
Итого за обед	974	27,19	32,53	152,57	704,49			
Итого за день	1419	43,94	58,53	227,28	1303,04			

12-ый день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)			
Завтрак :								
Омлет натуральный	160	16,00	26,72	3,04	316,00	284/1994 г		
Сосиска отварная	60	6,66	14,40	0,96	159,00	413/2004		
Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	28,00	1994 г. Таблица		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685, Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение		
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение		
Итого за завтрак	500	26,16	44,32	40,65	663,60			
Обед:								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004		
Рыба , запеченная с картофелем	90/150	15,42	10,28	25,71	257,04	381/2004		
Русски (минтай)	60	1,84	0,32	3,90	25,84	таблица 1994 г		
Горошек зеленый консервированный отварной	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г		
Компот из смеси сухофруктов	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение		
Хлеб ржано - пшеничный	750	22,46	15,14	88,56	580,68			
Итого за обед	1250	48,62	59,45	129,21	1244,28			
Итого за день								

13-ый день		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Бутерброд с сыром	45/20/35	13,4	22,57	20,85	340,28	3/2004	
Каша рисовая молочная вязкая с маслом, сахаром (молото цельное)	200	5,5	3,6	32,6	184,8	302/2004	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685/2004г. Распоряжение	
	500	19,1	26,17	68,45	585,88		
Обед:							
Итого за завтрак							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004	
Котлеты из филе птицы панированные	90	18,63	20,16	9,00	291,44	455/1994 г	
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,00	520/2004г	
Помидор свежий	45	0,57	0,13	2,50	10,10	Таблица 1994 г	
Огурец свежий	45	0,30	0,05	0,95	6,00	Таблица 1994 г	
Сок,вырабатываемый промышленностью	200	1,00	0,00	20,40	88,00	707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение	
	780	31,61	34,17	91,99	801,34		
Итого за обед							
Всего за обед	1280	50,71	60,34	160,44	1387,22		

14-ый день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		
Завтрак:							
Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,012	149,5	Таблица 1994	
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	200/20/10/15	6,8	11,49	10,6	173,8	293/1994	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685/2004г. Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,32	16,17	78,12	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	9,68	28,41	41,782	462,22		
Обед:							
Рассольник ленинградский	200	3	4,5	20,1	135	129/1994	
Печень по-строгановски	90	13,6	13,6	3,9	192,4	387/1994	
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/2004	
Свекла вареная	35	0,5	0,054	2,38	12,02	Таблица 1994	
Коктейль молочный 1 шт	200	6,0	12	30,00	252	распоряжение	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение	
Итого за обед	700	29,45	37,174	99,63	852,77		
Итого за день	1200	39,13	65,584	141,412	1314,99		

15-ый день		Пищевые вещества				
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Завтрак:						
Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	112,47	таблица 1994
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	30/30	7,1	12,09	11,2	181,01	6/2004
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	8	3,6	33,4	198	302/2004
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	194,6	693/2004
	Итого за завтрак	20,015	33,14	77,19	686,08	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,00	110/2004
Гуляш (свинина)	90	13,90	6,50	4,00	130,00	401/1994
Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,00	508/2004
Помидор свежий	30	0,34	0,12	1,50	8,44	Таблица 1994 г
Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,57	3,27	Таблица 1994 г
Кисель из концентрата витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,00	0,00	29,40	117,60	648/2004
Мороженое 1 шт	80	3,20	15,00	20,80	231,00	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,10	0,87	8,00	44,00	Распоряжение
	Итого за обед	830	30,68	34,63	126,66	
	Итого за день	1330				

16-ый день	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "хлебпродинформ" Липшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,006	74,75	74,75	Таблица 1994
Сыр твердый	30	1,5	21,3	0,38	198,66	198,66	Таблица 1994
Яйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	63	337/2004
Каша пшеничная с маслом сливочным , сахаром	170	6,1	9,3	38,2	260,7	260,7	297/200
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	60,8	685/2004г. Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8	55,8	Распоряжение
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,1	0,87	8	44	44	Распоряжение
Итого	500	15,91	44,595	73,436	757,71	757,71	
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,48	94,48	140/2004
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24,00	14,70	32,40	375,00	375,00	394/1994 г
Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,93	0,06	1,95	11,94	11,94	таблица 1994 г
Кукуруза консервированная отварная	30	0,66	0	3,66	17,36	17,36	таблица 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	128,00	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	55,80	Распоряжение
Кондитерское изделие 1 шт	40	0,30	0,20	40,20	163,80	163,80	Распоряжение
Итого за обед	725	30,71	17,19	137,96	846,38	846,38	
Итого за день	1475	46,62	61,78	211,40	1604,09	1604,09	

17-ый день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	74,75	Таблица 1994		
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	20/25	4,7	7,9	7,3	119	6/2004		
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	200/30/15	36,75	30,1	31,2	542,7	297/1994		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	58	685/2004, Распоряжение		
Итого за завтрак	500	41,66	46,3	53,56	794,45			
Обед:								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004		
Тертели	90	13,80	16,40	13,10	255,20	462/2004		
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/2004		
Помидоры свежий	30	0,34	0,12	1,50	8,44	Таблица 1994 г		
Огурцы свежий	30	0,18	0,03	0,57	3,27	Таблица 1994 г		
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	24,10	96,40			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,23	11,55	55,80	Распоряжение		
Кондитерское изделие	25	0,40	14,00	64,00	74,50	Распоряжение		
Итого за обед	750	26,83	41,41	167,91	842,96			
Итого за день	1250	68,49	87,71	221,47	1637,41			

