

«Утверждаю»
Начальник ТУ ФСН
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Рязанской области Скопинского района



В.А. Михайлюк

2020 г.

Директор



«Утверждаю»

В.В. Кураксина

«17 декабря 2020 г.
подпись от 17.12.2020

Сезон: осенне-зимний.

Примерное десятидневное

циклическое меню

(возраст с 11-18 лет)

МБОУ СОШ № 1

г. Скопина

День 1	День 2
<p><u>Завтрак</u> Сосиски отварные Овощи порционные Макароны отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом, сыром Хлеб ржаной</p> <p><u>Обед</u> Салат из моркови и яблоч Суп гороховый Куры отварные Капуста тушеная Компот из с/фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша молочная рисовая с маслом Овощи порционные Кофейный напиток Бутерброд с маслом</p> <p><u>Обед</u> Салат из капусты белокочанной Суп овощной с горошком Рыба тушеная Спагетти отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>
День 4	День 3
<p><u>Завтрак</u> Запеканка творожная Овощи порционные Молоко сгущенное Чай с сахаром</p> <p><u>Обед</u> Салат из моркови Борщ Печень по-строгановски Гречка отварная с маслом Компот из свежих яблоч Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>	<p><u>Завтрак</u> Омлет натуральный с маслом Овощи порционные Икра кабачковая Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><u>Обед</u> Салат из свеклы и яблоч Рассольник Куры тушеные по- домашнему с картофелем Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>
День 5	День 9
<p><u>Завтрак</u> Каша пшенная молочная Овощи порционные Какао на молоке Бутерброд с сыром</p> <p><u>Обед</u> Икра из кабачков Щи из свежей капусты Рыба тушеная Рис отварной с маслом Чай с лимоном Хлеб пшеничный</p>	<p><u>Завтрак</u> Котлета мясная Овощи порционные Макароны отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><u>Обед</u> Винегрет Суп с фасолью Бефстроганов из филе кур Гречка отварная с маслом</p>

Хлеб ржаной	Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
-------------	---

День 7	День 8
<p><u>Завтрак</u> Каша молочная манная с маслом Овощи порционные Чай с сахаром Бутерброд с маслом, сыром</p> <p><u>Обед</u> Салат из моркови и изюма Суп вермишелевый Куры отварные Рис отварной с маслом Компот из апельсинов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>	<p><u>Завтрак</u> Колбаса отварная Овощи порционные Гречка отварная с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><u>Обед</u> Салат из свеклы с сыром Щи из свежей капусты Рагу из кур Спагетти с маслом Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>
День 6	День 10
<p><u>Завтрак</u> Макароны отварные с сыром Овощи порционные Чай с лимоном Бутерброд с маслом</p> <p><u>Обед</u> Салат из свеклы и яблок Борщ Котлета мясная Картофель отварной Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>	<p><u>Завтрак</u> Запеканка творожная Овощи порционные Сгущенное молоко Чай с сахаром</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежей капусты Суп с рыбными консервами Плов с курами Компот из с/фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>

Наименование блюда	Порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6
День 1					
завтрак					
Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,40	87,90
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Макароны отварные с маслом	200	5,1	7,5	28,5	201,90
Чай с сахаром	200	0,53	4,6	9,66	46,76
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
Сливочное масло	10	0,10	7,20	0,13	62,72
Сыр	10	4,64	5,70	-	76,66
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	91,96
		20,47	33,34	77,77	664,42
обед					
Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	81,90
Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,26	128,25
Куры отварные	100	21,76	13,33	-	206,67
Капуста тушеная	200	4,35	12,00	33,21	258,24
Компот из с/фруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	28	2,24	0,44	19,76	91,96
		39,45	34,74	135,00	1010,16
Всего за день	-	59,92	68,08	212,79	1674,58
День 2					
завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	200	7,30	4,30	38,27	220,98
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
Сливочное масло	10	0,10	7,20	0,13	65,72
	-	14,96	14,57	86,92	535,42
обед					
Салат из капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,16
Суп овощной с горошком	250	1,80	4,90	14,30	108,50
Рыба тушеная	100	10,70	3,50	7,50	104,30
Спагетти с маслом	200	5,10	7,50	28,50	201,9
Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47	40,00
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
		23,28	27,22	80,67	687,58
Всего за день		38,24	41,79	167,59	1223,00
День 4					
завтрак					
Запеканка творожная	150	25,02	17,28	36,18	400,32
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84
Чай с сахаром	200	0,53	-	9,66	46,76
		26,97	18,28	56,69	499,16
обед					

Салат из моркови	100	1,33	6,08	8,52	94,16
Борщ	200	0,25	4,5	13,75	120,50
Печень куриная по-строгановски	100	13,50	9,20	8,10	171,20
Гречка отварная с маслом	200	8,90	4,10	39,84	831,86
Компот из яблок	200	0,52	0,18	24,84	102,90
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Всего за день		28,32	24,70	124,41	1459,34
		55,29	43,0	181,1	1958,5
День 3	завтрак				
Омлет натуральный с маслом	150	11,17	16,56	2,30	205,34
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Икра кабачковая	30	1,01	4,85	5,39	69,26
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	91,96
		16,53	22,05	46,98	454,92
	обед				
Салат из свеклы и яблок	100	1,31	5,16	12,11	100,11
Рассольник	250	2,20	5,20	15,58	117,90
Жаркое по – домашнему	200	33,35	36,65	27,79	377,47
Компот из свежих фруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	28	2,24	0,44	19,76	91,96
		37,85	23,865	147,15	878,9
Всего за день		56,73	69,56	159,38	1293,54
День 5	завтрак				
Каша пшеничная молочная с маслом	200	3,30	8,60	23,20	183,40
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,00	125,11
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76
Сыр	10	4,64	5,70	-	76,66
		13,30	15,37	58,86	426,93
	обед				
Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26
Щи из свежей капусты	250	1,78	4,80	6,13	75,70
Рыба тушеная	100	12,13	2,99	11,50	80,93
Рис отварной с маслом	200	3,67	5,42	36,67	210,11
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
		21,93	13,89	83,59	547,06
Всего за день	-	35,23	29,26	142,45	973,99
День 9	завтрак				
Котлета куриная	100	12,16	10,88	10,80	189,76
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6

Хлеб ржаной	28	2,24	0,44	19,76	91,96
		25,27	31,82	102,49	799,37
Всего за день		43,22	48,66	181,62	1297,85
День 6					
завтрак					
Макароны отварные с маслом с сыром	200	6,8	10	38	369,20
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76
Сливочное масло	10	0,10	7,20	0,13	65,72
		9,01	17,40	57,66	480,94
обед					
Салат из свеклы, яблоки	100	1,31	5,16	12,17	100,11
Борщ	250	6,25	4,5	13,75	120,50
Котлета мясная	100	9,87	17,33	8,8	230,67
Картофель отварной	200	3	0,6	23,7	112,20
Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	24,84	104,70
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
		23,19	28,41	112,62	805,10
Всего за день		32,20	45,81	170,28	1642,02
День 10					
завтрак					
Запеканка творожная	150	25,02	17,28	36,18	400,32
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84
Чай с сахаром	200	0,53	4,6	9,66	46,76
		26,97	22,88	56,69	499,16
обед					
Салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
Суп с рыбными консервами	250	6,45	8,28	13,13	160,78
Плов с курами	200	25,31	18,75	36,67	416,78
Компот из с/фруктов	200	1,16	0,30	47,26	46,76
Хлеб пшеничный	80	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96
		40,07	34,05	135,00	1006,73
Всего за день		67,04	56,93	166,76	1505,94

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Общие углеводы	Витамины мг							Энергетическая ценность	
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
	Завтрак					1 день								
243	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,40				0,30	9,60	49,3	5,30	0,60	87,90
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	28,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13			10	0,10	2,40	3,00			65,72
	Сыр	10	4,64	5,70		0,01	0,14	52	0,10	176	100,00	7,00	0,20	71,66
	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак		18,89	33,14	67,92	0,13	0,41	62	3,07	227,40	268,73	48,13	5,14	605,90
	Обед													
59	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95		249	21,19	33,98	24,00	1,32	81,90
82	Суп гороховый	250	6,25	4,5	13,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	120,50
288	Куры отварные	100	21,97	13,33		0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00	206,67
321	Капуста тушеная	200	4,35	12,00	33,21	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	258,24
349	Компот из с/фруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,8		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,6	17,40	6,60	0,22	46,76
Пр	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		38,11	35,99	129,51	0,28	48,9	25,00	7,88	257	599,86	169	10,69	1002,41
	Итого за день		57	69,13	197,43	0,41	49,31	87	10,95	484,4	868,59	217,13	15,83	1608,31

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Общие углеводы	Витамины мг								Энергетическая ценность
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак					2 день								
379	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,30	4,30	38,27	0,19		5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	220,98
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
ПР	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13			40	0,10	2,40	3,00			65,72
	Итого за завтрак		14,96	14,57	86,92	0,26	1,47	45,00	87,90	174,37	300,80	87,53	5,42	535,42
	Обед													
62	Салат из капусты белокачанной	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95		249	21,19	33,98	24,00	1,32	81,90
99	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,80	4,90	14,30	0,20	5,83		2,43	29,28	86,98	36,00	2,03	108,5
234	Котлета рыбная	100	10,70	3,50	7,50	0,07	0,35	9,7	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60	104,30
304	Спагетти отварные с маслом	200	3,67	5,42	36,67	0,03		27,00	0,60	2,61	61,20	19,01	0,53	210,11
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,6	17,40	6,60	0,22	46,76
Пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		21,38	24,28	105,23	0,41	13,4	36,7	253,15	123,58	400,59	128,24	8,07	683,53

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Общие углеводы	Витамины мг								Энергетическая ценность
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак					3 день								
215	Омлет натуральный с маслом	150	11,17	16,56	2,30	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19	205,34
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
73	Икра кабачковая	40	1,01	4,85	5,39	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак		17,13	22,05	46,98	0,16	8,85	254,82	3,57	217,81	337,81	61,34	6,46	454,92
	Обед													
54	Салат из свеклы и яблок	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,7	1,72	100,11
96	Рассольник	250	2,20	5,20	15,58	0,15	14,30		2,43	16,55	34,94	28,00	1,03	117,9
259	Куры тушеные с картофелем домашнему	200	33,35	36,65	27,79	0,41	28,1		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	377,47
349	Компот из с/фруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,8		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,6	17,40	6,60	0,22	46,76
Пр	Хлеб ржаной	28	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96

	Итого за день		36,34	38,85	192,15	0,67	14,87	81,7	341,05	297,95	701,39	215,77	5,42	1218,95
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	----------------

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Общие углеводы	Витамины мг								Энергетическая ценность
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак					4 день								
223	Запеканка из творога	150	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108,0	1,44	234	338,4	39,6	1,62	400,32
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
ПР	Молоко сгущенное	20	1,42	1,0	11,04	0,01	0,20	5,0	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за завтрак		26,97	22,88	56,69	0,12	0,83	113,0	1,46	311,0	406,33	58,13	3,79	499,16
	Обед													
45	Салат из моркови	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,23		2,31	43,00	28,32	16,00	0,5	94,16
119	Борщ	250	7,50	3,25	17,26	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	128,25
261	Печень тушеная в сметане	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	52,40	1,00	30,0	239,0	17,0	5,0	171,20
302	Гречка отварная с маслом	200	8,90	4,10	39,84	0,02				14,60	210,0	140	5,01	231,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,02	23,40	23,40	17,0	60,3	102,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,6	17,40	6,60	0,22	46,76
Пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		35,57	23,45	119,96	0,64	97,53	52,40	5,13	207,30	888,02	254,1	74,54	867,05
	Итого за день		62,54	46,33	176,65	0,76	98,36	165,4	6,59	518,3	1294,35	312,2	78,33	1366,21

	яблок													
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,6	17,40	6,60	0,22	46,76
Пр	Хлеб ржаной	28	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		29,43	26,32	124,50	0,54	78,24	12,00	6,29	150,81	539,11	247,72	71,09	852,32
	Итого за день		51,04	49,94	202,69	0,72	78,67	28,00	9,16	225,41	732,34	304,35	77,19	1422,60

№ рецептур	Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Общие углеводы	Витамины мг								Энергетическая ценность
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак					7 день								
173	Каша молочная манная с маслом	200	6,10	4,00	36,96	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,01		40,00	0,10	2,40	3,00			65,72
15	Сыр Российский	10	4,64	5,90		0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20	71,66
	Итого за завтрак		12,95	21,90	56,22	1,22	1,28	2,49	124,0	1,32	418,20	104,93	4,65	432,38
	Обед													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,72	1,41	16,71	0,78	2,27		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03	86,41
111	Суп вермишелевый	250	7,3	6,3	49,3	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5	283,1
288	Куры отварные	100	21,67	13,33		0,04		20,0	0,17	40	143,33	20	2,0	206,67
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	0,03		27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
346	Компот из апельсинов	200	0,40	0,27	17,20	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
ПР	Хлеб	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,6	17,40	6,60	0,22	46,76

	пшеничный													
Пр	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		38,59	27,37	149,30	1,02	102,77	70,4	2,56	303,39	497,28	128,08	6,05	997,81
	Итого за день		51,54	49,27	205,52	2,30	105,26	194,4	3,88	721,59	955,21	233,01	10,70	1430,19

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Общие углеводы	Витамины мг							Энергетическая ценность	
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
	Завтрак					8 день								
243	Колбаса отварная	50	4,7	7,5	0,4				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
261	Гречка отварная с маслом	200	8,90	4,1	39,84	0,2				14,6	210,0	140,0	5,01	231,86
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак		17,95	16,84	79,13	0,24	0,27		0,92	51,60	341,23	173,63	9,20	498,48
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,4	26,40	1,53	137,02
87	Щи из свежей	250	1,78	4,9	6,13	0,04	20,05		2,35	40,18	34,30	85,10	0,65	75,70

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Общие углеводы	Витамины мг								Энергетическая ценность
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак					9								
295	Котлета куриная	100	12,16	10,88	10,80	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76	189,76
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	28,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак		21,61	23,62	78,19	0,18	0,43	16	2,87	74,60	193,23	56,63	6,10	570,28
	Обед													
67	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	0,1	13,0		2,95	65,40	150,83	46,63	4,86	478,42
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	19,23	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43
250	Бефстроганов из филе кур	100	9,67	9,87	2,27	0,01	0,01	12,0	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
302	Гречка отварная с маслом	200	8,90	4,10	39,84	0,02				14,60	210,0	140	5,01	231,86
342	Компот из свежих	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,02	23,40	23,40	17,0	60,3	102,9

54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72	100,11
82	Борщ	250	6,25	4,5	13,75	0,05	8,75	5,0	2,75	62,5	227,5	35,5	1,5	120,5
267	Котлета мясная	100	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	230,67
310	Картофель отварной	200	3	0,6	23,7	0,15	21,75		0,15	18,00	81,00	33,00	1,20	112,2
342	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,02	23,40	23,40	17,0	60,3	104,9
Пр	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,6	17,40	6,60	0,22	46,76
Пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		23,19	28,41	112,62	0,38	98,73	9,67	6,97	186,63	568,83	145,47	68,05	805,1
	Итого за день		30,5	43,31	160,78	0,46	100,86	49,67	9,28	220,96	646,93	171,81	71,15	1161,08

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Общие углеводы	Витамины мг								Энергетическая ценность
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак					10								
223	Запеканка из творога	150	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108,0	1,44	234	338,4	39,6	1,62	400,32
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
Пр	Молоко сгущенное	20	1,42	1,0	11,04	0,01	0,20	5,0	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за завтрак		26,97	22,88	56,69	0,12	0,83	113,0	1,46	311,0	406,33	58,13	3,79	499,16
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,23		2,31	43,00	28,32	16,00	0,5	94,16

140	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
291	Плов с курами	200	25,31	18,75	36,67	0,07		47,00	0,77	42,61	204,80	29,01	2,53	416,78
349	Компот из с/фруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,8		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
Пр	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,6	17,40	6,60	0,22	46,76
Пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		40,07	34,05	135	0,28	32,11	62,00	4,78	136,90	514,62	140,64	6,72	1006,78
	Итого за день		67,04	56,93	191,69	0,4	32,94	175,0	6,24	447,9	920,95	198,79	10,51	1505,94

Итого за 10 дней 479,10 487,02 1761,15 7,55 623,35 1180,90 -234,44 3848,13 8008,28 2378,01 312,68 11730,0

Используемая литература: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва Дели принт 2011г. В.А.Тутельян

Итого за 10 дней 479,10 487,02 1761,15 7,55 623,35 1180,90 234,44 3848,13 8008,28 2378,01 312,68 11730,0

Используемая литература: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва Дели принт 2011г. В.А.Тутельян