

Разработано:

ИП Мордвинцева Е.А.
Мордвинцева /Е.А. Мордвинцева/
«25» августа 2020 г



Разработано:

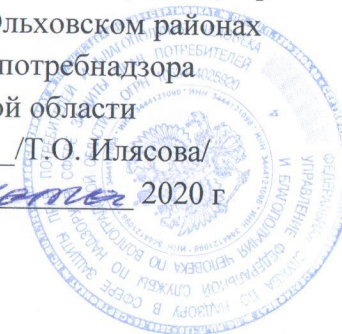
Директор МКОУ "Средняя школа №6»
Городского округа город Фролово
Топчиева /А.И.Топчиева/
«25» августа 2020 г



Согласовано:

И.о.Начальника ТО в г.Фролово, Фроловском,
Иловлинском, Ольховском районах
Управления Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Ильсова /Т.О. Ильсова/
«25» августа 2020 г



**Примерное 10-ти дневное меню на 2020-2021 учебный год
для обеспечения питанием детей с 12-18 лет в МКОУ "Средняя школа № 6"
городского округа город Фролово**

Лето-осень

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг.це нность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	РР	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	День 1															
	Завтрак															
1	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,25	11,75	43,50	308,75	0,27	0,31	90,66	0,40	175,39	39,00	176,41	0,60	210	
2	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	21К	
3	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45		
4	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
5	Печенье	30	2,00	7,80	19,20	153,00	0,02	0,00	3,30	1,05	8,70	0,57	6,00	0,63		
	Итого		13,47	22,35	112,10	705,75	0,54	20,46	103,54	1,99	323,74	181,45	231,76	6,92		
	Обед															
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	2,30	0,33	11,00	50,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	71	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,13	6,73	10,79	114,06	4,01	22,05	0,01	0,00	13,75	68,60	30,79	1,16	88	
3	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,20	24,20	15,60	346,00	0,08	0,80	40,00	1,80	58,00	9,90	30,00	1,80	294	
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,12	10,98	42,75	305,63	0,11	0,00	53,58	1,46	21,85	67,63	14,65	1,46	203	
5	Компот из смеси 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	349	
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45		
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90		
	Итого		32,43	43,02	141,24	1087,19	32,46	25,63	93,61	13,81	165,05	312,16	142,41	9,27		
	Всего		45,90	65,37	253,34	1792,94	33,00	46,09	197,15	15,80	488,79	493,61	374,17	16,19		
	День 2															
	Завтрак															
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71	
2	Рис отварной	180	4,50	7,33	49,68	282,78	0,24	8,04	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	304	
3	Котлеты рыбные	100/5	14,00	18,75	15,25	273,75	0,06	0,71	43,38	21,25	39,89	104,66	22,55	0,84	234	
4	Чай с сахаром	200/15	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	
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45		
	Итого		21,62	26,61	94,48	694,20	0,37	18,55	45,72	22,02	198,12	341,56	95,92	3,92		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг.це нность Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3													
	Обед														
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	100	1,02	0,24	4,84	25,6	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71
2	Суп картофельный с горохом	250	7,75	7,00	27,88	208,75	0,15	9,50	0,01	0,00	700,25	154,75	46,63	2,25	102
3	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50	13,10	14,80	3,30	199,00	0,10	2,88	75,00	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83	290/330
4	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,78	8,28	31,50	213,00	0,24	8,04	0,01	0,27	57,60	134,40	43,20	1,44	128
5	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	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		29,73	31,10	127,82	911,85	0,64	34,52	77,35	3,95	881,29	576,21	149,50	29,50	
	Всего		51,35	57,71	222,30	1606,05	1,01	53,07	123,07	25,97	1079,41	917,77	245,42	33,42	
	День 3														
	Завтрак														
1	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	8,00	3,87	73,20	360,00	0,05	0,95	53,93	0,23	128,60	154,95	35,88	0,59	174
2	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	21К
3	Сыр (порциями)	30	2,50	3,17	0,00	38,67	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,80	16,00	0,80	15
4	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,20	20,60	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	0,84	5,20	0,48	
5	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого		15,70	10,64	131,10	682,47	0,37	21,10	63,51	2,20	340,40	385,79	101,11	7,11	
	Обед														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105,50	133,30	21,30	7,17	71
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	67,35	123,75	10,25	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	82
3	Рагу из птицы	200	16,11	20,46	21,03	332,57	0,08	12,93	16,68	0,31	42,00	123,60	44,23	2,19	289
4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	342
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
6	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		22,98	26,41	100,53	692,02	124,11	49,08	17,02	2,12	209,63	427,83	99,14	12,04	

Всего			38,68	37,05	231,63	1374,49	124,48	70,18	80,53	4,32	550,03	813,62	200,25	19,15	
№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг.це нность Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	День 4														
	Завтрак														
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71
2	Сосиска отварная	100	18,00	23,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,00	0,12	7,50	43,75	4,00	0,45	413Л
3	Рагу из овощей	180	3,60	14,94	20,70	225,00	4,42	0,36	0,00	0,00	1,08	14,40	86,40	58,80	224Л
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,20	4,60	26,50	159,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	377
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
	Итого		28,72	43,87	63,35	729,92	4,50	10,16	2,33	0,65	38,21	114,09	112,57	60,89	
	Обед														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105,50	133,30	21,30	7,17	71
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,22	132,50	0,09	0,00	0,01	0,00	12,63	61,38	22,29	0,99	103
3	Шницель натуральный рубленый	75	25,00	4,70	0,00	141,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	450Л
4	Рис отварной	180	4,50	7,33	49,68	282,78	0,24	8,04	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	304
5	Сок натуральный	180	4,50	7,33	49,68	282,78	0,24	8,04	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	304
6	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
7	Хлеб ржаной	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
	Итого		37,03	15,86	131,20	832,18	0,80	35,95	17,15	10,96	240,42	488,02	142,25	13,90	
	Всего		65,75	59,73	194,55	1562,10	5,30	46,11	19,48	11,61	278,63	602,11	254,82	74,79	
	День 5														
	Завтрак														
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	100	1,02	0,24	4,84	25,6	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71
2	Тефтели с рисом 2 вариант	60/50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,08	0,39	3,19	0,00	7,50	91,28	18,67	0,76	279/331
3	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/10	3,60	14,94	20,70	225,00	4,42	0,36	0,00	0,00	1,08	14,40	86,40	58,80	224Л
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	376
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	

№ п/п	Итого	Выход (в гр)	15,04			29,08			64,84			576,60			4,59			14,25			5,52			0,65			108,22			220,39			137,81			82,84			Номер по сборнику рецептур
			Пищевые вещества (гр)						Энерг.це нность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																									
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С		А	Е	Са	РР	Mg	Fe																								
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																								
	Обед																																						
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71																								
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	250/10	3,13	6,70	10,79	114,06	4,01	22,05	0,01	0,00	13,75	68,60	30,79	1,16	88																								
3	Котлеты рыбные с маслом	100/5	14,00	18,75	15,25	273,75	0,06	0,71	43,38	21,25	39,89	104,66	22,55	0,84	234																								
4	Пюре картофельное с маслом	180	3,78	8,28	31,50	213,00	0,24	8,04	0,01	0,27	57,60	134,40	43,20	1,44	128																								
5	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	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45																									
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90																									
	Итого		25,89	34,64	120,29	880,98	4,44	41,20	45,73	23,15	157,87	414,95	127,36	5,78																									
	Всего		40,93	63,72	185,13	1457,58	9,03	55,45	51,25	23,80	266,09	635,34	265,17	88,62																									
	День 6																																						
	Завтрак																																						
1	Каша вязкая молочная Дружба с маслом	200/5	5,99	11,00	43,61	255,87	0,09	0,93	53,93	0,17	131,27	154,22	36,63	0,80	175																								
2	Масло сливочное	10	0	8,4	0,2	77	0	0	0,08	0	4,8	0,02	0,1	0,04																									
3	Сыр (порциями)	30	2,50	3,17	0,00	38,67	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,80	16,00	0,80	15																								
4	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	21К																								
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45																									
6	Фрукты свежие	200	0,72	0,00	20,40	96,00	0,00	0,60	0,00	0,30	16,00	0,30	9,00	2,20	341																								
	Итого		12,63	24,57	94,01	623,54	0,36	1,68	63,59	2,21	324,72	387,22	93,08	5,13																									
	Обед																																						
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,17	25,00	0,17	0,00	105,50	133,30	35,50	11,95	71																								
2	Рассольник Ленинградский	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,15	20,00	7,50	2,50	41,25	1,95	27,00	1,75	96																								
3	Птица тушенна в соусе с овощами	200	13,00	11,80	18,80	238,00	0,40	0,30	89,80	0,30	49,30	75,36	12,40	1,04	488Л																								
4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	342																								
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45																									

6	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		20,24	17,25	95,50	629,10	0,84	46,20	97,47	4,23	225,68	289,04	96,01	17,04	
	Всего		32,87	41,82	189,51	1252,64	1,20	47,88	161,06	6,44	550,40	676,26	189,09	22,17	
	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
№ п/п			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	День 7														
	Завтрак														
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	100	1,02	0,24	4,84	25,6	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71
2	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87	492
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	377
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
6	Печенье	30	2,00	7,80	19,20	153,00	0,02	0,00	3,30	1,05	8,70	0,57	6,00	0,63	
	Итого		23,35	17,39	87,79	602,27	0,26	20,03	33,63	2,25	73,43	244,61	84,67	25,78	
	Обед														
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	67,35	123,75	10,25	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	82
3	Фрикадельки мясной с соусом	80/30	8,25	11,63	8,28	171,81	0,05	0,17	21,80	3,12	41,00	100,68	15,90	6,20	280/330
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,04	12,72	59,76	385,20	0,14	0,00	24,00	0,00	19,08	252,12	168,00	5,76	171
5	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		23,10	30,16	137,39	886,93	124,22	20,72	48,31	13,93	131,21	550,59	246,22	16,38	
	Всего		46,45	47,55	225,18	1489,20	124,48	40,75	81,94	16,18	204,64	795,20	330,89	42,16	
	День 8														
	Завтрак														
1	Тефтели с рисом 2 вариант	60/50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,08	0,39	3,19	0,00	7,50	91,28	18,67	0,76	279/331
2	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,12	10,98	41,04	244,50	0,09	0,00	42,86	1,22	18,21	56,36	12,21	1,22	203

4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	376
5	Фрукты свежие	150	0,72	0,00	20,40	96,00	0,00	0,60	0,00	0,30	16,00	0,30	9,00	2,20	341
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
	Итого		17,26	24,88	100,74	666,50	0,22	3,19	46,05	1,97	129,16	240,62	59,20	5,43	
	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
№ п/п			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Обед														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71
2	Суп картофельный с горохом	250	7,75	7,00	27,88	208,75	0,15	9,50	0,01	0,00	700,25	154,75	46,63	2,25	200
3	Котлеты рыбные	100/5	14,00	18,75	15,25	273,75	0,06	0,71	43,38	21,25	39,89	104,66	22,55	0,84	234
4	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,78	8,28	31,50	213,00	0,24	8,04	0,01	0,27	57,60	134,40	43,20	1,44	128
5	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	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		30,09	34,97	138,29	977,79	0,66	36,05	43,50	23,07	894,49	557,84	153,65	13,65	
	Всего		47,35	59,85	239,03	1644,29	0,88	39,24	89,55	25,04	1023,65	798,46	212,85	19,08	
	День 9														
	Завтрак														
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71
2	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,10	14,80	3,30	199,00	0,10	2,88	75,00	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83	290/330
3	Рис отварной	180	4,50	7,33	49,68	282,78	0,24	8,04	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	304
4	Молоко	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	685
5	Хлеб пшеничный	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		26,16	27,64	82,43	683,95	0,56	18,67	86,92	3,24	270,78	469,77	117,01	5,40	
	Обед														
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71

2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	250	3,13	6,73	10,79	114,06	4,01	22,05	0,01	0,00	13,75	68,60	30,79	1,16	88
3	Шницель натуральный рубленый	75	25,00	4,70	0,00	141,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	450Л
4	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	6,57	5,09	40	236	0,11	0	21,24	1	11,17	48,68	8,77	0,88	302
5	Компот из смеси 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	349
	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг.це нность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
№ п/п			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
7	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
8	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		43,89	22,42	142,31	882,76	12,62	47,96	50,55	31,92	123,80	332,69	145,44	45,67	
	Всего		70,05	50,06	224,74	1566,71	13,18	66,63	137,47	35,16	394,58	802,46	262,45	51,07	
	День 10														
	Завтрак														
1	Яйцо отварное	1 шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9	377
2	Пудинг из творога	150	22,95	16,75	36,45	394,50	0,42	0,30	92,39	0,94	200,12	248,75	71,18	1,67	222
3	Соус молочный	30	0,50	1,10	3,00	22,90	0,01	0,00	15,00	0,06	29,46	0,17	3,48	0,06	327
4	Какао на молоке	200	4,13	3,33	16,40	129,93		0,67							382
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
	Итого		29,60	21,58	67,95	612,33	0,48	0,97	107,39	1,45	230,03	273,60	79,98	2,18	
	Обед														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,83	4,90	15,20	67,35	123,75	10,25	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	82
3	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87	492
4	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	388
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
6	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		24,40	14,79	94,71	649,31	124,11	31,78	28,28	2,28	147,54	435,86	103,70	10,80	
	Всего		54,00	36,37	162,66	1261,64	124,59	32,75	135,67	3,73	377,57	709,46	183,68	12,98	

	Всего за 12 дней		493,33	519,23	2128,07	15007,64	437,14	498,15	1077,17	168,05	5213,79	7244,29	2518,79	379,63
	Средний суточный рацион		49,33	51,92	212,81	1500,76	43,71	49,82	107,72	16,81	521,38	724,43	251,88	37,96
	Соотношение:		1	1	4									

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А Тутельяна, Москва 2011 год