УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.

_____М.Я.Чаушева

«___»_____2022 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 32

_____

«14» октября 2022 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(12-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Сезон: осенний

Возраст : от 7 до 11 лет

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

1 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя первая	Завтрак							
день первый	САЛАТ ,,ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ,,(капуста,помидор,огурец)	60	0,90	6,10	2,60	69,10	29	2008
ПОНЕДЕЛЬНИК	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,30	15,40	35,40	337,40	291	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,70	59,30	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,10	91,20	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	6,70	34,80	109	2013
	Итого за прием пищи:	500	19,60	22,00	78,50	591,80		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,80	3,70	5,00	56,10	52	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,20	4,50	10,80	92,80	113	2011
	КОТЛЕТЫ (мясо 1 кат.)с соусом сметанным	90	10,30	11,80	8,60	184,20	268	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	3,30	3,90	23,20	140,60	184	2008
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром.производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,40	23,90	114,00	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,70	0,30	8,40	43,50	109	2013
	Итого за прием пищи:	785	23,00	24,80	99,50	714,60		
	полдник							
	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА(С ЯБЛОКОМ	100	6,00	2,50	51,50	253,20	406.1	2011
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386	2011
	Итого за прием пищи:	300	11,80	7,50	59,50	359,20		
	Всего за день:	1585	54,40	54,30	237,50	1 665,60		

2 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя первая	Завтрак							
день второй	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,50	0,10	1,50	8,10	71	2011
ВТОРНИК	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	85	11,50	7,00	8,50	143,50	241	2008
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,30	21,40	137,30	312	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	19,60	121,60	382	2011
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	4,10	0,00	37,40	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,50	45,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	6,70	34,80	109	2013
	СЛИВА	115	0,50	0,50	11,30	54,10	338	2011
	Итого за прием пищи:	655	22,30	19,40	78,50	582,40		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,60	4,60	10,10	90,70	82	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,70	11,10	3,70	190,00	255	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,60	34,70	202,50	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,00	19,80	81,00	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,50	102,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,40	10,00	52,20	109	2013
	Итого за прием пищи:	785	27,30	21,10	102,10	733,40		
	полдник							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18,50	13,50	11,60	242,00	219	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	15,20	62,00	431	2008
	Итого за прием пищи:	300	18,80	13,60	26,80	304,00		
	Всего за день:	1740	68,40	54,10	207,40	1 619,80		

3 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя первая	Завтрак							
день третий	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ с соусом смет.с том	90	7,20	11,30	9,30	172,20	279	2011
СРЕДА	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,90	7,60	15,80	144,70	143	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,10	91,20	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	6,70	34,80	109	2013
	СОК ВИШНЕВЫЙ (пром.производство)	200	1,40	0,40	22,80	100,40	389	2011
	Итого за прием пищи:	510	15,80	19,80	73,70	543,30		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,20	2,30	16,10	94,40	103	2011
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,00	5,30	53,00	45	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	10,10	5,40	5,20	111,10	229	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,30	5,00	26,30	167,40	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКО)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,60	0,30	16,70	79,80	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,70	0,30	8,40	43,50	109	2013
	Итого за прием пищи:	780	22,00	16,50	105,00	660,30		
	полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,10	2,50	30,00	163,00	451	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,30	2,40	26,60	142,20	379	2011
	Итого за прием пищи:	300	8,40	4,90	56,60	305,20		
	Всего за день:	1590	46,20	41,20	235,30	1 508,80		

4 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
неделя первая	Завтрак							
день четвертый	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом мол.сладким	140	13,90	12,50	18,80	246,60	223	2011
ЧЕТВЕРГ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,10	15,20	62,00	431	2008
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,00	5,80	0,10	52,40	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,10	91,20	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	6,70	34,80	109	2013
	ЯБЛОКО	115	0,50	0,50	11,30	54,10	338	2011
	Итого за прием пищи:	522	19,00	19,40	71,20	541,10		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,20	4,30	18,40	125,10	108	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ с соусом смет.с том	100	8,00	12,60	10,30	192,20	279	2011
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,90	11,70	21,50	214,50	133	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,30	0,10	28,00	113,40	358	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,50	102,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,70	0,30	8,40	43,50	109	2013
	Итого за прием пищи:	780	23,10	29,40	110,40	805,70		
	полдник							
	ВАТРУШКА С ТВОРОМ	100	12,60	6,60	46,70	297,30	695	1996
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,50	385	2011
	Итого за прием пищи:	300	18,50	11,70	56,50	407,80		
	Всего за день:	1602	60,60	60,50	238,10	1 754,60		

5 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецепт
			Белки, г	Жиры,	Углеводы			
неделя первая	Завтрак							
день пятый	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	5,10	6,60	35,10	221,30	182	2011
ПЯТНИЦА	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	15	2011
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,50	45,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	6,70	34,80	109	2013
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,10	0,10	20,80	84,20	348	2011
	ГРУША	115	0,50	0,50	11,30	54,10	338	2011
	Итого за прием пищи:	575	10,85	18,85	83,48	551,20		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,60	4,60	10,10	90,70	82	2011
	ПТИЦА,ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	15,50	11,50	3,60	180,00	312	2008
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,10	21,40	144,50	312	2011
	СОК АБРИКОСОВЫЙ пром.производство	200	0,60	0,00	25,40	105,60	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,50	102,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,40	10,00	52,20	109	2013
	ЯБЛОКО	120	0,50	0,50	11,80	56,40	338	2011
	Итого за прием пищи:	905	27,20	22,50	105,30	740,40		
	полдник							
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,00	8,40	57,10	335,20	422	2011
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	396	2011
	Итого за прием пищи:	300	13,80	13,40	65,10	441,20		
	Всего за день:	1780	51,85	54,75	253,88	1 732,80		

6 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя первая	Завтрак							
день шестой	САЛАТ „ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ„(капуста,помидор,огурец)	60	0,90	6,10	2,60	69,10	29	2008
СУББОТА	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,30	15,40	35,40	337,40	291	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,70	59,30	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,10	91,20	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	6,70	34,80	109	2013
	Итого за прием пищи:	500	19,60	22,00	78,50	591,80		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,80	3,70	5,00	56,10	52	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,20	4,50	10,80	92,80	113	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,30	16,20	10,60	242,10	294	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	3,30	3,90	23,20	140,60	184	2008
	СОК ВИНОГРАДНЫЙ (пром.производство)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,40	23,90	114,00	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,40	10,00	52,20	109	2013
	Итого за прием пищи:	790	25,90	29,50	116,10	834,20		
	полдник							
	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	6,70	11,60	66,20	395,20	496	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	19,60	121,60	382	2011
	Итого за прием пищи:	300	10,50	14,60	85,80	516,80		
	Всего за день:	1590	56,00	66,10	280,40	1 942,80		

7 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая	Завтрак							
день седьмой	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,00	5,30	53,00	45	2011
понедельник	БИТОЧКИ (мясо 1 кат.)с соусом томатным	90	9,00	11,10	8,40	170,10	268	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,04	4,48	32,38	190,68	309	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,50	45,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	6,70	34,80	109	2013
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром.производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
	Итого за прием пищи:	530	18,74	19,18	81,88	577,58		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,60	4,30	15,10	117,70	102	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,60	3,70	2,20	45,20	24	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,70	11,10	3,70	190,00	255	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,50	5,00	21,90	150,60	184	2008
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,10	0,10	20,80	84,20	348	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,30	68,40	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,40	10,00	52,20	109	2013
	Итого за прием пищи:	770	27,70	24,80	88,00	708,30		
	полдник							
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6,50	3,60	61,50	300,60	414	2011
	КЕФИР 2,5% ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386	2011
	Итого за прием пищи:	300	12,30	8,60	69,50	406,60		
	Всего за день:	1600	58,74	52,58	239,38	1 692,48		

8 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
неделя вторая	Завтрак							
день восьмой	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,70	3,70	2,30	45,50	29	2011
вторник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,70	13,20	2,10	174,80	214	2008
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (СЛИВА)	100	0,80	0,30	9,60	49,00	112	2013
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,10	27,30	113,10	342.2	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,20	14,30	68,40	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,40	10,00	52,20	109	2013
	Итого за прием пищи:	540	17,72	17,90	65,60	503,00		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,20	4,30	18,40	125,11	108	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,50	0,10	1,50	8,10	71	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом сметанным с томатом	100	8,60	8,20	10,30	154,10	239	2011
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,90	11,70	21,50	214,50	133	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	15,20	62,00	431	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,50	102,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,40	10,00	52,20	109	2013
	Итого за прием пищи:	785	23,80	25,10	98,40	718,61		
	полдник							
	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА(С ЯБЛОКОМ	100	6,00	2,50	51,50	253,20	406.1	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	11,80	90,70	382	2011
	Итого за прием пищи:	300	9,80	5,50	63,30	343,90		
	Всего за день:	1625	51,32	48,50	227,30	1 565,51		

9 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая	Завтрак							
день девятый	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,30	4,50	25,10	157,50	184	2008
среда	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	90	9,10	4,90	4,80	100,30	229	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	11,90	57,00	108	2013
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(2-ОЙ ВАРИАНТ)(ВИШНЯ)	200	0,30	0,10	23,50	97,60	342.2	2011
	ПЕЧЕНЬЕ (пром.производство)	25	1,90	2,50	18,60	104,30	590	2013
	Итого за прием пищи:	500	17,50	12,20	83,90	516,70		
	Обед							
	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	1,40	4,00	12,80	93,60	116	2011
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	70	1,00	4,30	5,80	65,40	52	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,90	17,30	16,40	276,90	289	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,00	32,40	131,70	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,50	102,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,30	0,40	11,70	60,90	109	2013
	Итого за прием пищи:	730	22,50	26,30	100,60	731,10		
	полдник							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром.производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12,50	6,80	47,10	300,90	695	1996
	Итого за прием пищи:	300	13,50	7,00	66,70	384,30		
	Всего за день:	1530	53,50	45,50	251,20	1 632,10		

10 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая	Завтрак							
день десятый	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	71	2011
четверг	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,10	16,60	20,90	293,70	259	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,30	68,40	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,70	0,30	8,40	43,50	109	2013
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,30	0,10	23,10	94,10	358	2011
	Итого за прием пищи:	515	19,80	17,30	68,20	508,10		
	Обед							
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,20	4,50	10,80	92,80	113	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	71	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,30	16,20	10,60	242,10	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,60	34,70	202,50	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,30	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,50	102,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,40	10,00	52,20	109	2013
	Итого за прием пищи:	775	27,00	26,10	104,62	765,90		
	полдник							
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,60	12,90	59,70	385,20	424	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,30	2,40	26,60	142,20	379	2011
	Итого за прием пищи:	300	10,90	15,30	86,30	527,40		
	Всего за день:	1590	57,70	58,70	259,12	1 801,40		

11 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая	Завтрак							
день одиннадцатый	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,50	4,50	44,20	45	2011
пятница	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,30	9,90	3,30	170,40	255	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,00	4,90	20,00	136,50	312	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	6,70	34,80	109	2013
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,00	4,20	28,60	168,00	422	2011
	Итого за прием пищи:	550	22,90	23,00	85,50	660,90		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	5,40	18,90	147,20	102	2011
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ ОТВАРНОЙ	60	1,68	3,71	4,72	58,80	12	2012
	ГУЛЯШ	90	12,70	14,00	2,80	188,10	260	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,70	7,20	15,10	137,20	143	2011
	СОК АБРИКОСОВЫЙ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА	200	0,60	0,00	25,40	105,60	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,50	102,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,30	0,40	11,70	60,90	109	2013
	Итого за прием пищи:	830	28,98	31,01	100,12	800,40		
	полдник							
	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	6,70	11,60	66,20	395,20	496	2011
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	396	2011
	Итого за прием пищи:	300	12,50	16,60	74,20	501,20		
	Всего за день:	1680	64,38	70,61	259,82	1 962,50		

12 день

возрастная категория: 7-11 лет **сезон: осенний**

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая	Завтрак							
день двеннадцатый	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	5,10	6,60	35,10	221,30	182	2011
суббота	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	15	2011
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,50	45,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	6,70	34,80	109	2013
	СОК АБРИКОСОВЫЙ пром.производство	200	0,60	0,00	25,40	105,60	389	2011
	ЯБЛОКО	115	0,50	0,50	11,30	54,10	112	2013
	Итого за прием пищи:	575	11,35	18,75	88,08	572,60		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,20	4,30	18,40	125,10	108	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	71	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ с соусом смет.с том	100	8,00	12,60	10,30	192,20	279	2011
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,90	11,70	21,50	214,50	133	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	15,20	62,00	431	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,50	102,60	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,30	0,40	11,70	60,90	109	2013
	Итого за прием пищи:	790	23,70	29,50	100,90	771,70		
	полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	5,10	2,50	30,00	163,00	451	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,30	376	2011
	Итого за прием пищи:	300	5,20	2,50	44,72	222,30		
	Всего за день:	1665	40,25	50,75	233,70	1 566,60		

ИТОГО ЗА В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ:		55,28	54,80	243,59	1 703,75
СРЕДНИЙ ПРОЦЕНТ ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ЗА 12 ДНЕЙ	ср.%	71,79	69,37	72,71	72,50
НОРМА	75%	57,75	59,25	251,25	1 762,50
НОРМА	60%	46,2	47,4	201,0	1 410,0
СУТОЧНАЯ НОРМА 100%		77	79	335	2350

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

Сборник методических рекомендаций по организации детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга -СПб: Речь,2008-800с

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школо,школ-интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждениях для несовершеннолетних,нуждающихся в социальной реабилитации Пермь 2013 год.