

Согласовано:

и.о. Начальник Территориального
Отдела Управления Роспотребнадзора
по Вологодской области в В-Устюжском, К-Городецком,
Никольском районах

 В. И. Коноплев
05.09.12.

Утверждаю:

Директор МОУ
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная
школа- интернат VIII вида»

 И. А. Кабаков

*Примерное 10 – дневное меню питания обучающихся, воспитанников
в общеобразовательном учреждении
с круглосуточным пребыванием*

№ рецеп- тур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День №1- завтрак														
173	Каша гречневая с маслом	300/10	14,3	16,09	57,52	451,61	0,39	2,25	0,077	0,38	211,5	380	115,75	3,92
382	Какао с молоком	200	3,71	5,72	25,26	152	0,04	1,5	0,025	0,09	120	95	14	0,1
	Хлеб пшеничный	100	7,59	0,81	50,15	238	0,11				20	93	30	1,4
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,03		0,11	0,5	4,4	34	20	0,04
			25,7	39,12	133,09	991,21	0,57	3,75	0,21	0,97	355,9	602	179,75	5,46
День №1- обед														
82/105	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками	300/35	9,5	9,8	18,8	202,1	0,21	13,61	1,08	1,96	52,24	145,39	35,46	2,82
259	Жаркое по-домашнему	300	33,08	25,92	32,42	487,91	0,29	33,6		1,09	39,46	428,98	72,22	6,78
71	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,8	14					23	27	14	1
342	Компот из яблок	200	0,2		29	116,6	0,01	4	0,01		6,4	4,4	3,6	0,32
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	2,4
			49,18	36,92	127,32	1019,61	0,69	56,21	1,09	3,05	153,1	785,7	198,28	13,32
День №1 - полдник														
	Сок яблочный	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	50	3	4	30,4	112,2								
	Банан	1 шт.	0,8		22,6	92	0,02	20	0,04		166	116	90	22
			4,8	4	77,4	305,8	0,04	23,6	0,04		178,6	128,6	97,2	24,52
День №1 - ужин														
244	Плов с говядиной	300	35,01	35,59	51,73	665,61	0,16	1,65		1,32	41,86	385,9	46,53	5,44
71	Помидор свежий	80	0,96	0,16	3,68	20,8	0,048	20	0,96	0,3	9,64	20,8	8,8	1,12
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,2		16	65	0,07	2,3			2,1	0,66	1,02	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,59	0,81	50,15	238	0,11				20	93	30	1,4
			43,76	36,56	121,56	989,41	0,38	23,95	0,96	1,62	73,6	500,36	86,35	7,97
День №1 - ужин 2														
	Бифилайф	200	5,6	6,4	8,2	118					240	190	28	0,2

	Итого		128,94	123	456,57	3418	1,68	107,5	2,3	5,64	1001	2206	589,58	51,37
День №2-завтрак														
173	Каша пшеничная с маслом	300/10	13,47	16,12	67,2	461,41	0,075	2,25	0,096	0,13	192,7	404,75	156,25	0,17
382	Какао с молоком	200	3,71	5,72	25,26	152	0,04	1,5	0,025	0,09	120	95	14	0,1
	Сыр	40	10,4	10,6		140			0,09		354	220	33,6	0,48
	Хлеб пшеничный	80	6,07	0,64	40,12	190,4	0,09				16	74,4	24	1,12
			33,65	33,08	132,58	943,81	0,2	3,75	0,21	0,22	682,7	794,1	227,85	1,87
День №2 - обед														
95/105	Рассольник домашний	300/35	9,8	9,9	23,5	223,3	0,18	31,81	1,1	1,31	49,54	162,61	40,2	3,12
	Рыба по польски	100	19,6	10,5	0,3	173,8	0,24		0,38	3,17	41,13	193,4	58,6	1,73
313	Картофель отварной	200	4,86	20,28	44,04	368,4	0,28	48,6		0,24	24,3	121,6	55,96	29,2
71	Помидор свежий	80	0,96	0,16	3,68	20,8	0,048	20	0,96	0,3	9,6	12,8	8,8	0,56
348	Компот из изюма	200	0,4		3,5	141,4	0,02	2,5			14,4	23,2	7,4	0,54
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	2,4
			41,22	41,94	118,32	1126,7	0,94	102,9	2,44	5,02	171	693,61	243,96	37,55
День № 2- полдник														
	Сок сливовый	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Пряники	50	3,75	5,9	37,2	218								
	Яблоко	1 шт.	0,8		22,6	92	0,02	20	0,04		166	116	90	22
			5,55	5,9	84,2	411,6	0,04	23,6	0,04		178,6	128,6	97,2	24,52
День №2 - ужин														
268	Биточки из говядины	80/5	7,88	10,34	11,84	171,68	0,04		0,03	2,43	7,43	102,8	16,48	1,36
309	Рожки отварные	200	7,2	7,3	50,9	289	0,12		0,046	1,54	24,8	79,56	30,44	1,02
71	Огурец свежий	80	0,64		1,12	6,4			0,048		18,4	21,6	11,2	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,59	0,81	50,15	238	0,11				20	93	30	1,4
			23,41	18,45	129,01	765,08	0,27		0,12	3,97	70,63	296,96	89,12	4,78
День №2 - ужин2														
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118					240	190	28	0,2

	Итого		109,43	105,77	472,31	3365,19	1,45	130,25	2,81	9,21	1343	2103,3	686,13	68,92
День №3-завтрак														
223	Творожная запеканка с молоком сгущенным	200/30	25,8	6,5	41,3	327,1	0,11	0,69	0,35	0,66	206,9	209,73	109,38	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6,07	0,64	40,12	190,4	0,09				16	74,4	24	1,12
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,03		0,11	0,5	4,4	34	20	0,04
			32,07	23,64	96,58	727,1	0,23	0,69	0,46	1,16	227,3	318,13	154,38	2,38
День № 3 - обед														
88	Щи из свежей капусты	300	1,92	5,88	13,8	116,4	0,07	39	0,14	1,08	51,72	48,24	22,08	1,46
245	Бефстроганов из отварной говядины	75/50	22,9	6	6,3	171	0,09	1,6	1,62	0,82	31,68	271,64	29,96	3,83
177	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,15	8,045	28,76	225,8	0,195	1,125	0,039	0,19	105,8	190	57,87	1,96
71	Помидор свежий	80	0,96	0,16	3,68	20,8	0,048	20	0,96	0,3	9,6	12,8	8,8	1,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,4		21	85,6	0,02	2,5		0,18	80	73	52,5	5,9
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,8				32	180	73	2,4
			38,93	21,18	116,84	818,6	1,22	64,22	2,76	2,57	310,8	775,68	244,21	16,67
День № 3 - полдник														
	Сок яблочный	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Груша	1 шт.	0,8		22,6	92	0,02	20	0,04		166	116	90	22
			1,8		47	193,6	0,04	23,6	0,04		178,6	128,6	97,2	24,52
День № 3 - ужин														
237	Зразы рыбные рубленные с	80/5	9,4	14,8	8,6	205,3	0,12	1,44	0,17	1,13	40,63	106,74	34,98	0,8
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	21,8	145,5	0,2	31,45	0,03	0,32	52,6	114,5	44,9	1,9
71	Огурец свежий	100	0,8		1,4	16			0,06		23	27	14	1
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,59	0,81	50,15	238	0,11				20	93	30	1,4
			20,99	20,71	96,95	664,8	0,43	32,89	0,26	1,45	136,2	341,24	124,88	5,3
День № 3 - ужин 2														

	Бифилайф	200	5,5	6,4	7,2	112					240	190	28	0,2
	Итого		99,29	71,93	364,57	2516,1	1,92	121,4	3,52	5,18	1093	1753,6	648,67	49,07
День №4 - завтрак														
173	Каша пшеничная с маслом	300/10	12,9	18,6	69	495	0,4	2,25	0,15	1,095	193,8	413,25	161,25	0,18
382	Какао с молоком	200	3,71	5,72	25,26	152	0,04	1,5	0,025	0,09	120	95	14	0,1
	Хлеб пшеничный	80	6,07	0,64	40,12	190,4	0,09				16	74,4	24	1,12
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,03		0,11	0,5	4,4	34	20	0,04
			22,78	41,46	134,54	987	0,56	3,75	0,28	1,68	334,2	616,65	219,25	1,44
День №4 - обед														
102/105	Суп картофельный с горохом	300/35	13,5	10,4	29,3	264,5	0,33	13,81	1,09	1,28	28,12	164,59	36,06	2,41
260	Гуляш из говядины	75/50	23,1	9,6	5,6	201	0,11	1,2		1,1	17,65	262,81	26,67	3,67
313	Картофель отварной	200	3,65	15,21	33,03	276,3	0,21	36,5		0,18	18,25	91,25	41,97	21,9
71	Помидор свежий	80	0,96	0,16	3,68	20,8	0,048	20	0,96	0,3	9,6	12,8	8,8	1,12
348	Компот из изюма	200	0,4		3,5	141,4	0,02	2,5			14,4	23,2	7,4	0,54
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	2,4
			47,21	36,47	118,41	1103	0,89	74,01	2,05	2,86	120	734,65	193,9	32,04
День № 4 - полдник														
	Сок виноградный	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Банан	1шт.	0,8		22,6	92		72	0,1		52	24	16	0,6
			1,8		47	193,6	0,02	75,6	0,1		64,6	36,6	23,2	3,12
День № 4 - ужин														
278	Тефтели гов.с соусом	75/50	10,5	15,3	15,6	241,3	0,09	2,2	0,02	0,64	26,81	117,99	14	1,66
747	Рис отварной	200	4,8	6,4	52,4	286		0,49	0,04	0,48	16,46	33,9	16,4	0,44
71	Огурец свежий	80	0,64		1,12	6,4			0,048		18,4	21,6	11,2	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Хлеб пшеничный	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	24
			21,64	22,8	127,42	792,7	0,27	2,69	0,1	1,12	93,67	353,49	115,6	27,1
День № 4 - ужин2														
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118					240	190	28	0,2

	Итого		99,03	107,13	435,57	3194,3	1,74	156,05	2,53	5,66	852,5	1931,4	579,95	63,9
День № 5 - завтрак														
	Рожки в молоке	300	8,37	9,18	29,6	234,12	0,4	3,15	0,067	0,81	252,8	233,7	42,3	0,66
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,03		0,11	0,5	4,4	34	20	0,04
	Хлеб пшеничный	80	6,07	0,64	40,12	190,4	0,09				16	74,4	24	1,12
	Сыр	40	10,4	10,6		140			0,09		354	220	33,6	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	-	-	-	-	-	-	1	0,2
			25,04	36,92	84,88	774,12	0,52	3,15	0,26	1,31	627,2	562,1	120,9	2,5
День №5 - обед														
85	Свекольник	300	2,28	7,56	12,12	125,04	0,06	12,36	0,14	3,7	47,3	71,06	37,08	1,89
244	Плов из говядины	300	35,01	35,59	51,73	665,61	0,16	1,65		1,32	41,86	385,9	46,53	5,44
71	Огурец свежий	80	0,64		1,12	6,4			0,08		18,4	21,6		0,8
348	Компот из кураги	200	1		34	140,2			0,25		80	73	52,5	5,9
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	24
			44,53	44,25	142,27	1136,25	0,4	14,01	0,47	5,02	219,6	731,56	209,11	38,03
День № 5 - полдник														
	Сок яблочный	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Апельсин	1 шт.	0,8		22,6	92	0,02	20	0,04		166	116	90	22
	Печенье	50	3	4	30,4	112,2								
			4,8	4	77,4	305,8	0,04	23,6	0,04		178,6	128,6	97,2	24,52
День № 5 - ужин														
243	Сарделька отварная	80/5	7,52	18,72	0,8	201,76	0,19		0,03	0,2	7,36	120	20	1,53
143	Рагу овощное	200	9,4	9,7	32,6	255,1	0,21	45	3,66	4,79	59	99,7	47,6	2,16
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,2		16	65,3	0,07	2,32			2,1	0,66	1,02	0,01
	Хлеб пшеничный	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	24
			22,72	29,52	92,7	721,16	0,65	47,32	3,69	4,99	100,5	400,36	141,62	27,7
День № 5 - ужин2														
	Бифилайф	200	5,6	6,4	8,2	118					240	190	28	0,2
Итого														
			102,69	121,09	405,45	3055,33	1,61	88,08	4,46	11,32	1366	2012,6	596,83	92,95

День №6 - завтрак														
212	Омлет с колбасой	195/10	21	35,4	17,4	474	0,39	0,68	1,67	1,38	128,3	367,56	49,2	4,61
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,03		0,1	0,5	4,4	34	20	0,04
	Хлеб пшеничный	80	6,07	0,64	40,12	190,4	0,09				16	74,4	24	1,12
			27,27	52,54	72,68	874	0,51	0,68	1,77	1,88	148,7	476	94,2	5,97
День №6 - обед														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5,16	5,76	24,8	171,36	0,1	2,25	0,096	0,72	189,5	175,86	34,9	0,52
268	Биточки из говядины	100/5	9,86	12,93	14,8	214,6	0,053		0,04	3,04	9,29	128,5	20,6	1,7
312	Картофельное пюре	200	4,13	6,8	29,06	194	0,27	41,94	0,04	0,43	70,13	152,67	59,87	2,53
71	Огурец свежий	80	0,4		1,12	6,4			0,048		18,4	21,6	11,2	0,8
348	Компот из чернослива	200	0,6		37	150,4		2,5			22,2	15,5	7,4	0,8
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	2,4
			25,75	26,59	150,08	935,76	0,6	46,69	0,22	4,19	341,5	674,13	206,97	8,75
День №6 - полдник														
	Сок персиковый	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Яблоко	1шт.	0,8		22,6	92	0,02	20	0,04		166	116	90	22
			1,8		47	193,6	0,04	23,6	0,04		178,6	128,6	97,2	24,52
День № 6 - ужин														
223	Творожная запеканка с молоком сгущенным	200/30	25,8	6,58	41,3	327,1	0,11	0,69	0,35	0,66	206,6	209,73	109,38	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,59	0,81	50,15	238	0,11				20	93	30	1,4
			33,49	7,39	106,45	625,1	0,22	0,69	0,35	0,66	226,6	302,73	140,38	2,62
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118					240	190	28	0,2
	Итого		93,91	92,92	384,41	2746,46	1,37	71,66	2,38	6,73	1135	1771,5	566,75	42,06
День № 7 - завтрак														
185	Рисовая запеканка с маслом	300/10	15	26,4	88,5	612	0,06		0,02	0,3	19,4	36,57	9,27	0,67
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2

	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,16	149,6	0,03		0,11	0,5	4,4	34	20	0,04
	Хлеб пшеничный	80	6,07	0,64	40,12	190,4	0,09				16	74,4	24	1,12
			21,27	43,54	143,78	1012	0,18		0,13	0,8	39,8	144,97	54,27	2,03
День №7 - обед														
266	Суп-юре картофельный	300	6,6	6,6	29,3	195,8	0,19	23,93	0,97	0,31	77,72	119,88	40,92	1,52
321	Капуста тушеная	200	4	5,2	35,6	172	0,4	114,24	0,52	3,8	114,4	88,16	45,88	3,2
	Котлета из говядины	100/5	9,86	12,93	14,8	214,6	0,053		0,04	3,04	9,29	128,5	20,6	1,7
71	Огурец свежий	80	0,64		1,12	6,4			0,048		18,4	21,6	11,2	0,8
348	Компот из кураги	200	1		34	140,2			0,25		80	73	52,5	5,9
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	2,4
			27,7	25,83	158,12	929	0,82	138,17	1,82	7,15	331,8	611,16	244,1	15,52
День № 7 - полдник														
	Сок сливовый	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Яблоко	1 шт.	0,8		22,65	92	0,02	20	0,04		166	116	90	22
			1,8		47,05	193,6	0,04	23,6	0,04		178,6	128,6	97,2	24,52
День № 7 - ужин														
229	Минтай туш. с овощами	100	9,1	4,8	4,8	199	1	2,1	1,63	1,33	25,11	80,48	29,95	0,69
313	Картофель отварной	200	3,3	5,5	23,8	157,7	0,18	30	0,05	0,28	16,1	83,5	39,5	1,81
71	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,8	14					23	27	14	1
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,59	0,81	50,15	238	0,11				20	93	30	1,4
			20,89	11,21	97,55	668,7	1,29	32,1	1,68	1,61	84,21	283,98	114,45	5,1
День № 7 - ужин 2														
	Бифилайф	200	5,6	6,4	8,2	118					240	190	28	0,2
			77,26	86,98	454,7	2921,3	2,33	193,87	3,67	9,56	874,4	1358,7	538,02	47,37
День №8 - завтрак														
208	Лапшевник с творогом	200/10	16,9	10,4	48,81	356	0,14	0,34	0,11	4,14	112	155,28	73,8	34,27
	Хлеб пшеничный	80	6,07	0,64	40,12	190,4	0,09				16	74,4	24	12
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,03		0,11	0,54	4,4	34	20	0,04
382	Какао с молоком	200	3,71	5,72	25,26	152	0,04	1,5	0,025	0,09	120	95	14	0,1

			26,78	33,26	114,35	848	0,3	1,84	0,24	4,73	252,4	358,68	131,8	35,61
День №8 - обед														
98	Суп крестьянский с овсяной крупой	300	2,16	6,24	15,24	125,16	3,98	25,8	0,15	0,8	38,4	84,8	33,06	1,21
244	Плов из говядины	300	35,01	35,59	51,73	665,61	0,16	1,65		1,32	41,86	385,9	46,53	5,44
71	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,8	14					23	27	14	1
347	Компот из смеси плодов	200	0,12		35,1	140,8					23,36	18,25	16,06	0,88
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	2,4
			41,53	43,03	149,17	1144,57	4,32	27,45	0,15	2,12	158,6	695,95	182,65	10,93
День № 8 -полдник														
	Сок виноградный	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Апельсин	1 шт.	0,4		11,3	46	0,01	10	0,02		83	58	45	11
			1,4		35,7	147,6	0,03	13,6	0,02		95,6	70,6	52,2	13,52
День № 8 - ужин														
268	Биточки из говядины	100/5	9,86	12,93	14,8	214,6	0,053		0,04	3,04	9,29	128,5	20,6	1,7
177	Каша гречневая рас.	150	7,15	8,045	28,76	225,8	0,195	1,125	0,039	0,19	105,8	190	57,87	1,96
71	Помидор свежий	100	1,2	0,2	4,6	26	0,06	25	1,2	0,38	12,06	26	11	1,4
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,2		16	65,3	0,07	2,3			2,1	0,66	1,02	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,59	0,81	50,15	238	0,11				20	93	30	1,4
			26	21,98	114,31	769,7	0,48	28,42	1,27	3,61	149,3	438,16	120,49	6,47
День № 8 - ужин2														
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118					240	190	28	0,2
	Итого		101,31	104,67	421,73	3027,87	5,13	71,4	1,68	10,46	895,9	1753,4	515,14	66,73
День №9 - завтрак														
212	Омлет с колбасой	195/10	21	35,4	17,4	474	0,39	0,68	1,67	1,38	128,3	367,56	49,2	4,61
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6,07	0,64	40,12	190,4	0,09				16	74,4	24	1,12
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,03		0,11	0,5	4,4	34	20	0,04
			27,27	52,54	72,68	874	0,51	0,68	1,78	1,88	148,7	475,96	94,2	5,97
День № 9 - обед														
101/105	Суп картофельный с рисом	300/35	10,1	7,3	30	226,3	0,18	19,81	1,1	1,36	26,14	152,05	34,56	2,64
245	Бефстроганов из отварной говядины	80/50	22,9	6	6,3	171	0,09	1,6	1,62	0,82	31,68	271,64	29,96	3,83
309	Рожки отварные	200	7,2	7,3	50,9	289	0,12		0,046	1,54	24,8	79,56	30,44	1,02

342	Компот из яблок	200	0,2		29	116,6	0,01	4	0,01		6,4	4,4	3,6	0,32
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	2,4
			46	21,7	159,5	1001,9	0,58	25,41	2,78	3,72	121	687,65	105,86	10,21
День № 9 - полдник														
	Сок абрикосовый	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Банан	1 шт.	0,8		22,6	92	0,02	20	0,04		166	116	90	22
			1,8		47	193,6	0,04	23,6	0,04		178,6	128,6	97,2	24,52
День № 9 - ужин														
	Рыба запеченная	75/5	12	14,4	2,3	162	0,14		0,03	1,96	19,85	108,25	41,75	0,8
312	Картофельное пюре	200	4,13	6,8	29,06	194	0,27	41,94	0,04	0,43	70,13	152,67	59,87	2,53
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,59	0,81	50,15	238	0,11				20	93	30	1,4
			23,82	22,01	96,51	654	0,52	41,94	0,07	2,39	110	353,92	132,62	4,93
	Бифилайф	200	5,6	6,4	8,2	118					240	190	28	0,2
	Итого:		104,49	102,65	383,89	2841,15	1,65	91,63	4,67	7,99	798,3	1836,2	457,88	45,83
День №10 - завтрак														
184	Крупенник гречневый с маслом	300/10	21,45	17,4	63	492,75	0,39	0,34	0,21	4,23	132,4	333,2	144,1	4,11
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60,4							1	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6,07	0,64	40,12	190,4	0,09				16	74,4	24	1,12
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,03		0,11	0,5	4,4	34	20	0,04
			27,72	34,54	118,28	893,15	0,51	0,34	0,32	4,73	152,8	441,6	189,1	5,47
День №10 - обед														
106/107	Суп картофельный с рыбой	300/50	8,2	5,2	26,5	183,6	0,27	26,8	1,11	1,13	35,31	129,53	62,39	2,08
	Жаркое по-домашнему	300	33,08	25,92	32,42	487,91	0,29	33,6		1,09	39,46	428,98	72,22	6,78
71	Огурец свежий	80	0,64		1,12	6,4			0,048		18,4	21,6	11,2	0,8
348	Компот из кураги	200	1		34	140,2			0,25		80	73	52,5	5,9
	Хлеб "Целебный"	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	2,4
			48,52	59,22	137,34	1017,11	0,74	60,4	1,4	2,22	205,2	833,08	271,31	17,96
День № 10 -полдник														

	Сок виноградный	200	1		24,4	101,6	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Яблоко	1 шт.	0,4		11,3	46	0,01	10	0,02		83	58	45	11
	Печенье	50	3	4	30,4	112,2								
			4,4	4	66,1	259,8	0,03	13,6	0,02		95,6	70,6	52,2	13,52
День № 10 - ужин														
243	Сарделька отварная	80/5	7,52	18,72	0,8	201,76	0,19		0,03	0,2	7,36	120	20	1,53
143	Рагу овощное	200	7,83	12,91	34,5	273,01	0,22	39	0,55	2,85	133,5	65,13	34,4	2,51
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							1	0,2
	Хлеб пшеничный	100	5,6	1,1	43,3	199	0,18				32	180	73	24
			21,05	32,73	93,6	733,77	0,59	39	0,58	3,05	172,9	365,13	128,4	28,24
День № 10 - ужин 2														
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118					240	190	28	0,2
	Итого		107,29	136,89	423,52	3021,83	1,87	113,3	2,32	10	865,5	1900,4	669,01	65,39
	ИТОГО ЗА СМЕНУ		1023,64	1053,03	4212,72	30107,5	20,75	1145	30,34	81,8	10225	18627	5847,96	593,59
	ВСЕГО													
	ИТОГО ЗА СМЕНУ		102,36	105,3	421,27	3010,75	2,075	114,5	3,03	8,18	1023	1862,7	584,8	59,36
	СООТНОШЕНИЕ													

5

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 г., Москва, ДеЛи-принт.

Справочник химического состава пищевых продуктов, по ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева - Москва "Агропромиздат", 1987 г.

Меню составил: ведущий технолог МКУ "Хозяйственно-эксплуатационная контора

по обслуживанию учреждений образования"

М.А. Иванова