

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Наушева М.Я.



М.Я. Чаушева

2022 год

СОГЛАСОВАНО



СОШ № 44

Директор
И.В. Прущенко

2022 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

Сезон: осенний

Возраст : от 12 лет и старше

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

1 день

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя первая	Завтрак							
день первый	САЛАТ „ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ,,(капуста,помидор,огурец)	80	1,20	8,10	3,50	92,20	29	2008
ПОНЕДЕЛЬНИК	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	16,6	17,9	41,3	393,4	291	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	109	2013
	Итого за прием пищи:	555	22,6	26,6	87,0	679,6		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	5,7	13,6	116,1	113	2011
	КОТЛЕТЫ (мясо 1 кат.)с соусом сметанным	100	11,5	13,1	9,6	205,0	268	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,7	4,3	26,1	158,1	184	2008
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром.производство)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,5	28,6	136,8	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	109	2013
	Итого за прием пищи:	935	27,7	30,4	120,8	871,2		
	Полдник							
	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА(С ЯБЛОКОМ	150	9,00	3,80	77,40	390,40	406.1	2011
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
	Итого за прием пищи:	350	14,8	8,8	85,4	486,4		
	Всего за день:	1840	65,1	65,8	293,2	2 037,2		

2 день

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
неделя первая								
день второй	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	71	2011
ВТОРНИК	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	9,4	5,3	6,5	112,5	241	2008
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,1	25,7	164,7	312	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	19,6	121,6	382	2011
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,4	21,5	102,6	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,8	109	2013
	СЛИВА	115	0,5	0,5	11,3	54,1	112	2013
	Итого за прием пищи:	750	22,9	22,8	93,3	676,0		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	82	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,0	3,7	190,0	255	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,6	41,1	240,3	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,0	19,8	81,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,5	28,6	136,8	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013
	Итого за прием пищи:	930	30,8	23,6	123,0	855,4		
Полдник								
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	27,76	20,26	17,40	363,09	219	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008
	Итого за прием пищи:	350	28,1	20,4	32,6	425,1		
	Всего за день:	2030	81,7	66,8	248,9	1 956,5		

возрастная категория: 12 лет и старше

3 день

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя первая	Завтрак							
день третий	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ с соусом смет.с том	100	8,0	12,6	10,3	192,0	279	2011
СРЕДА	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,3	8,5	17,8	162,6	143	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013
	СОК ВИШНЕВЫЙ (пром.производство)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
	Итого за прием пищи:	560	17,9	22,1	81,6	604,2		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПИКАРОМ И ПЕЩАНИИ ИЗ ПЕЩАНИИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	103	2011
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,10	8,90	88,30	45	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	10,1	5,4	5,2	111,1	229	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,8	5,9	29,5	191,0	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКО)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	342,1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,5	28,6	136,8	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013
	Итого за прием пищи:	930	26,4	20,5	132,8	825,9		
	Полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	150	7,70	3,80	45,00	244,50	451	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,30	2,40	26,60	142,20	379	2011
	Итого за прием пищи:	350	11,0	6,2	71,6	386,7		
	Всего за день:	1840	55,3	48,8	286,0	1 816,8		

4 день

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
неделя первая								
день четвертый	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом молочным	210	18,7	14,8	23,7	308,3	223	2011
ЧЕТВЕРГ	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013
	ЯБЛОКО	115	0,5	0,5	11,3	54,1	112	2013
	Итого за прием пищи:	615	25,3	24,5	84,2	665,4		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	108	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ с соусом смет.с том	100	8,00	12,60	10,30	192,20	279	2011
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,00	14,00	25,70	257,40	133	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,3	0,1	28,0	113,4	358	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,5	28,6	136,8	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013
	Итого за прием пищи:	920	26,9	33,2	129,4	932,8		
Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	18,90	9,90	70,00	446,10	695	1996
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,50	385	2011
	Итого за прием пищи:	350	24,8	15,0	79,8	556,6		
	Всего за день:	1885	77,0	72,7	293,4	2 154,9		

5 день

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
неделя первая	Завтрак							
день пятый	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	6,4	8,4	43,9	277,0	182	2011
ПЯТНИЦА	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,10	0,10	20,80	84,20	348	2011
	ГРУША	115	0,5	0,5	11,3	54,1	112	2013
	Итого за прием пищи:	655	14,4	21,0	105,2	669,9		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,0	82	2011
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	15,50	11,50	3,60	180,00	312	2008
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144,5	312	2011
	СОК АБРИКОСОВЫЙ пром.производство	200	0,6	0,0	25,4	105,6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	109	2013
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	112	2013
	Итого за прием пищи:	1015	29,3	23,9	116,2	805,8		
	Полдник							
	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	150	5,4	7,0	54,3	301,6	398	2011
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
	Итого за прием пищи:	350	11,2	12,0	62,3	407,6		
	Всего за день:	2020	54,9	56,9	283,7	1 883,3		

7 день

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая	Завтрак							
день седьмой	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,1	70,7	45	2011
ПОНЕДЕЛЬНИК	БИТОЧКИ (мясо 1 кат.)с соусом томатным	100	10,0	12,5	9,4	189,9	268	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,6	203,7	309	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,2	14,3	68,4	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	109	2013
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром.производство)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
	Итого за прием пищи:	595	21,5	22,1	93,4	659,6		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,3	24	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,70	11,10	3,70	190,00	255	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,40	6,10	26,10	180,40	184	2008
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,10	0,10	20,80	84,20	348	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013
	ПЕЧЕНЬЕ (пром.производство)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	590	2013
	ГРУША	120	0,5	0,5	11,8	56,4	112	2013
	Итого за прием пищи:	1040	32,9	32,0	129,0	960,3		
	Полдник							
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	150	9,70	5,40	92,30	451,70	414	2011
	КЕФИР 2,5% ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386	2011
	Итого за прием пищи:	350	15,5	10,4	100,3	557,7		
	Всего за день:	1985	69,9	64,5	322,7	2 177,6		

возрастная категория: 1.2 лет и старше

8 день
сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
неделя вторая	Завтрак							
день восьмой	САЛАТ „ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ„(капуста,помидор,огурец)	80	1,20	8,10	3,50	92,20	29	2008
ВТОРНИК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	16,8	2,7	220,6	214	2008
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (СЛИВА)	100	0,8	0,3	9,6	49,0	112	2013
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2 ВАРИАНТ)	200	0,3	0,1	27,3	113,1	342,2	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	109	2013
	Итого за прием пищи:	605	22,1	26,0	75,4	632,4		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	108	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом сметанным с томатом	100	8,6	8,2	10,2	153,9	239	2011
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7,0	14,0	25,7	257,4	133	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013
	ЯБЛОКО	115	0,5	0,5	11,3	54,1	112	2013
	Итого за прием пищи:	935	26,8	29,1	122,7	867,8		
	Полдник							
	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА(С ЯБЛОКОМ)	150	9,00	3,80	77,40	380,40	406.1	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	11,80	90,70	382	2011
	Итого за прием пищи:	350	12,8	6,8	89,2	471,1		
	Всего за день:	1890	61,7	61,9	287,4	1 971,3		

9 день

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая	Завтрак							
день девятый	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,9	5,2	29,1	182,8	184	2008
СРЕДА	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	10,1	5,4	5,2	111,1	229	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	21,5	102,6	108	2013
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2 ВАРИАНТ) (ВИШНЯ)	200	0,3	0,1	23,5	97,6	342,2	2011
	ПЕЧЕНЬЕ (пром.производство)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	590	2013
	Итого за прием пищи:	550	20,6	13,6	97,9	598,4		
	Обед							
	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	1,8	5,1	16,0	117,0	116	2011
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	17,0	21,1	20,0	338,5	289	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,0	32,4	131,7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013
	Итого за прием пищи:	860	27,1	33,2	114,0	864,2		
	Подник							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром.производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	18,90	9,90	70,00	446,10	695	1996
	Итого за прием пищи:	350	19,90	10,10	89,60	529,50		
	Всего за день:	1760	67,6	56,8	301,5	1 992,1		

10 день

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая			Завтрак					
день десятый	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	2,0	11,2	71	2011
ЧЕТВЕРГ	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	17,4	19,0	24,1	337,5	259	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	109	2013
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,3	0,1	23,1	94,1	358	2011
	Итого за прием пищи:	575	23,0	19,8	76,7	577,5		
			Обед					
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	5,7	13,6	116,1	113	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,71	17,98	11,82	268,53	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,60	34,70	202,50	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	115	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013
	Итого за прием пищи:	880	29,6	29,3	111,1	831,2		
			Полдник					
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150	11,40	19,40	89,70	578,20	424	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,30	2,40	26,60	142,20	379	2011
	Итого за прием пищи:	400	9,5	12,4	53,4	366,2		
	Всего за день:	1855	62,1	61,5	241,2	1774,9		

11 день

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая	Завтрак							
день одиннадцатый	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,1	70,7	45	2011
ПЯТНИЦА	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,0	3,6	189,0	255	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,8	109	2013
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432	2008
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,2	28,6	168,0	422	2011
	Итого за прием пищи:	600	24,9	26,1	89,8	715,8		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ ОТВАРНОЙ	100	2,79	6,17	7,87	98,00	12	2012
	ГУЛЯШ	100	14,2	15,6	3,1	209,1	260	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,2	8,5	18,2	164,1	143	2011
	СОК АБРИКОСОВЫЙ пром.производство	200	0,6	0,0	25,4	105,6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,9	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013
	Итого за прием пищи:	940	32,2	36,5	107,4	891,1		
	Полдник							
	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	150	10,00	17,30	99,20	592,60	496	2011
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	396	2011
	Итого за прием пищи:	350	15,8	22,3	107,2	698,6		
	Всего за день:	1860	72,9	84,9	304,4	2 305,5		

возрастная категория: 12 лет и старше

12 день

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
неделя вторая								
день двенадцатый								
СУББОТА								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	6,4	8,4	43,9	277,0	182	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,8	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	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:	653	14,8	19,2	109,8	676,3		
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	108	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ с соусом смет.с том	100	8,0	12,6	10,3	192,0	279	2011
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,0	14,0	25,7	257,4	133	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,0	431	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	109	2013
	Итого за прием пищи:	925	27,2	33,1	116,9	884,5		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	7,70	3,80	45,00	244,50	451	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,30	376	2011
	Итого за прием пищи:	350	7,8	3,8	59,7	303,8		
	Всего за день:	1928	49,8	56,1	286,4	1 864,6		

ИТОГО ЗА В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ:					
СРЕДНИЙ ПРОЦЕНТ ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ЗА 12 ДНЕЙ		65,39	64,93	290,87	2 029,47
НОРМА	ср. %	72,66	70,58	75,95	74,61
		67,50	69,00	287,25	2 040,00
НОРМА	60%	54,0	55,2	229,8	1 632,0
СУТОЧНАЯ НОРМА 100%		90	92	383	2720

Сборник рецептов 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

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