



**Перспективное меню на 10 Дней питания школьников 11-18 лет
МОУ «Захаровская СОШ № 1», Сменовский филиал МОУ «Захаровская СОШ №1»**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг							Энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День первый														
М.П. Морильный В.А.Тутельян	День № 1 – завтрак:													
210	Омлет натуральный на пару	150	13,94	24,83	2,64	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63	289,66
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,36	256,68
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	ИТОГО за завтрак		23,22	26,10	32,94	0,23	6,59	0,32	1,5	257,83	411,38	53,69	5,54	788,35
	День № 1-обед:													
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,20
ПП	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,40
102	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250	4,7	11,7	13,5	0,076	10,6	0,187	0,14	15,0	53,8	18,5	0,03	165,75
ПК	Плов из курицы	50/200	26	16	48,89	0,09	5,27	0,017	0,43	40,5	153,4	47,1	1,73	338
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	60
ПП	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПП	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02
	ИТОГО за обед		37,51	29,03	133,79	0,234	24,89	0,204	3,28	104,07	16,573	96,23	5,318	814,9
	ВСЕГО за день		60,73	55,13	166,73	0,464	31,48	0,524	4,78	361,9	427,953	149,92	10,858	1603,25

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День второй

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
МП. Могильный В.А.Тутельян	День № 2 – завтрак:														
175	Капша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	93,2	128	26,7	1,3	183,4	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66	
	ИТОГО за завтрак		8,47	14,5	32,67	0,41	2,31	123,6	0,5	282,8	250,13	45,43	3,63	295,06	
	День № 2 – обед:														
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
71	Овощи натуральные свежие (отуред)	60	0,4 2	0,0 6	1,14	0,0 81	10,7 1	-	2, 37	37,8 2	64,88	23,1 2	0,95	7,20	
99	Суп из овощей с птицей	12,5/250	4,29	6,69	9,15	0,076	10,37	0,00	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99	121,45	
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	0,31	39,21	0,00	4	24,92	46,4	22,73	21,42	212,25	
312	Щоре картофельное	200	4,10	3,1	30,15	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,6	27,75	1	146,30	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,016	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	132,80	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02	
	ИТОГО за обед		36,28	22,35	130,28	0,67	85,18	123,6	12,07	194,92	319,37	134,06	28,03	863,95	
	ВСЕГО за день		44,75	36,85	162,95	1,08	87,49	123,61	12,57	477,72	569,5	179,49	31,66	1159,01	

День третий

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День № 3 – завтрак:															
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	150/20	27,69	23,14	36,08	0,12	0,59	0,14	0,87	283	360,23	42,17	0,55	463	
377	Чай с лимоном	200/15/7			9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9	
	ИТОГО за завтрак		31,64	23,64	47	0,17	2,72	0,14	1,52	309,83	426,93	70,94	3,23	621,5	
День № 3 – обед:															
71	Овоши натуральные свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	12,5/250	4,39	4,04	17,46	0,12	8,25	0,004	1,47	29,89	80,53	28,84	1,34	135,75	
271	Котлета домашняя	100	13,54	20,41	10,13	0,18	0,24	0,05	2,95	19,73	134,05	20	2,15	248,75	
ТК	Рагу из овощей	200	3,37	15,6	16,4	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86	210,86	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02	
	ИТОГО за обед		28,96	41,7	122,29	0,48	142,86	0,124	11,12	159,63	253,23	108,2	8,49	940,71	
	ВСЕГО за день		60,6	65,34	169,29	0,65	145,58	0,264	12,64	469,46	680,16	179,14	11,72	1562,21	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День четвертый														
День № 4 – завтрак:														
182	Каша овсяная жидкая молочная	210	7,82	12,83	34,27	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,31	60,6	1,71	285
14	Масло сл (пропийки)	10	0,08	7,25	0,13			0,04	0,11	2,4	3		0,02	66
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	ИТОГО за завтрак		12,38	20,58	44,92	0,26	1,44	0,98	1,47	180,26	298,94	88,83	4,41	507,9
День № 4 – обед:														
71	Овощи свежие натуральные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,2
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,8	4,92	10,93	0,05	10,68	0,00	2,4	49,73	54,60	26,13	1,23	103,75
ТК	Гуляш из говядины	80/30	11,7	31,01	3,18	0,31	1,01	0,00	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43	339,90
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,87	5,47	53,12	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	250
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		31,73	42,35	140,47	0,62	16,03	0,004	6,18	110,93	443,18	202,88	8,93	998,8
	ВСЕГО за день		44,11	62,93	185,39	0,88	17,47	0,984	7,65	291,19	742,12	291,71	13,34	1506,7

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День №5 – завтрак:																		
243	ййцо вареное	40	5,08	5,08	0,28	0,03		100,00	0,24	22	76,80	4,80	1	62,84				
54	Салат из свежы	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72	100,11				
376	чай с сахаром	200			9,47		27			13,6	22,13	11,73	2,13	40				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9				
	ИТОГО за завтрак		9,96	13,16	23,03	0,07	35,56		3,27	69,1	152,06	53,23	5	330,74				
День №5 – обед:																		
71	Овоци натуральные свежые(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2				
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4				
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	6/250	7,19	6,47	16,535	0,230	5,825	0,00	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263	165,75				
ТК	Котлета рыбная (минтай)	100	12,2	7,76	14,69	0,06	0,34	0,05	5	43,48	163,7	38,26	1,44	178				
ТК	Рис отварной	200	4,89	7,25	48,89	0,025	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	220,10				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	60				
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02				
	ИТОГО за обед		31,33	22,87	152,66	0,395	22,7	0,05	10,82	134,9	379,92	125,83	8,02	881				
	ВСЕГО за день		41,29	36,03	175,69	0,465	58,26	0,05	14,08	204	531,98	179,06	13,02	1211,74				

День пятый

День шестой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День №6-завтрак:																
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,5	0,04			1,38	15	22,5	6,25	0,25	125,63		
15	Сыр порлиноми	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14		
377	Чай с лимоном	200/15/7			9,87		2,13	0,01		15,33	23,2	12,27	2,13	41,6		
	ИТОГО за завтрак		10,77	9,16	44,86	0,07	2,13	0,01	1,77	40,15	138,8	37,17	2,71	309,03		
День №6-обед:																
71	Овоши свежиие натуральные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,01	0,06	10,12	18	8,4	0,3	7,2		
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4		
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	0,073	10,37	0,00	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78	95,25		
ТК	Поджарка из свинины	80	13,88	18,07	2,67	0,04	1,38	0,00	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	228		
309	Макаронные изделия отварные	200	6,80	10	38	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	220		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,016	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	132,80		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02		
	ИТОГО за обед		29,67	34,46	138,23	0,257	21,42	0,02	9,99	133,85	308,61	111,31	8,16	927,2		
	ВСЕГО за день		40,44	43,62	183,09	0,327	23,55	0,03	11,76	174	447,41	148,48	10,87	1236,23		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День № 7-завтрак:																	
215	Омлет натуральный на пару	150	14,72	20,7	2,88	0,08	0,26	0,32	0,71	112,91	249	19,01	2,74	289,66			
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,36	256,68			
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0,02		158,67	132	29,33	2,4	155,2			
ПР	Хлеб пшеничный ИТОГО за завтрак	50	3,95	0,5	1,05	0,05	6,73	0,34	1,46	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9			
			23,82	23,97	36,38	0,22				293,08	455,5	75,34	6,05	818,44			
День № 7-обед:																	
71	Овоши натуральные свежие (по сезону)	60	0,4	0,0	1,14	0,0	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,20			
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4			
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	6/250	3,50	6,12	10,93	0,05	10,68	0,00	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44	121,25			
289	Рагу из курицы	50/200	20,01	15,63	20,27	0,093	14,84	0,02	2,61	49,07	144,27	51,6	2,56	289,33			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20			
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53			
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02			
	ИТОГО за обед		30,93	23,34	108,36	0,221	134,46	0,025	8,52	158,21	269,08	111,82	7,9	649,93			
	ВСЕГО за день		54,75	47,31	144,74	0,441	141,19	0,36	9,98	451,29	724,58	187,16	13,95	1468,37			

День седьмой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День № 8-завтрак:																
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5	46,2	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	260,3	260,3		
15	Сыр порционными	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			40	0,1	2,4	3			65,72		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9		
	ИТОГО за завтрак		19,92	21,27	76,58	0,37	4,21	132	1,93	625,57	672,75	152,33	263,45	669,78		
День № 8-обед:																
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2		
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4		
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой(минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02	98,31		
ТК	Бефстроганов из филе говядины	80/30	9,2	17,07	7,17	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	176		
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,87	8,25	51,52	0,28	0,00	0,00	0,81	19,76	271,91	181,07	6,08	325,13		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02		
	ИТОГО за обед		31,99	29,82	156,91	0,51	26,91	0,031	6,43	134,81	495,1	265,96	12,7	971,19		
	ВСЕГО за день		51,81	51,09	233,49	0,88	31,12	132,03	8,36	760,38	1167,85	418,29	27,615	1640,97		

День восьмой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг									Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
День девятый																			

	День № 9-завтрак:													
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	150/20	27,69	23,14	36,08	0,12	0,59	0,14	0,87	283	360,23	42,17	0,55	463
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9		0,33
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13
	ИТОГО за завтрак		8,39	9,75	28,24	0,043	10,53		5,72	45,08	114,51	35,98	0,88	465,46
	День № 9-обед:													
71	Овоши свежие натуральные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,12	18	8,4	0,3	7,2
ВПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
88	Пи из свежей капуста с картофелем и говяжьей	6/250	3,47	6,15	7,90	0,06	15,78	0,00	2,39	49,94	62,0	23,69	1,04	107,25
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	9,75	4,95	3,8	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	168
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	200/10	5,02	14,62	51	0,03	0,00	0,05	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55	300,15
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		25,08	27,03	148,3	0,21	29,85	0,054	8,01	151,28	350,51	119,25	5,91	936,75
	ВСЕГО за день		33,46	36,78	176,54	0,26	40,38	0,054	13,73	196,36	465,02	155,23	6,79	1402,21

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День № 10 - завтрак:																
182	Каша пшениная жидкая молочная с маслом сливочн.	210	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23	285		
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13		
	ИТОГО за завтрак		12,68	17,62	46,52	0,2	1,58	52,058	0,31	327,7	306,5	66,33	1,43	358,79		
День № 10 – обед:																
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2		
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4		
96	Рассольник ленинградский с говядиной	6/250	3,72	6,30	11,98	0,10	8,38	0,00	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14	124,75		
294	Шницель из курицы	100	17,36	12,14	16,16	0,2	0,9	0,05	68,4	59,78	80	22,2	3,63	286		
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,027	35,25	0,08	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,48	224,6		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02		
	ИТОГО за обед		36,1	26,12	141,69	0,47	125,78	0,05	73,65	153,02	254,1	112,23	10,39	980,7		
	ВСЕГО за день		48,78	43,74	188,21	0,67	127,36	52,11	73,96	480,72	560,6	178,56	11,82	1339,49		

День десятый

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: Делти принт, 2011. – 544 с.