



Директор МБОУ СОШ № 6

подпись: _____

расшифровка по подписи

2022 г.



СВЕРЖДАЮ

Директор Центра по организации питания "Ханкайского муниципального округа"

Косар Е. Н.

расшифровка подписи

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ (ПРИМЕННО) МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ ОБСЛУЖИВАЕМЫХ МАУ "ЦЕНТР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ 2022 - 2023 г.г."

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры-№ сборника рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	А, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	E, мг.
				Б	Ж	У									
День 1															
175-6	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	250	10,03	9,66	41,49	288,33	0,286	0,286	1,364	3,828	142,802	6,69724	208,49092	2,6796
2-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,15	8,48	19,39	170,28	0,08	0,008	0	0,776	10,824	0	15,80304	0,5432
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
260-11	ЗАВТРАК	Булочка сдобная	100	7,72	8,38	61,16	330,91	0	0,13	0,12	0,08	14,7	0,5892	21,462	0,056
268-13	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
304-11	ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			885	27,23	27,1	167,29	984,29	0,436	0,454	8,484	7,319	206,356	41,65644	301,27976	5,1233
168-6	ОБЕД	Огурец свежий	100	0,30	0,04	0,95	5,32	0,012	0,016	3,8	0,228	8,74	18,658	12,7604	0,1596
76-6	ОБЕД	Борщ украинский со сметаной	250	4,40	7,52	12,70	139,40	0,05	0,05	16,5	0,85	24,975	81,015	36,4635	0,595
202-6	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200/5	7,82	7,16	49,18	289,44	0,024	0,012	0	0,3	3,876	0	5,65896	0,21
99-11	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	100	12,87	6,04	11,31	148,58	0,054	0,027	0,045	0,333	3,006	0,22095	4,38876	0,2331
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014
304-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,21	0,21	5,15	24,68	0,015	0,007	5,25	1,155	8,4	25,7775	12,264	0,8085
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			905	29,85	21,64	117,85	777,29	0,255	0,132	25,595	4,336	72,737	125,67145	106,19602	3,0352
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1790	57,08	48,74	285,14	1761,58	0,691	0,586	34,079	11,655	279,093	167,32789	407,47578	8,1585
День 2															
60-11	ЗАВТРАК	Помидор свежий	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
167-6	ЗАВТРАК	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10,10	4,94	55,98	289,10	0	0	0	0,02	6,26	0	9,1396	0,014
129-6	ЗАВТРАК	Мясо птицы тушенное	100	24,84	19,08	0,00	269,54	0	0	0	0	4,5	0	8,57	0
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
259-11	ЗАВТРАК	Булочка "Веснушка"	100	3,92	2,62	31,56	155,66	0,005	0,005	0	0,075	2,42	0	3,532	0,0525
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	42,69	27,19	122,98	869,31	0,105	0,025	0	1,605	36,72	0	53,6112	1,1235
20-13	ОБЕД	Салат "Здоровье"	100	3,90	4,21	11,76	98,87	0,136	0,048	3,136	1,792	30,416	15,39776	44,40736	1,2544
63-6	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,43	7,62	16,95	169,25	0,225	0,05	7,6	1,8	31,25	37,316	45,625	1,26
98-6	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	300	13,78	9,70	21,52	229,03	0,15	0,1	25,5	1,275	17	125,205	24,82	0,8925
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	29,64	22,48	95,65	699,92	0,631	0,228	43,236	7,877	113,606	212,28876	165,86476	5,5139
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	72,33	49,67	218,63	1569,23	0,736	0,253	43,236	9,482	150,326	212,28876	219,47596	6,6374

День 3															
54-11	ЗАВТРАК	Огурец соленый	100	0,32	0,04	0,67	5,15	0,008	0,008	1,98	0,236	9,108	9,7218	13,29768	0,1652
96-6	ЗАВТРАК	Плов с мясом птицы	300	11,74	21,40	51,34	425,86	0,24	0,08	1,06	1,62	35,54	5,2046	51,8884	1,134
3-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,33	3,32	14,49	103,94	0,06	0	0	0,57	6,9	0	10,074	0,399
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
264-6	ЗАВТРАК	Булочка "Розовая"	50	0,29	1,02	2,23	18,12	0	0,01	0,24	0,045	1,98	1,1784	2,8908	0,0315
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	21,51	26,33	104,17	708,08	0,408	0,118	3,28	3,981	77,068	16,1048	112,51928	2,7867
32-13	ОБЕД	Салат "Школьный"	100	1,94	4,91	6,14	75,98	0,054	0,024	3,57	1,062	21,114	17,5287	30,82644	0,7434
59-6	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,77	5,70	16,68	141,58	0,075	0,05	11,2	0,6	10,175	54,992	14,8555	0,42
165-6	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,92	7,18	53,60	321,98	0,4	0,2	0	6,34	26,88	0	39,2448	4,438
92-6	ОБЕД	Гуляш	100	17,93	3,43	3,05	114,51	0,005	0,005	1,35	0,12	2,555	6,6285	3,7303	0,084
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	41,09	22,17	125,09	856,82	0,654	0,309	23,12	11,132	95,664	113,5192	139,66944	7,7924
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	62,6	48,5	229,26	1564,9	1,062	0,427	26,4	15,113	172,732	129,624	252,18872	10,5791
День 4															
168-11	ЗАВТРАК	Огурец свежий	100	0,30	0,04	0,95	5,32	0,012	0,016	3,8	0,228	8,74	18,658	12,7604	0,1596
204-6	ЗАВТРАК	Макаронные изделия с тертым сыром	200/12/5	12,78	9,58	49,56	337,54	0,002	0,001	0	0,025	0,308	0	0,44968	0,0175
4-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	60	2,75	1,05	26,06	117,95	0,038	0,01	0	0,42	6,65	0	9,709	0,294
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
263-11	ЗАВТРАК	Булочка алтайская	100	4,55	2,57	27,41	152,32	0,16	0,175	0,39	0,495	1,44	1,9149	2,1024	0,3465
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	24,21	13,79	139,42	768,14	0,312	0,222	4,19	2,678	40,678	20,5729	59,38988	1,8746
39-13	ОБЕД	Салат "Студенческий"	100	5,05	9,46	11,70	150,43	0,144	0,184	4,912	1,56	21,28	24,11792	31,0688	1,092
52-6	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,72	8,50	7,98	131,63	0,05	0,05	31,775	0,7	44,725	156,01525	65,2985	0,49
169-6	ОБЕД	Рис отварной	200/5	4,92	4,76	51,42	243,12	0,048	0,012	0	0,296	7,252	0	10,58792	0,2072
83-7	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	11,64	16,24	28,09	299,95	0,05	0,04	0,33	0,38	34,69	1,6203	50,6474	0,266
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	30,86	39,91	144,61	1027,9	0,412	0,316	44,017	5,946	142,887	216,12347	208,61502	4,1622
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1555	55,07	53,7	284,03	1796,04	0,724	0,538	48,207	8,624	183,565	236,69637	268,0049	6,0368
День 5															
75-6	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,77	5,53	21,32	158,87	0,05	0,2	1,625	0,125	155,275	7,97875	226,7015	0,0875
2-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,15	8,48	19,39	170,28	0,08	0,008	0	0,776	10,824	0	15,80304	0,5432
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
57-11	ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
262-11	ЗАВТРАК	Булочка молочная	100	4,72	1,01	30,55	143,04	0,015	0,035	0,27	0,04	24	1,3257	35,04	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	21,47	15,57	106,7	627,2	0,245	0,263	1,895	2,451	213,639	9,30445	311,91294	1,7157
60-11	ОБЕД	Помидор свежий	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
62-12	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,00	5,85	12,45	125,55	0,075	0,05	11,2	0,6	10,45	54,992	15,257	0,42
131-6	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,44	4,30	22,16	137,90	0,16	0,14	25,8	1,18	49,6	126,678	72,416	0,826
140-11	ОБЕД	Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	100	11,16	8,28	8,03	141,18	0,028	0,042	0,252	0,217	26,616	1,23732	41,77936	0,1519
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	24,13	19,38	88,06	607,4	0,383	0,262	44,252	5,007	123,606	217,27732	180,46476	3,5049
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	45,6	34,95	194,76	1234,6	0,628	0,525	46,147	7,458	337,245	226,58177	492,3777	5,2206

День 6															
168-13	ЗАВТРАК	Огурец свежий	100	0,30	0,04	0,95	5,32	0,012	0,016	3,8	0,228	8,74	18,658	12,7604	0,1596
167-6	ЗАВТРАК	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10,10	4,94	55,98	289,10	0	0	0	0,02	6,26	0	9,1396	0,014
137-6	ЗАВТРАК	Сардельки отварные	100	10,00	20,00	1,90	210,00	0	0	0	0	0	0	0	0
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
259-11	ЗАВТРАК	Булочка "Веснушка"	100	3,92	2,62	31,56	155,66	0,005	0,005	0	0,075	2,42	0	3,5332	0,0525
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	28,15	28,15	125,83	815,09	0,117	0,041	3,8	1,833	40,96	18,658	59,8016	1,2831
20-13	ОБЕД	Салат "Здоровье"	100	3,90	4,21	11,76	98,87	0,136	0,048	3,136	1,792	30,416	15,39776	44,40736	1,2544
84-13	ОБЕД	Борщ с фасолью	250	7,70	8,37	20,13	188,37	0,05	0,05	7,975	0,8	28,8	39,15725	42,048	0,56
96-6	ОБЕД	Плов с мясом птицы	300	11,74	21,40	51,34	425,86	0,24	0,08	1,06	1,62	35,54	5,2046	51,8884	1,134
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	27,87	34,93	128,65	915,87	0,546	0,208	19,171	7,222	129,696	94,12961	189,35616	5,0554
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1520	56,02	63,08	254,48	1730,96	0,663	0,249	22,971	9,055	170,656	112,78761	249,15776	6,3385
День 7															
210-13	ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	300	14,44	9,43	12,30	189,37	0,169	0,988	0,39	1,859	58,305	1,9149	85,1253	1,3013
144-6	ЗАВТРАК	Сосиска отварная	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
4-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	60	2,75	1,05	26,06	117,95	0,038	0,01	0	0,42	6,65	0	9,709	0,294
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			475	21,02	11,03	73,8	462,33	0,307	1,018	0,39	3,789	88,495	1,9149	129,2027	2,6523
168-13	ОБЕД	Огурец свежий	100	0,30	0,04	0,95	5,32	0,012	0,016	3,8	0,228	8,74	18,658	12,7604	0,1596
67-12	ОБЕД	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,20	5,53	9,85	102,78	0,1	0,05	7,6	0,925	15,575	37,316	22,7395	0,6475
214-6	ОБЕД	Вареники творожные	250	31,78	21,24	33,46	425,06	0,06	0,62	0,78	0,68	258,52	3,8298	37,7,8392	0,476
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	40,81	27,76	89,68	735,93	0,292	0,716	19,18	4,843	317,775	94,1738	463,9515	3,3901
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1315	61,83	38,79	163,48	1198,26	0,599	1,734	19,57	8,632	406,27	96,0887	593,1542	6,0424
60-11	ЗАВТРАК	Помидор свежий	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
202-6	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200/5	7,82	7,16	49,18	289,44	0,024	0,012	0	0,3	3,876	0	5,65896	0,21
129-6	ЗАВТРАК	Мясо птицы тушенное	100	24,84	19,08	0,00	269,54	0	0	0	0	4,5	0	6,57	0
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
259-11	ЗАВТРАК	Булочка "Веснушка"	100	3,92	2,62	31,56	155,66	0,005	0,005	0	0,075	2,42	0	3,5332	0,0525
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			805	40,41	29,41	116,18	869,65	0,129	0,037	0	1,885	34,336	0	50,13056	1,3195
39-13	ОБЕД	Салат "Студенческий"	100	5,05	9,46	11,70	150,43	0,144	0,184	4,912	1,56	21,28	24,11792	31,0688	1,092
59-12	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,77	5,70	16,88	141,58	0,075	0,05	11,2	0,6	10,175	54,992	14,8555	0,42
165-6	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,92	7,18	53,60	321,98	0,4	0,2	0	6,34	26,88	0	39,2448	4,438
95-6	ОБЕД	Печень по-строгановски	100	12,66	9,31	1,74	156,51	0,21	1,51	23,4	4,775	12,31	114,894	17,9726	3,3425
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	38,93	32,6	129,34	973,27	0,949	1,974	46,512	16,285	105,585	228,37392	154,1541	11,3995
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1735	79,34	62,01	245,52	1842,92	1,078	2,011	46,512	18,17	139,921	228,37392	204,28466	12,719
День 9															
177-5	ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	250	2,82	7,14	9,38	108,44	0,04	0,16	1,24	0,12	119,84	6,0884	174,9664	0,084
2-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,15	8,48	19,39	170,28	0,08	0,008	0	0,776	10,824	0	15,80304	0,5432
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
57-11	ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
264-11	ЗАВТРАК	Булочка "Розовая"	100	0,29	1,02	2,23	18,12	0	0,01	0,24	0,045	1,98	1,1784	2,8908	0,0315
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	14,09	17,19	66,44	451,85	0,22	0,198	1,48	2,451	156,184	7,2668	228,02864	1,7157
21-6	ОБЕД	Салат витаминный	100	1,06	4,10	8,38	75,67	0,024	0,032	21,904	0,656	27,608	107,54864	40,30768	0,4592
80-6	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,68	0,80	13,08	66,68	0,1	0,05	15,025	0,775	12,075	73,77275	17,6295	0,5425
131-6	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,44	4,30	22,16	137,90	0,16	0,14	25,8	1,18	49,6	126,678	72,416	0,826
78-6	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,25	5,97	7,19	99,80	0,006	0,012	1,152	0,126	3,702	5,65632	5,40492	0,0882
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014

57-11	ОБЕД	Фрукты													
			100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		940	14,96	16,12	96,29	582,82	0,41	0,264	70,881	5,747	127,925	348,02571	186,7705	4,0229
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	29,05	33,31	162,67	1034,67	0,63	0,462	72,361	8,198	284,109	355,29251	414,79914	5,7386

День 10															
168-13	ЗАВТРАК	Огурец свежий	100	0,30	0,04	0,95	5,32	0,012	0,016	3,8	0,228	8,74	18,658	12,7604	0,1596
122-6	ЗАВТРАК	Плов из курицы	300	18,48	18,56	35,14	367,88	0,16	0,04	1,6	1,12	22,8	7,856	33,288	0,784
3-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,33	3,32	14,49	103,94	0,06	0	0	0,57	6,9	0	10,074	0,399
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
270-6	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	15,14	61,72	0	0	1,7	0,08	10,44	8,347	15,2424	0,056
271-11	ЗАВТРАК	Булочка Детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	27,98	22,47	86,14	633,61	0,332	0,076	7,1	3,448	63,38	34,861	92,5348	2,4136
60-11	ОБЕД	Помидор свежий	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
55-12	ОБЕД	Свекольник	250	3,65	7,65	13,37	139,32	0,05	0,05	12,45	1,2	45,875	61,1295	66,9775	0,84
134-6	ОБЕД	Калуста тушеная	200	4,26	7,22	19,44	161,82	0,08	0,1	88,08	1,48	93,54	432,4728	136,5684	1,036
125-13	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	100	10,78	11,43	9,54	188,18	0,024	0,006	0	0,216	4,23	0	6,1758	0,1512
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	23,22	27,25	87,77	692,09	0,274	0,186	107,53	5,906	178,585	527,9723	260,7341	4,1342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	51,2	49,72	173,91	1325,7	0,606	0,262	114,63	9,354	241,965	562,8333	353,2689	6,5478
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			15230	570,12	482,47	2211,88	15058,86	7,417	7,047	474,113	105,741	2365,882	2327,8948	3454,1877	74,0187
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1523	57,012	48,247	221,188	1505,886	0,7417	0,7047	47,4113	10,5741	236,5882	232,78948	345,41877	7,40187

Сборники рецептов

№ сборника рецептов	Полное наименование сборника
1	Карточка блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А. Самсонова.
2	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
3	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
4	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002 г.
5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.
6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания, часть 1 1996 г.
8	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
9	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 2 1997 г.
10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2006 г.
11	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.
12	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
13	Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
14	ТТК