

СОГЛАСОВАНО

Начальник весенней оздоровительной компании МБОУ СОШ № 6
Ханкайского муниципального района Приморского края

подпись

расшифровка подписи

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр по организации детского питания" Ханкайского муниципального района Приморского края

подпись

Косар Е. Н.
расшифровка подписи

" 15 " февраля 2020 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ (ПРИМЕННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ ОБСЛУЖИВАЕМЫХ МАУ "ЦЕНТР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 2019 - 2020 г.г."

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептуры- № сборника рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	А, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, 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	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:			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	16,88	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
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	28,616	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 ленивые	250	31,78	21,24	33,46	425,06	0,06	0,62	0,78	0,68	258,52	3,8298	377,4392	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
День 8															
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:			640	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:			1570	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 тушенная 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	96,23	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	Капуста тушенная	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	Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А. Самсонова, 1995 г.
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 для 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