

	Завтрак													
121	Каша пшеничная молочная	200/5	7,3	9	33,7	245	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48
	Батон городской	50	3,9	0,4	25,5	122					5,7	19,5	3,9	0,3
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18,0	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Итого		14,8	12,92	82	502	0,09	0,77	90,53	0,43	256,64	261,72	62,09	1,68
	Обед													
34	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/10	4,2	8,7	12	105	0,04	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
137	Макаронные изделия отварные с маслом	200/4	7,3	5,6	44,5	262	0,09		23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
206	Гуляш	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74			17,44		17,62	2,45
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,25	116	0,07			0,69	12,5	40,6	7	0,55
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Итого		29,39	29,98	103,36	762,8	0,23	8,95	59,3	2,12	132,72	181,94	61,42	5,06
	Всего		44,19	42,9	185,26	1264,8	0,32	9,72	149,83	2,55	389,36	443,66	123,51	6,74
	День – 5													
	Завтрак													
124	Каша «Дружба»	250/5	7,7	10,7	40,5	290	0,11	0,25	71,61	0,32	141,42	163,21	40,45	0,9
	Батон городской	50	3,9	0,4	25,5	122					5,7	19,5	3,9	0,3
	Сыр твердый порциями	20	4,7	5,9		72,8	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Итого		18,8	18,8	86,3	587,8	0,13	0,62	119,61	0,37	332,45	296,86	55,69	1,45
	Обед													
40	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,7	2,6	19,3	113	0,09	7	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
54	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17,3	8,1	3,9	157,7	0,12	1,03	14,62	1,65	22,98	138,99	32,53	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	92,8	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Яблоко	100	0,5		11,4	48	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого		27,8	17,66	94,6	650,5	0,45	31,95	55,42	1,95	112,74	372,73	110,61	5,9
	Всего		46,6	36,46	180,9	1238,3	0,58	32,57	175,03	2,32	445,19	669,59	166,3	7,35

	День – 6													
	Завтрак													
	Булочка сдобная	60	6,96	4,92	23,9	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Напиток сокосодержащий	200	0,5		34,0	103	0,02	4			20			0,2
	Итого		7,46	4,92	57,9	327,4	0,05	4,01	14,36	0,54	32,18	34,93	5,17	0,63
	Обед													
34	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/10	4,2	8,7	12	105	0,01	6,71	26,7	0,29	26,25	64,75	27,75	1,03
113	Каша гречневая рассыпчатая	200/4	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	285,26	174,66	5,3
66	Котлета мясная	100	14,5	19,5	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	Соус томатный	40	0,4	1,35	1,8	20,25	0,01	0,8			3,52	6,57	2,67	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Итого		34,1	39,45	104,5	803,05	0,34	8,95	77,62	5,32	198,53	568,35	245,83	8,51
	Всего		41,56	44,37	162,4	1130,45	0,39	12,96	91,98	5,86	230,71	833,99	251	9,14
	День – 7													
	Завтрак													
44	Суп молочный с макаронными изд-ми	250/2	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	29,58	0,45	135,61	113,34	18,01	0,4
	Батон городской	50	3,9	0,4	25,5	122					5,7	19,5	3,9	0,3
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Итого		9,6	5,9	59,1	326	0,06	0,65	29,58	0,45	141,71	132,84	21,91	0,74
	Обед													
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	8,7	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
90	Плов из курицы	200	19,04	19,44	32,2	383,2	0,08	0,77	42,84		27,56	254,9	50,7	2,34
	Хлеб пшеничный 1с	50	3,75	0,45	24,25	116	0,07			0,69	12,5	40,6	7	0,55
	Напиток сокосодержащий	200	0,5		34	103	0,02	4			20			0,2
	Итого		29,99	28,59	109,95	746,2	0,41	11,87	60,54	1	91,48	397,25	95,81	4,99
	Всего		39,59	34,49	169,05	1072,2	0,47	12,52	90,12	1,45	233,19	530,09	117,72	5,73

	День – 8													
	Завтрак													
121	Каша пшеничная молочная	200/5	7,3	9	33,7	245	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48
	Батон городской	50	3,9	0,4	25,5	122					5,7	19,5	3,9	0,3
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Итого		11,4	9,4	72,9	420	0,06	0,25	72,53	0,32	146,41	160,63	35,12	0,82
	Обед													
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,07	6,07	9,77	0,29	12,6	51,3	19,2	0,79
136	Бобовые отварные(горох)	200/3	11,9	5	43	296,5	0,7	6,62	27,14	1,64	215,64	385,43	170,99	8,35
72	Тефтели с рисом	100	9,1	16,4	12	241,3		0,15	1,25		2,85	34,45	7,05	2,85
149	Соус томатный	40	0,4	1,35	1,8	20,25	0,01	0,8			3,52	6,57	2,67	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	92,8	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
196	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Итого		29,5	25,81	136,5	932,85	0,87	14,44	38,16	5,23	315,54	573,76	252,59	14,08
	Всего		40,9	35,21	209,4	1352,85	0,93	14,69	110,69	5,55	461,95	734,39	287,71	14,9
	День – 9													
	Завтрак													
164	Суп молочный с крупой	200/3	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48
	Батон городской	40	3,1	0,32	20,4	97,6					5,7	19,5	3,9	0,3
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Итого		11,4	11,52	75,5	447,6	0,07	0,51	81,53	0,37	199,34	199,78	41,21	0,88
	Обед													
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,1	166,3	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
137	Макаронные изделия отварные с маслом	200/4	7,3	5,6	44,5	262	0,09		23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
206	Гуляш	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74			17,44		17,62	2,45
	Хлеб пшеничный 1с	50	3,75	0,45	24,25	116	0,07			0,69	12,5	40,6	7	0,55
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18,0	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Итого		35,51	30,3	109,96	856,1	0,31	9,16	41,63	2,67	216,73	361,53	109,83	6,14

	Всего		46,91	41,82	185,46	1303,7	0,38	9,67	123,16	3,04	416,07	561,31	151,04	7,02
	День – 10													
	Завтрак													
121	Каша рисовая молочная	200/3	5,8	9,4	34,8	247	0,11	0,25	71,61	0,32	141,42	163,21	40,45	0,9
	Батон городской	40	3,1	0,32	20,4	97,6					5,7	19,5	3,9	0,3
	Булочка сдобная	60	6,96	4,92	23,9	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Сыр твердый порциями	20	4,7	5,9		72,8	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Итого		23,06	22,34	99,4	744,8	0,16	0,63	133,97	0,91	344,63	331,79	60,86	1,88
	Обед													
34	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/10	4,2	8,7	12	105	0,01	6,71	26,7	0,29	26,25	64,75	27,75	1,03
113	Каша гречневая рассыпчатая	200/4	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	285,26	174,66	5,3
66	Котлета мясная	100	14,5	19,5	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	Соус томатный	40	0,4	1,35	1,8	20,25	0,01	0,8			3,52	6,57	2,67	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Яблоко	100	0,5		11,4	48	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого		32,3	37,65	109,3	801,05	0,36	18,66	68,62	5,47	161,6	540,2	248,74	10,65
	Всего		55,36	59,96	208,7	1545,85	0,52	19,25	202,59	6,38	506,23	871,99	309,6	12,53

Меню составлено на основе сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания:22

-Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010

-5-е издание, переработанное и дополненное, 2012, г.Пермь