

Утверждаю:

Директор школы *Тейт* *Петрова*
" 31 " августа 2020 г.



Примерное десятидневное меню питания обучающихся в МКОУ "СОШ №2 пос. Пристенка" с группами продлённого дня на 2020-2021 учебный год возраста 7-11 лет, осенне-зимний период.

№ рецептур (по сборнику рецептур от 2011г., изд-во "Дели принт")	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 (понедельник)														
Завтрак														
243	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
54	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО за завтрак			14,05	25,06	74,51	679,77	0,10	41,23	0,00	4,53	175,90	215,21	86,23	8,12
Обед														
59	Салат из моркови	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	120,15	0,05	1,14		0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		206,67	0,05		24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	232,66	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
352	Кисель (витаминизированный)	200	0,24	0,12	35,76	140,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,36	0,66	19,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ИТОГО за обед			39,31	30,28	118,68	989,54	0,33	88,09	24,00	6,92	156,29	594,30	103,26	7,90
Полдник														
389	Сок	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
447	Кекс "Творожный"	50	4,71	9,14	25,41	220,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
ИТОГО за полдник			5,24	9,14	35,28	262,42	0,03	2,18	71,18	0,42	42,06	33,09	69,50	2,76
ВСЕГО за день			58,60	64,48	228,47	1931,73	0,46	131,50	95,18	11,87	374,25	842,60	258,99	18,78

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	День 2 (вторник)														
	Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	7,01	5,74	45,03	202,00	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
338	Фрукты	100	0,30	0,30	14,70	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
	ИТОГО за завтрак		11,00	6,44	88,52	368,82	0,22	7,77	0,00	2,47	58,80	209,18	129,68	7,42	
	Обед														
20	Салат из капусты	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,20	5,92	3,80	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82	
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	54,90	210,11	0,03		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	162,80	0,01	100,00			7,73	2,13	2,67	0,53	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	2,24	0,44	39,52	147,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	ИТОГО за обед		17,46	20,47	128,48	781,93	0,35	121,20	58,20	9,21	136,26	667,65	132,11	5,38	
	Полдник														
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	
ПР	Печенье	60	1,70	2,26	13,94	120,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	ИТОГО за полдник		5,30	4,93	43,14	276,10	0,05	1,47	13,00	0,26	166,87	149,40	32,33	2,60	
	ВСЕГО за день		33,76	31,84	260,14	1426,85	0,62	130,44	71,20	11,94	361,93	1026,23	294,12	15,40	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		День 3 (среда)														
	Завтрак															
175	Каша из пшена и риса молочная	250	6,08	11,18	54,31	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
209	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	0,30		
	ИТОГО за завтрак		20,10	23,40	110,18	574,62	0,50	11,08	71,60	1,07	298,57	303,05	75,98	6,09		
	Обед															
54	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,21	19,68	43,73	284,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80		
591	Гуляш	75/75	19,72	8,94	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32		
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,36	0,66	19,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
430	Компот (витаминизированный)	200	0,52	0,18	24,84	122,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30		
	ИТОГО за обед		35,76	39,62	135,19	1121,14	0,51	97,91	31,50	6,75	214,84	704,52	154,36	69,34		
	Полдник															
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4,00	5,00	93,75	0,04	0,88	25,00		150,00	118,75	17,50	0,13		
ПР	Изделие кондитерское	60	1,70	2,26	13,94	182,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20		
	ИТОГО за полдник		5,33	6,26	18,94	276,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,20	136,15	20,50	0,33		
	ВСЕГО за день		61,19	69,28	264,31	1972,41	1,07	109,87	141,10	8,08	671,61	1143,72	250,84	75,76		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		День 4 (четверг)														
	Завтрак															
463	Сырники из творога со сгущ. молоко	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95		248,75	350,70	39,60	1,17		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
61	Салат из моркови	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72		
	ИТОГО за завтрак		30,58	24,97	46,03	630,57	0,15	16,72	89,95	2,47	308,75	418,21	77,78	6,67		
	Обед															
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02		
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,10	7,50		2,40	38,50	208,75	31,75	1,00		
239	Тефтели рыбные	80	21,61	13,44	9,41	171,20	0,19	0,05	0,3	22,00	1,71	29,39	79,07	12,80		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,66	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	2,24	0,44	39,52	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	ИТОГО за обед		38,13	33,65	137,57	921,83	0,59	21,88	0,28	31,01	251,44	536,05	195,18	20,06		
	Полдник															
	Молоко йодированное	200	10,50	11,60	47,60	130,40	0,00	0,50	0,00	0,00	108,50	14,30	76,40	0,60		
409	Пирожки печеные	80	4,48	1,81	39,89	224,81	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11		
	ИТОГО за полдник		14,98	13,41	87,49	355,21	0,07	2,85	0,00	0,66	121,93	61,72	84,34	1,71		
	ВСЕГО за день															
			83,69	72,03	271,09	1907,61	0,81	41,45	90,23	34,14	682,12	1015,98	357,30	28,44		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		День 5 (пятница)													
	Завтрак														
175	Каша из пшеничная молочная с изюм	250	4,20	11,18	54,31	220,00	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
54	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	
	ИТОГО за завтрак		10,96	14,25	102,83	468,72	0,47	3,37	71,60	0,92	260,17	294,80	69,23	4,14	
	Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	28,61	102,62	62,46	173,31	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,90	2,19	
261	Печень тушеная в соусе	80/80	10,28	11,84	17,45	217,00	0,15	7,48	3189,00		67,50	203,20	23,00	3,26	
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01	
966	Кефир йодированный	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04		240,00	190,00	28,00	0,20	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	80	2,36	0,66	39,52	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	ИТОГО за обед		51,44	131,00	156,40	865,62	0,64	58,47	3214,54	5,79	451,05	737,05	155,65	9,04	
	Полдник														
389	Сок	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	
ПР	Изделие кондитерское	60	1,70	2,26	13,94	218,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	ИТОГО за полдник		2,23	2,26	23,81	260,50	0,02	2,13	13,00	0,26	23,53	40,60	15,27	2,33	
	ВСЕГО за день		64,63	147,51	283,04	1594,84	1,13	63,97	3299,14	6,97	734,75	1072,45	240,15	15,51	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		День 6 (понедельник)													
	Завтрак														
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	34,20	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	
	ПР Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПР Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20	
	ИТОГО за завтрак		19,66	14,87	95,82	572,92	0,17	9,22	20,00	2,72	265,87	308,55	67,28	5,44	
	Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	17,21	19,68	33,73	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	
304	Плов из мяса птицы	210	20,30	17,00	35,60	377,00	0,00	45,10	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19	
389	Сок	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34	
	ПР Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	ПР Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	ИТОГО за обед		43,02	43,44	130,83	893,32	0,19	83,69	48,00	6,52	161,94	391,35	123,04	6,65	
	Полдник														
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	
409	Пирожки печеные	80	4,48	1,81	39,89	185,81	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	
	ИТОГО за полдник		8,26	2,48	65,89	310,92	0,09	3,68	0,00	0,66	146,76	158,53	33,50	3,11	
	ВСЕГО за день		70,94	60,79	292,54	1777,16	0,45	96,59	68,00	9,90	574,57	858,43	223,82	15,20	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 7 (вторник)															
Завтрак															
167	Каша рисовая с сухофруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67			46,93			2,83	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
61	Салат из моркови	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	
209	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	0,30	
ИТОГО за завтрак			19,39	26,98	98,49	816,15	0,26	10,71	0,00	2,84	130,53	94,06	44,63	7,42	
Обед															
45	Салат овощной	100	1,33	6,08	8,52	124,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,70	2,78	17,49	108,81	0,07	12,00			59,10	267,00	31,80	0,93	
295	Котлеты рубленные из птицы	80	28,16	11,18	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,66	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00	
345	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	97,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,36	0,66	19,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
ИТОГО за обед			41,75	28,58	122,15	977,77	0,37	96,03	20,00	6,42	206,20	550,42	125,70	67,14	
Полдник															
966	Кефир йодированный	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04		240,00	190,00	28,00	0,20	
ПР	Печенье	60	1,70	2,26	13,94	179,60	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
ИТОГО за полдник			7,50	7,26	21,94	285,60	0,10	1,40	13,04	0,26	248,20	207,40	31,00	0,40	
ВСЕГО за день			68,64	62,82	242,58	2079,52	0,73	108,14	33,04	9,52	584,93	851,88	201,33	74,96	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		День 8 (среда)														
Завтрак																
173	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,89	221,60	315,40	79,60	2,10		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	125,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	93,52			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
54	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00				
	ИТОГО за завтрак		14,27	19,43	97,72	592,79	93,79	12,11	72,00	3,83	426,27	522,33	141,83	6,66		
Обед																
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52		
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99		
239	Тефтели мясные	80/80	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39,0	0,00	43,90	106,70	21,60	0,96		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	2,40	29,84	231,86	0,27				19,47	280,00	186,67	6,68		
966	Кефир йодированный	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04		240,00	190,00	28,00	0,20		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	ИТОГО за обед		31,00	26,28	98,74	886,09	0,62	39,43	39,04	6,15	418,97	920,62	310,17	11,54		
Полдник																
352	Кисель (витаминизированный)	200	0,24	0,12	35,76	140,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28		
ПР	Изделие кондитерское	60	1,70	2,26	13,94	218,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20		
	ИТОГО за полдник		1,94	2,38	49,70	358,98	0,02	80,00	13,00	0,44	16,40	23,82	3,96	0,48		
	ВСЕГО за день		47,21	48,09	246,16	1837,86	94,43	131,54	124,04	10,42	861,64	1466,77	455,96	18,68		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		День 9 (четверг)												
Завтрак														
463	Сырники из творога со сгущ. молоко	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95		248,75	350,70	39,60	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	93,52			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак			32,43	20,21	53,64	525,58	93,65	10,02	89,95	0,67	285,28	416,95	71,82	5,39
Обед														
66	Салат из моркови с изюмом	100	0,76	1,41	7,87	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
111	Суп с макаронными изделиями	200	10,27	11,12	62,75	223,50	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50
288	Птица(курица)отварная	100	21,67	13,33	2,31	206,67	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00		0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,36	0,66	19,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ИТОГО за обед			40,47	32,22	166,40	1046,13	1,06	27,22	79,40	3,27	311,63	554,55	144,44	6,56
Полдник														
	Молоко йодированное	200	10,50	11,60	47,60	130,40	0,00	0,50	0,00	0,00	108,50	14,30	76,40	0,60
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	252,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ИТОГО за полдник			12,20	13,86	61,54	383,30	0,02	0,50	13,00	0,26	116,70	31,70	79,40	0,80
ВСЕГО за день			85,10	66,29	281,58	1955,01	94,73	37,74	182,35	4,20	713,61	1003,20	295,66	12,75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		День 10 (пятница)													
Завтрак															
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,11	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,31	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	93,52			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
ИТОГО за завтрак			13,35	5,42	86,04	446,14	93,60	9,19	32,70	0,77	287,17	263,90	62,57	4,35	
Обед															
54	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,06	19,80	31,61	201,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32	
310	Картофель отварной	150	22,06	28,79	112,42	150,60	0,20	29,00		0,20	24,00	108,00	44,00	1,60	
430	Компот (витаминизированный)	200	0,52	0,18	24,84	122,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	2,24	0,44	39,52	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
ИТОГО за обед			52,91	72,26	225,26	881,12	0,57	120,41	0,00	6,11	160,73	483,73	148,35	68,79	
Полдник															
389	Сок	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34	
447	Кекс "Творожный"	50	4,23	9,14	25,41	160,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	
ИТОГО за полдник			4,59	9,18	48,97	256,86	0,04	1,85	71,18	0,82	38,53	20,29	60,43	0,97	
ВСЕГО за день			70,85	86,86	360,27	1584,12	94,21	131,45	103,88	7,70	486,43	767,92	271,35	74,11	
Среднее значение содержания пищевых веществ			64,46	71,00	273,02	1806,71									

На основании-

"Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборника технических нормативов"

Авторы- Могильный М.П., Тутельян В.А. Изд-во "Дели принт" Москва 2011год.