

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ № 4 им П.В. Лобанова,
пос. Верхнестепной.



[Signature]
С. В. Кульчигская

Примерное 10- дневное меню для организации питания учащихся в МОУ СОШ №4 им. П. В. Лобанова, пос. Верхнестепной,

Степновского муниципального округа Ставропольского края

2023-2024 учебного года. (7-11 лет)

2023 год.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на учебный период 2023-2024 учебного года
для обучающихся МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной
в возрасте от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
							1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК								
ЗАВТРАК	Котлеты из мяса говядины "Здоровье"	90	14,36	6,93	12,47	203,40	0,07	0,16	3,13	1,24	41,65	29,41	155,00	1,39	Москва 2003-163
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,77	9,47	25,90	208,96	0,13	0,07	0,00	10,08	21,01	24,62	0,00	1,03	Перевалов А.Я. 2012-433
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	0,00	0,20	Дели принт 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	505	22,92	16,94	74,55	578,36	1,30	0,26	3,81	11,32	77,56	74,33	212,70	4,00	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,80	19,20	0,02	0,01	0,42	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36	Москва 2003-12
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4,40	5,20	20,10	139,00	0,11	0,07	1,42	7,60	33,00	33,00	205,00	1,70	Дели принт 2005-96
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	90/5	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,10	3,70	0,15	43,75	32,13	70,00	1,50	Дели принт 2005-268
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,60	5,72	37,88	229,50	0,17	0,10	2,05	0,00	38,40	45,60	168,00	3,84	Дели принт 2005-302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,00	19,64	78,84	0,00	0,01	0,13	0,36	28,64	5,40	13,86	1,13	Дели принт 2005-349
	Фрукты (банан) 1 шт.	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	1015	31,11	23,81	134,1	875,69	1,556	0,374	8,32	128,11	225,69	161,43	560,56	10,15	
Итого день	1520	54,03	40,75	208,65	1454,05	2,852	0,638	12,13	139,43	303,25	235,76	773,26	14,15		
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ ВТОРНИК															
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,50	14,00	41,45	431,25	0,01	0,04	0,81	0,19	37,50	5,00	30,63	0,06	Москва 2003-327
	Кофейный напиток с молоком	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	0,00	0,20	Дели принт 2005-379
	Булочка сдобная без повидла	50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.
	Сыр "Российский"	20	4,64	5,90	0,00	66,66	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,06	100,00	0,20	пром.
	Итого	530	14,99	20,45	83,25	697,31	0,03	0,11	1,33	0,34	216,80	21,36	151,63	0,86	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)	60	0,88	0,16	3,04	17,6	0,048	3,9	0	1,4	11,2	0,48	16	0,36	Москва 2003-14
	Суп картофельный с клецками	250	5,23	6,28	29,00	193,50	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	Дели принт 2005-108/109
	Гуляши из филе птицы	90	74,25	32,38	18,90	288,00	0,07	0,29	0,94	0,23	30,53	121,41	213,80	1,80	Москва 2003-196
	Соус томатный	90	1,60	6,40	7,80	94,60	0,03	2,50	1,67	1,90	28,40	16,70	33,33	0,43	Дели принт 2005-234
	Рис с овощами	150	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,53	Дели принт 2005-304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	0,00	0,20	Дели принт 2005-376
Итого	905	89,52	51,87	136,32	995,35	1,347	6,794	4,75	9,28	104,62	193,35	429,12	5,38		
Итого день	1435	104,51	72,32	219,57	1692,66	1,377	6,904	6,08	9,62	321,42	214,71	580,75	6,24		

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ СРЕДА															
ЗАВТРАК	<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	150/15	17,54	12,05	17,15	247,00	0,08	0,40	0,77	0,45	226,40	34,50	210,00	1,30	<i>Дели принт 2005-223</i>
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,80	3,90	24,90	148,00	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	<i>Дели принт 2005-382</i>
	<i>Фрукты (банан) 1 шт.</i>	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	<i>пром.</i>
	<i>Итого</i>	565	22,14	16,75	61,65	489,00	0,16	0,46	1,32	120,45	416,40	78,50	376,00	2,50	
ОБЕД	<i>Овощи натуральные, свежие или солёные (огурец)</i>	60	0,48	0,06	1,80	19,20	0,02	0,01	0,42	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36	<i>Москва 2003-12</i>
	<i>Суп картофельный с бобовыми (горох)</i>	200	4,50	6,70	15,00	132,00	0,06	0,05	0,85	10,00	46,00	29,50	184,00	0,08	<i>Дели принт 2005-102</i>
	<i>Рагу из птицы</i>	100/150	22,14	24,00	22,00	400,25	0,00	0,13	1,34	4,14	27,32	45,08	121,56	0,88	<i>Дели принт 2005 г.-289</i>
	<i>Компот из с/м ягод</i>	200	0,52	0,02	33,00	170,00	0,06	0,01	0,23	8,28	21,60	8,88	5,28	0,41	<i>Дели принт 2005-360</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>пром.</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	<i>пром.</i>
	<i>Фрукты (яблоко) 1 шт.</i>	1/150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,06	0,05	0,30	90,00	51,00	19,50	34,50	0,45	<i>пром.</i>
	<i>Итого</i>	910	31,93	31,915	107,68	897,55	1,3	0,281	3,76	118,42	173,62	130,66	428,24	3,56	
<i>Итого день</i>	1475	54,07	48,665	169,33	1386,55	1,455	0,741	5,08	238,87	590,02	209,16	804,24	6,06		
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ															
ЗАВТРАК	<i>Голубцы "Любительские" из мяса говядины</i>	90	11,94	7,70	16,92	184,50	0,06	0,11	2,37	11,30	34,00	24,48	111,92	1,10	<i>Сбор. Фирм. Блюд -131</i>
	<i>Соус сметанный с томатом</i>	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,02	0,02	0,10	0,67	14,61	7,90	14,68	0,20	<i>Дели принт 2005-331</i>
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	8,04	12,84	24,00	265,20	0,17	0,10	2,10	0,00	38,40	45,60	168,00	3,84	<i>Дели принт 2005-203</i>
	<i>Кисель из с/м ягод</i>	200	0,10	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,00	5,44	11,20	0,00	0,00	0,26	<i>Дели принт 2005-342</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>пром.</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	<i>пром.</i>
	<i>Итого</i>	540	24,67	23,68	94,93	714,40	1,36	0,28	5,19	17,41	112,11	97,28	352,30	6,78	
	<i>Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)</i>	60	0,70	0,10	2,20	14,00	0,00	0,00	0,42	15,00	8,40	12,00	15,60	0,60	<i>Москва2003-14</i>
ОБЕД	<i>Борщ "Ставропольский"</i>	250	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,38	26,25	53,23	1,19	<i>Сбор. Фирм. Блюд-57</i>
	<i>Тефтели из мяса птицы</i>	90	39,69	18,81	30,09	306,00	0,05	0,11	3,72	2,89	21,18	47,99	52,63	0,90	<i>Москва 2003 -219</i>
	<i>Соус сметанный с томатом</i>	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,02	0,02	0,10	0,67	14,61	7,90	14,68	0,20	<i>Дели принт 2005-331</i>
	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	150/5	6,60	5,72	37,88	229,50	0,17	0,10	2,05	0,00	38,40	45,60	168,00	3,84	<i>Москва2003-445</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	<i>Дели принт 2005-342</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>пром.</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	<i>пром.</i>
	<i>Итого</i>	855	53,57	32,67	139,38	926,45	1,40	0,31	7,59	30,57	155,35	162,64	366,24	9,05	
<i>Итого день</i>	1395	78,24	56,35	234,31	1640,85	2,756	0,594	12,78	47,98	267,46	259,92	718,54	15,83		

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА															
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с изюмом	250/15	7,40	14,48	61,80	407,50	0,10	0,20	1,08	1,45	155,50	49,78	205,02	1,08	Дели принт 2005-182
	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,02	0,08	0,10	0,72	63,60	10,08	50,76	0,62	Варфоломеева 2003-431
	Сыр "Российский"	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,06	100,00	0,20	Варфоломеева 2003-80
	Булочка с повидлом 1 шт	50	3,18	2,13	31,51	158,57	0,55	0,03	0,58	0,55	11,15	12,43	30,55	0,72	пром.
	Итого	535	16,76	24,14	102,67	694,07	0,68	0,37	1,80	2,87	406,25	79,35	386,33	2,62	
ОБЕД	Суп картофельный с крупной рисовой	250	4,40	5,20	17,95	132,00	0,11	0,08	1,12	8,30	33,50	30,50	170,00	1,11	Дели принт 2005-103
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	13,65	7,20	7,20	148,50	0,08	0,08	0,92	2,17	29,41	31,10	159,70	0,67	Дели принт 2005-229
	Картофель отварной в молоке	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	22,32	44,37	33,30	104,27	1,21	Дели принт 2012-166
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	0,00	0,20	Дели принт 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Булочка с повидлом 1 шт	50	3,18	2,13	31,51	158,57	0,55	0,03	0,58	0,55	11,15	12,43	30,55	0,72	пром.
	Итого	895	28,76	21,19	115,12	764,19	2,01	0,35	4,93	33,34	133,33	127,63	522,22	5,29	
Итого день	1430	45,52	45,33	217,79	1458,26	2,686	0,724	6,73	36,21	539,58	206,98	908,55	7,91		

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК															
ЗАВТРАК	Тэфтели 2-ой вариант	90	10,69	15,53	15,91	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дели принт 2005-279
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,02	0,02	0,10	0,67	14,61	7,90	14,68	0,20	Дели принт 2005-331
	Картофель отварной в молоке	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Дели принт 2012-166
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	0,00	0,20	Дели принт 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	555	18,50	23,77	74,49	586,73	1,36	0,30	4,98	19,82	118,38	79,93	300,90	4,66	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)	60	0,70	0,10	2,20	14,00	0,00	0,00	0,42	15,00	8,40	12,00	15,60	0,60	Москва2003-14
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,92	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,32	22,25	47,62	0,80	Дели принт 2005-88
	Котлеты из мяса говядины "Здоровье"	90	14,36	6,93	12,47	203,40	0,07	0,16	3,13	1,24	41,65	29,41	155,00	1,39	Москва 2003-163
	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	6,60	5,72	37,88	229,50	0,17	0,10	2,05	0,00	38,40	45,60	168,00	3,84	Москва2003-445
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дели принт 2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
		Итого	805	27,11	18,21	114,23	765,85	1,41	0,35	7,13	36,43	160,15	132,16	448,32	8,95
	Итого день	1360	45,61	41,98	188,72	1352,58	2,762	0,658	12,11	56,25	278,53	212,09	749,22	13,61	
2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ ВТОРНИК															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	250/5	7,46	3,73	53,98	280,00	0,05	0,02	0,44	0,00	9,95	6,84	34,33	0,40	Москва 2003-327
	Сыр "Российский"	20	4,64	5,90	0,00	66,66	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,06	100,00	0,20	пром.
	Булочка сдобная без повидла 1 шт	50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	0,00	0,20	Дели принт 2005-379
		Итого	525	14,95	10,18	95,78	546,06	0,07	0,09	0,96	0,15	189,25	23,20	155,33	1,20
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (огурец)	60	0,48	0,06	0,96	8	0	0	0,06	3	13,8	8,4	14,4	0,36	Москва, 2003-13
	Рассольник "Ленинградский"	250/5	4,40	5,20	20,10	139,00	0,11	0,07	1,42	7,60	33,00	33,00	205,00	1,70	Дели принт 2005-96
	Рагу из птицы	100/150	22,14	24,00	22,00	400,25	0,00	0,13	1,34	4,14	27,32	45,08	121,56	0,88	Дели принт 2005 г.-289
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,18	0,00	14,40	58,50	0,00	0,00	0,03	2,83	12,80	2,20	4,00	0,32	Дели принт 2005-376
		Итого	837	6,68	29,80	78,64	711,35	1,21	0,23	3,47	17,57	100,82	107,98	402,66	4,64
	Итого день	1362	21,63	39,98	174,42	1257,41	1,276	0,324	4,43	17,72	290,07	131,18	557,99	5,84	

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ СРЕДА																
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/15	24,95	18,80	48,40	502,50	0,12	0,53	0,86	1,02	348,84	52,63	396,97	1,49	Дели принт 2005-223	
	Какао с молоком	200	3,80	3,90	24,90	148,00	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	Дели принт 2005-382	
	Булочка с повидлом 1 шт	50	3,18	2,13	31,51	158,57	0,55	0,03	0,58	0,55	11,15	12,43	30,55	0,72	пром.	
	Фрукты (банан) 1 шт.	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	пром.	
	Итого	615	32,73	25,63	124,41	903,07	0,75	0,62	1,99	121,57	549,99	109,06	593,52	3,41		
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)	60	0,70	0,10	2,20	14,00	0,00	0,00	0,42	15,00	8,40	12,00	15,60	0,60	Москва2003-14	
	Суп картофельный вермишелевый	250	2,65	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	Дели принт 2005-103	
	Птица тушеная в соусе	100	18,90	11,55	2,68	188,27	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	57,30	1,41	Дели принт 2005-290/331	
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,02	0,02	0,10	0,67	14,61	7,90	14,68	0,20	Дели принт 2005-331	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	8,04	12,84	24,24	265,20	0,17	0,10	2,10	0,00	38,40	45,60	168,00	3,84	Дели принт 2005-302	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,00	19,64	78,84	0,00	0,01	0,13	0,36	28,64	5,40	13,86	1,13	Дели принт 2005-349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
		Итого	865	34,95	30,41	98,00	826,91	1,45	0,34	8,03	24,29	176,27	134,93	393,79	9,64	
		Итого день	1480	67,68	56,04	222,41	1729,98	2,196	0,96	10,02	145,86	726,26	243,99	987,31	13,05	
2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ																
ЗАВТРАК	Плов из мяса птицы	100/150	23,36	27,04	38,24	489,60	0,07	0,14	4,64	1,15	51,54	54,29	227,77	2,50	Дели принт 2005-291	
	Компот из с/м ягод	200	0,52	0,02	33,00	170,00	0,06	0,01	0,23	8,28	21,60	8,88	5,28	0,41	Дели принт 2005-360	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	500	27,57	27,60	92,42	765,20	1,23	0,18	5,49	9,43	87,04	82,47	290,75	4,29		
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (огурец)	60	0,48	0,06	0,96	8	0	0	0,06	3	13,8	8,4	14,4	0,36	Москва, 2003-13	
	Борщ "Ставропольский"со сметаной	250/5	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,38	26,25	53,23	1,19	Сбор. Фирм. Блюд-57	
	Биточки рыбные в сметанном соусе	90/50	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66		
	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	10,49	7,94	51,68	32,40	0,34	0,02	3,47	0,00	20,68	166,50	248,96	5,60	Москва2003-445	
	Кисель из с/м ягод	200	0,10	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,00	5,44	11,20	0,00	0,00	0,26	Дели принт 2005-342	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Фрукты (банан) 1 шт.	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	пром.	
	Итого	1090	30,71	31,16	148,06	493,51	1,65	0,22	6,76	139,00	194,91	270,75	566,99	10,05		
	Итого день	1590	58,28	58,755	240,48	1258,71	2,872	0,403	12,25	148,43	281,95	353,22	857,74	14,34		

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА															
ЗАВТРАК	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	<i>Дели принт 2005-229</i>
	<i>Картофель отварной в молоке</i>	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	<i>Дели принт 2012-166</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	<i>Дели принт 2005-342</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>пром.</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	<i>пром.</i>
	<i>Фрукты (банан) 1 шт.</i>	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	<i>пром.</i>
	<i>Итого</i>	740	20,51	13,16	95,07	587,40	1,40	0,28	3,34	141,91	160,81	105,68	343,75	4,56	
ОБЕД	<i>Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)</i>	60	0,70	0,10	2,20	14,00	0,00	0,00	0,42	15,00	8,40	12,00	15,60	0,60	<i>Москва2003-14</i>
	<i>Суп картофельный с фасолью</i>	250	4,50	6,70	11,92	132,00	0,07	0,06	1,06	12,50	57,50	36,87	230,00	0,10	<i>Дели принт 2005-102</i>
	<i>Плов из мяса птицы</i>	90/150	23,36	27,04	38,24	489,60	0,07	0,14	4,64	1,15	51,54	54,29	227,77	2,50	<i>Дели принт 2005-291</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	<i>Дели принт 2005-342</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>пром.</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	<i>пром.</i>
	<i>Булочка с повидлом 1 шт</i>	50	3,18	2,13	31,51	158,57	0,55	0,03	0,58	0,55	11,15	12,43	30,55	0,72	<i>пром.</i>
	<i>Итого</i>	865	35,59	36,51	134,05	1016,37	1,80	0,27	7,42	30,92	156,97	138,49	566,02	6,24	
<i>Итого день</i>	1605	56,1	49,67	229,12	1603,77	3,192	0,558	10,76	172,83	317,78	244,17	909,77	10,8		

	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
						В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
Итого за 10 дней	14652	585,67	509,84	2104,8	14834,82	23,42	12,504	92,37	1013,2	3916,32	2311,2	7847,37	107,83

Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов
Сборник фирменных блюд 1984 г.
Сборник рецептур блюд для питания учащихся образ. учреждений. Москва 2003 г. Варфоломеевой В.Л.
Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4