

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Подборовская ООШ»
М.В. Бараева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания обучающихся в возрасте 12 лет и старше

В МКОУ «Подборовская ООШ» в 2021-2022 годах

Неделя: 1

День: первый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК																
Каша из овсяных хлопьев	200	0,50	2,34	3,17	36,70	0,01	0,99	0,01	0,13	2,50	3,47	11,10	0,15	593	2004	
Бутерброд с маслом сливочным	20,5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1	2004	
чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004	
Итого за завтрак:	425	3,0	10,94	32,77	235,20	0,06	1,09	0,05	0,63	34,96	15,71	43,86	0,81			
ОБЕД																
Морковь с сахаром *	100	1,30	0,17	17,47	75,65	0,03	0,95	0,97	0,33	22,71	15,92	95,19	0,30	11	2003	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	5,22	19,20	140,64	0,28	34,10	0,00	1,94	88,20	29,64	70,50	1,72	139	2004	
Птица тушеная	100	13,80	14,80	9,84	238,56	0,41	0,01	0,04	0,32	99,20	12,20	89,60	0,91	301	2011	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	7,46	47,64	319,10	0,25	0,00	0,00	0,72	154,74	74,94	244,80	1,44	297	2004	
Напиток апельсиновый	180	0,10	0,04	26,90	112,00	0,00	2,32	0,00	0,04	20,33	1,10	5,06	0,08	699	2004	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK		
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK		
Итого за обед:	820	32,85	28,14	141,31	987,94	1,05	37,38	1,01	3,93	397,84	148,60	544,11	5,64			
Итого за день:		#ЗНАЧ:	39,08	174,08	1223,14	1,11	38,47	1,06	4,56	432,80	164,31	587,97	6,45			

Неделя: 1

День: второй

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,13	192,17	23,52	156,05	0,30	390	2011
Бутерброд с маслом сливочным	20,5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004
Итого за завтрак:	425	8,74	14,70	49,30	357,14	0,13	1,19	36,76	0,63	224,63	35,76	188,81	0,96		
ОБЕД															
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,94	6,30	18,48	142,31	0,04	9,24	0,00	1,90	84,48	14,68	38,10	0,54	124	2004
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,33	8,17	6,57	104,58	0,02	1,86	0,00	2,72	69,34	18,58	40,84	1,20	64	2003
Котлета	80	15,00	14,40	18,10	279,63	0,09	0,14	0,02	0,76	139,38	28,91	150,00	1,35	451	20011
Рис отварной	180	4,18	5,82	51,36	286,68	0,04	0,00	0,00	0,35	53,28	29,12	73,08	0,61	511	2004
Компот из смеси сухофруктов **	180	0,50	0,10	31,20	131,00	0,02	0,28	0,00	0,50	37,62	8,50	23,40	0,92	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK	
Итого за обед:	800	26,12	35,24	145,97	1046,19	0,29	11,52	0,02	6,81	396,76	114,59	364,38	5,81		
Итого за день:		34,86	49,94	195,27	1403,33	0,42	12,71	36,78	7,44	621,39	150,35	553,19	6,77		

Неделя: 1

День: третий

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК																
Каша рисовая	200	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,00	0,01	4,70	16,40	50,60	0,36	168	2004	
Бутерброд с маслом сливочным	20,5	4,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004	
Итого за завтрак:	425	6,82	12,56	58,57	359,50	0,07	0,10	20,04	0,51	37,16	28,64	83,36	1,02			
ОБЕД																
Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,60	1,02	12,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	7	2003	
Суп картофельный с вермишелью	200	2,86	5,22	19,60	45,06	0,08	4,86	0,00	0,00	47,20	44305,00	46,20	0,80	140	2004	
Картофельное пюре	180	4,09	5,92	24,00	172,22	0,15	10,38	0,04	0,24	75,60	28,40	87,00	1,04	520	2004	
Биточки рыбные	80	11,40	5,66	9,00	146,70	0,13	0,34	0,04	4,20	83,40	26,70	121,00	0,89	388	2004	
чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK		
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK		
Итого за обед:	780	22,10	17,85	88,88	525,31	0,45	17,78	0,08	5,08	232,92	44385,64	311,22	4,32			
Итого за день:		28,92	30,41	147,45	884,81	0,52	17,88	20,12	5,59	270,08	44414,28	394,58	5,34			

Неделя: I

День: четвертый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	200	17,82	27,53	4,76	336,50	0,08	0,28	0,40	0,92	127,72	21,45	303,24	3,19	340	2004
Бутерброд с маслом сливочным	20:5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	686	2004
Итого за завтрак:	425	20,32	36,13	34,36	535,00	0,13	0,38	0,44	1,42	160,18	33,69	336,00	3,85		
ОБЕД															
Зеленый горошек консервированный отварной	50	0,60	0,20	1,66	11,82	0,00	2,50	0,00	0,00	15,72	3,50	10,50	0,22	20	2003
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,88	5,84	16,98	98,84	0,04	6,10	0,00	1,92	66,26	15,58	43,70	0,72	110	2004
Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	15,00	14,40	18,10	279,63	0,09	0,14	0,02	0,76	139,38	28,91	150,00	1,35	451	2011
Макаронные изделия отварные чай с сахаром	150	5,36	4,38	37,02	210,72	0,06	0,00	0,03	0,81	22,80	7,35	37,60	0,75	332	2004
	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	686	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK	
Итого за обед:	740	26,11	25,27	109,02	755,50	0,27	8,84	0,05	4,07	257,08	72,48	284,42	4,27		
Итого за день:		46,43	61,40	143,38	1290,50	0,40	9,22	0,49	5,49	417,26	106,17	620,42	8,12		

Неделя: 1

День: пятый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Присем пищ. наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная молочная	200	7,84	10,65	42,41	306,43	0,18	0,52	0,05	0,01	220,83	43,98	176,88	1,15	311	2004		
Бутерброд с маслом сливочным	20:5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1	2004		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004		
Итого за завтрак:	425	10,34	19,25	72,01	504,93	0,23	0,62	0,05	0,51	253,29	56,22	209,64	1,81				
ОБЕД																	
Салат из блочкачной капусты	100	2,11	4,48	10,21	89,14	0,02	21,56	0,00	2,36	58,58	20,45	24,57	0,75	43	2004		
Уха с крупой	200	6,36	4,58	14,86	129,60	0,08	3,54	0,00	1,02	77,20	17,00	56,90	0,60	181	2004		
Гуляш	80	14,60	16,13	7,67	251,31	0,05	0,00	0,04	0,53	65,60	24,67	158,67	1,00	437	2004		
Рис отварной	180	4,18	5,82	51,36	286,68	0,04	0,00	0,00	0,35	53,28	29,12	73,08	0,61	511	2004		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,10	31,20	131,00	0,02	0,28	0,00	0,50	37,62	18476,00	23,40	0,92	639	2004		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK			
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK			
Итого за обед:	800	30,42	31,46	104,36	853,56	0,27	25,10	0,00	4,31	201,72	18557,37	193,51	3,15				
Итого за день:		40,76	50,71	176,37	1358,49	0,50	25,72	0,05	4,82	455,01	18613,59	403,15	4,96				

Неделя: 2

День: первый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки		Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe			
		3	4												5		
ЗАВТРАК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Макароны молочные	200	6,43	5,26	44,42	252,87	0,07	0,00	0,04	0,97	27,36	8,82	45,12	0,90	332	2004		
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004		
Итого за завтрак:	425	8,93	13,86	74,02	451,37	0,12	0,10	0,08	1,47	59,82	21,06	77,88	1,56				
ОБЕД																	
Морковь с сахаром	100	1,30	0,17	17,47	75,65	0,03	0,95	0,97	0,33	22,71	15,92	95,19	0,30	11	2003		
Суп из овощей	200	1,84	5,34	16,54	125,02	0,06	6,82	0,00	1,90	34,08	16,40	42,10	0,60	135	2004		
Голубцы ленивые	200	18,00	22,50	28,70	419,20	0,08	46,28	0,04	0,00	160,48	20,80	163,00	3,34	386	2011		
Напиток апельсиновый	180	0,10	0,04	26,90	112,00	0,00	2,32	0,00	0,04	20,33	1,10	5,06	0,08	699	2004		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK			
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK			
Итого за обед:	740	24,41	28,50	109,87	828,70	0,25	56,37	1,01	2,85	250,26	69,02	344,31	5,43				
Итого за день:		33,34	42,36	183,89	1280,07	0,37	56,47	1,09	4,32	310,08	90,08	422,19	6,99				

Неделя: 2

День: второй

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК																
Каша гречневая молочная	200	4,67	4,86	25,83	166,00	0,11	0,00	20,00	0,13	9,40	73,50	11,10	2,49	168	2004	
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004,00	
чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004	
Итого за завтрак:	425	7,17	13,46	55,43	364,50	0,16	0,10	20,04	0,63	41,86	85,74	43,86	3,15			
ОБЕД																
Вендетт овощной	100	1,38	9,98	9,84	141,43	0,03	11,69	0,00	0,00	44,49	16,10	0,00	0,66	71	2004	
Суп картофельный с вермишелью	200	2,86	5,22	19,60	45,06	0,08	4,86	0,00	0,00	47,20	44305,00	46,20	0,80	140	2004	
Гуляш	80	14,60	16,13	7,67	251,31	0,05	0,00	0,04	0,53	65,60	24,67	158,67	1,00	437	2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,26	44,42	252,87	0,07	0,00	0,04	0,97	27,36	8,82	45,12	0,90	332	2004	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,10	31,20	131,00	0,02	0,28	0,00	0,50	37,62	8,50	23,40	0,92	639	2004	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK		
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK		
Итого за обед:	800	28,94	37,14	132,99	918,50	0,33	16,83	0,08	2,58	187,73	44377,89	266,15	4,67			
Итого за день:		36,11	50,60	188,42	1283,00	0,49	16,93	20,12	3,21	229,59	44463,63	310,01	7,82			

Неделя: 2

День: третий

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe						
														3	4			5	7
1	2				6													15	16
ЗАВТРАК																			
Запеканка из творога	150	22,66	20,06	37,88	421,30	0,11	0,93	0,07	4,19	357,61	43,41	360,00	1,11	224	2011				
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1	2004				
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004				
Итого за завтрак:	375	25,16	28,66	67,48	619,80	0,16	1,03	0,11	4,69	390,07	55,65	392,76	1,77						
ОБЕД																			
Салат из белокочанной капусты	100	2,11	4,48	10,21	89,14	0,02	21,56	0,00	2,36	58,58	20,45	24,57	0,75	43	2004				
Уха с крупой	200	6,36	4,58	14,86	129,60	0,08	3,54	0,00	1,02	77,20	17,00	56,90	0,60	181	2004				
Изделия колбасные вареные	50	7,05	12,10	0,23	142,30	0,08	0,00	0,02	0,22	33,60	9,09	73,60	0,77	413	2004				
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	7,46	47,64	319,10	0,25	0,00	0,00	0,72	154,74	74,94	244,80	1,44	297	2004				
Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,10	31,20	131,00	0,02	0,28	0,00	0,50	37,62	8,50	23,40	0,92	639	2004				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK					
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK					
Итого за обед:	770	29,27	29,17	124,40	907,97	0,53	25,38	0,02	5,40	374,40	144,78	462,23	5,67						
Итого за день:		54,43	57,83	191,88	1527,77	0,69	26,41	0,13	10,09	764,47	200,43	854,99	7,44						

Неделя: 2

День: четвертый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы				B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
		Белки	Жиры	Углеводы											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Птица тушеная	100	13,80	14,80	9,84	238,56	0,41	0,01	0,04	0,32	99,20	12,20	89,60	0,91	301	2011
Рис отварной	180	4,18	5,82	51,36	286,68	0,04	0,00	0,00	0,35	53,28	29,12	73,08	0,61	511	2004
Бутерброд с маслом сливочным	20,5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004
Итого за завтрак:	505	20,48	29,22	90,80	577,74	0,50	0,11	0,08	1,17	184,94	53,56	195,44	2,18		
ОБЕД															
Морковь с сахаром	100	1,30	0,17	17,47	75,65	0,03	0,95	0,97	0,33	22,71	15,92	95,19	0,30	11	2003
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,88	5,84	16,98	98,84	0,04	6,10	0,00	1,92	66,26	15,58	43,70	0,72	110	2004
Рыба отварная	80	10,50	22037,00	8,40	149,57	0,05	0,15	0,04	2,96	130,40	18,00	166,75	0,48	371	2004
Картофельное пюре	150	4,09	5,92	24,00	172,22	0,15	10,38	0,04	0,24	75,60	28,40	87,00	1,04	520	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,44	685	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK	
Итого за обед:	790	21,04	22049,38	102,11	650,77	0,35	17,68	1,01	6,03	307,89	95,04	435,26	4,17		
Итого за день:		41,52	22078,60	192,91	1228,51	0,85	17,79	1,09	7,20	492,83	148,60	630,70	6,35		

Неделя: 2

День: пятый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная	200	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03	0,00	20,00	0,13	8,60	5,90	29,40	0,36	168	2004
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,30	9,90	29,10	0,62	1,00	2004,00
чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	686	2004
Итого за завтрак:	425	5,90	12,56	57,43	359,50	0,08	0,10	20,04	0,63	41,16	18,14	62,16	1,02		
ОБЕД															
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,33	8,17	6,57	104,58	0,02	1,86	0,00	2,72	69,34	18,58	40,84	1,20	64	2003
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,94	6,30	18,48	142,31	0,04	9,24	0,00	1,90	84,48	14,68	38,10	0,54	124	2004
Плов из птицы	200	20,40	18,80	38,60	448,60	0,24	1,90	0,06	0,66	76,78	28,26	200,00	1,32	304	2010
Компот из смеси сухофруктов **	180	0,50	0,10	31,20	131,00	0,02	0,28	0,00	0,50	37,62	8,50	23,40	0,92	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK	
Итого за обед:	740	27,34	33,82	115,11	928,48	0,40	13,28	0,06	6,36	280,88	84,82	341,30	5,17		
Итого за день:		33,24	46,38	172,54	1287,98	0,48	13,38	20,10	6,99	322,04	102,96	403,46	6,19		
Всего за 10 дней:		#ЗНАЧ: 22507,31		1766,19	12767,60	5,83	234,98	101,03	59,71	4315,55	108454,40	5180,66	66,43		
Среднее значение за 10 дней:		#ЗНАЧ: 2250,73		176,62	1276,76	0,58	23,50	10,10	5,97	431,56	10845,44	518,07	6,64		
Средняя сбалансированность:		1	1	4											

* Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года на период после 1 марта.

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	№ рецептуры	Заменяющее блюдо	№ рецептуры	Примечание

неделя 1/ день 1	Обед	Морковь свежая с сахаром	11	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	38	
неделя 1/ день 2	Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	64	Овощи натуральные соленые (огурец)	7	не нуждается в сезонной замене
неделя 1/ день 3	Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	7	Винегрет овощной	71	не нуждается в сезонной замене
неделя 1/ день 4	Обед	Зеленый горошек консервированный	20	Салат из свеклы с растительным маслом	64	не нуждается в сезонной замене
неделя 1/ день 5	Обед	Салат из белокочанной капусты	43	Салат картофельный с соевыми огурцами	32	
неделя 2/ день 1	Обед	Морковь свежая с сахаром	11	Салат картофельный с морковью и кукурузой	37	
неделя 2/ день 2	Обед	Винегрет овощной	71	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	38	
неделя 2/ день 3	Обед	Салат из белокочанной капусты	43	Овощи натуральные соленые (огурец)	7	не нуждается в сезонной замене
неделя 2/ день 4	Обед	Морковь свежая с сахаром	11	Салат картофельный с морковью и кукурузой	37	
неделя 2/ день 5	Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	11	Салат из свеклы с растительным маслом	64	не нуждается в сезонной замене

** Проводится искусственная витаминизация третьих блюд.

Источник рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. "Хлебродинформ" 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2010. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, детских домов. - Пермь, 2008 г.