УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Центра образования
начальной школы - детского сада №115
_____Н. Н. Зеленцова

Перспективное двухнедельное меню
Центра образования – начальная школа-детский сад № 115

(разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения)

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
День 1 (понедельник)															
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная вязкая с маслом, с вареньем	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№161-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Какао с молоком	200	3,76	3,90	25,78	148	0,03	0,20	2,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	№642-1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**575**	**16,70**	**22,03**	**107,98**	**672**	**0,08**	**0,47**	**7,60**	**3,40**	**163,12**	**183,00**	**74,00**	**4,90**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,62	6,32	17,77	162	0,00	0,06	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№138-1994
	Котлеты, биточки, шницель (шницель)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Кисель витаминный	200	0,00	0,00	31,46	118	0,00	0,00	50,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	№591-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**700**	**31,77**	**33,24**	**110,08**	**935**	**0,00**	**0,32**	**74,80**	**4,84**	**146,48**	**411,47**	**96,33**	**5,31**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№297-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ		**370**	**23,37**	**16,57**	**62,74**	**490**	**0,13**	**0,24**	**0,60**	**2,80**	**287,00**	**447,00**	**83,00**	**3,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1645***	***71,84***	***71,84***	***280,8***	***2097,4***	***0,21***	***1,03***	***83***	***11,04***	***596,6***	***1041,47***	***253,33***	***13,21***	

День 2 (вторник)															
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом	205	8,63	9,52	38,83	266	0,00	0,14	0,00	2,20	141,24	140,00	58,00	1,60	№4-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Печенье промышленного производства	25	1,55	4,61	13,93	102	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**14,16**	**23,71**	**92,96**	**628**	**0,05**	**0,27**	**0,00**	**4,95**	**182,74**	**248,00**	**94,00**	**4,65**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	200	6,43	5,89	11,85	126	0,00	0,02	9,60	0,64	48,00	152,00	20,00	1,00	№110-1994
	Котлеты и биточки рыбные	90	13,35	15,36	15,95	252	0,03	0,09	0,33	2,25	54,00	145,12	27,00	1,01	№324-1994
	Картофель отварной со слив.маслом	150	3,07	3,96	29,60	159	0,00	0,22	32,70	2,48	43,23	121,50	49,50	1,80	№470-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**700**	**27,23**	**25,81**	**92,32**	**775**	**0,03**	**0,46**	**44,43**	**6,97**	**183,63**	**548,62**	**134,10**	**5,93**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ёжики мясные с соусом	100/50	26,00	35,00	26,70	530	0,00	0,00	1,50	2,20	28,80	133,80	25,20	2,00	№393-1994
	Овощи по сезону	30	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,70	86	0,00	0,06	0,00	0,60	8,80	34,40	13,60	0,80	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**430**	**28,86**	**35,86**	**59,18**	**677**	**0,00**	**0,09**	**14,00**	**3,15**	**56,60**	**189,20**	**54,80**	**4,05**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1630***	***70,25***	***85,38***	***244,46***	***2080***	***0,08***	***0,82***	***58,43***	***15,07***	***422,97***	***985,82***	***282,9***	***14,63***	

День 3 (среда)															
ЗАВТРАК	Сыр порционно	40	5,60	6,92	0,00	216	0,10	0,02	0,32	0,16	180,00	236,00	20,00	0,16	№23-1997
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**15,67**	**21,33**	**83,72**	**707**	**0,15**	**0,18**	**0,32**	**3,40**	**253,41**	**337,50**	**55,06**	**3,06**	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,20	7,30	41,85	183	12,0	№132-19	24,8	0,6	33,92	40,00	16,8	0,6	№129-1994
	Котлеты, биточки, шницель (котлеты)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Капуста тушеная со слив. маслом	150	3,66	3,83	16,62	113,00	0,00	0,05	25,50	1,10	110,38	60,00	30,00	1,20	№482-1994
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**700**	**28,12**	**33,22**	**100,60**	**822**	**12,00**	**0,30**	**94,30**	**3,66**	**250,45**	**455,00**	**131,27**	**6,40**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая с изюмом	205	11,40	9,40	66,80	398	0,00	0,16	0,00	1,00	129,20	198,00	48,00	3,40	№262-1994
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**455**	**62,99**	**69,61**	**280,59**	**2095**	**12,00**	**0,84**	**165,60**	**8,92**	**625,18**	**1121,00**	**314,74**	**16,80**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1655***	***106,78***	***124,16***	***464,91***	***3623***	***24,15***	***1,32***	***260,22***	***15,98***	***1129,04***	***1913,5***	***501,07***	***26,26***	

День 4 (четверг)															
ЗАВТРА	Тефтели мясные с соусом	50/50	11,36	15,20	15,40	240,00	0,24	0,06	0,30	1,90	32,65	87,86	14,22	0,48	№422-1994
	Рис отварной со слив.маслом	150	3,86	5,22	41,81	219	0,00	0,12	0,00	0,60	32,73	225,00	51,50	1,50	№465-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**19,10**	**21,70**	**97,31**	**644**	**0,24**	**0,27**	**0,30**	**3,40**	**90,38**	**372,86**	**91,72**	**3,98**	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями , с курицей	200	9,70	10,86	13,78	188	0,04	0,14	0,00	1,20	30,40	96,80	14,40	0,79	№148-1994
	Котлета из птицы	90	18,20	13,80	0,00	195	0,08	0,06	0,80	1,80	46,40	86,40	24,00	1,40	№455-1994
	Винегрет овощной	150	2,32	15,30	11,37	159	0,00	0,08	13,65	0,00	31,50	70,60	32,90	1,05	№3-10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**700**	**34,60**	**40,56**	**60,07**	**780**	**0,12**	**0,41**	**16,25**	**4,60**	**146,70**	**383,80**	**108,90**	**5,36**	
УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная гречневая вязкая	205	7,83	7,08	42,20	253	0,06	0,08	0,00	2,60	133,36	64,00	16,00	0,80	1994 т.4
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,04	22,80	88	0,00	0,01	100,00	0,00	21,00	3,00	3,00	0,60	№773-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**455**	**52,88**	**64,65**	**192,26**	**1625**	**0,18**	**0,79**	**131,70**	**9,60**	**381,96**	**694,40**	**215,40**	**10,93**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1665***	***126,91***	***126,91***	***349,64***	***3049***	***0,54***	***1,47***	***148,25***	***17,60***	***619,04***	***1451,06***	***416,02***	***20,27***	

День 5 (пятница)															
ЗАВТРА	Омлет натуральный	140	11,80	18,47	12,80	254	0,30	0,11	0,00	1,05	122,85	439,00	25,70	4,80	№284-1994
	Сыр порционно	40	5,60	6,92	0,00	216	0,10	0,02	0,32	0,16	180,00	236,00	20,00	0,16	№23-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**540**	**21,68**	**27,07**	**65,70**	**702**	**0,40**	**0,24**	**5,32**	**2,51**	**346,85**	**751,00**	**83,70**	**9,26**	
ОБЕД	Щи из капусты с картофелем	200	6,44	6,11	8,72	113	0,02	0,06	24,70	0,64	33,95	39,98	16,89	0,61	№120-1994
	Жаркое по-домашнему (мясное)	180	11,70	11,97	25,38	250	0,18	0,08	5,38	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64	№394-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**700**	**22,73**	**18,68**	**69,80**	**605**	**0,20**	**0,30**	**44,38**	**3,23**	**92,47**	**405,98**	**81,89**	**4,82**	
НЕННЫЙ ПОЛД	Каша молочная рисовая вязкая со слив.маслом	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№4-1994
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**455**	**12,03**	**9,22**	**89,90**	**483**	**0,00**	**0,30**	**44,00**	**2,60**	**192,12**	**183,00**	**75,00**	**3,40**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1831***	***192,44***	***190,97***	***337,99***	***1925,9***	***136,6***	***136,84***	***229,7***	***144,34***	***767,44***	***1475,98***	***376,59***	***153,48***	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		***8301***	***480,68***	***502,1***	***1433***	***10695***	***162***	***141***	***721***	***189***	***3112***	***5882***	***1547***	***213***	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕД		***1660***	***96,136***	***100,42***	***395,84***	***2296,5***	***32,3***	***28,132***	***144,234***	***37,792***	***622,424***	***1176,4***	***309,402***	***42,644***	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День 6 (понедельник)

ЗАВТРА	Каша молочная "Дружба" вязкая	205	8,63	9,52	38,83	266	0,00	0,14	0,00	2,20	141,24	140,00	58,00	1,60	№4-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Сыр порционно	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Масло сливочное порционно	15	0,15	12,50	0,15	112	0,07	0,00	0,00	0,15	3,00	4,50	0,00	0,00	№22-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**15,46**	**26,76**	**79,08**	**671**	**0,12**	**0,10**	**0,16**	**1,13**	**208,00**	**182,50**	**36,00**	**2,16**	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	5,88	1,97	15,22	98	0,02	0,08	0,14	0,00	22,82	141,22	37,88	1,01	№131-1994
	Азу (мясное)	100	16,65	16,07	4,38	225	0,07	0,08	2,56	4,00	38,00	180,00	24,00	1,90	Сб.рец.2015
	Макаронные изделия отварные (рожки со слив.маслом)	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	31,46	118	0,00	0,00	50,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	№591-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**710**	**32,52**	**23,47**	**95,96**	**781**	**0,09**	**0,36**	**52,70**	**7,64**	**139,63**	**485,72**	**106,54**	**5,93**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№297-1994
	Снежок	150	4,20	4,80	6,15	88	0,0	0,1	1,05	0,10	180,00	142,00	21,00	0,15	№645-1994
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,70	86	0,00	0,06	0,00	0,60	8,80	34,40	13,60	0,80	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**370**	**26,75**	**21,16**	**49,69**	**500**	**0,17**	**0,32**	**1,65**	**2,70**	**452,80**	**572,40**	**94,60**	**2,15**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1580***	***74,73***	***71,39***	***224,73***	***1952***	***0,38***	***0,78***	***54,51***	***11,47***	***800,43***	***1240,62***	***237,14***	***10,24***	

День 7 (вторник)															
ЗАВТРАК	Бефстроганов из птицы	50/50	13,40	23,80	4,35	244,00	0,00	0,03	1,00	0,30	15,00	130,00	30,00	1,20	№375-1994
	Рис отварной со слив.маслом	150	3,86	5,22	41,81	219	0,00	0,12	0,00	0,60	32,73	225,00	51,50	1,50	№465-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**510**	**21,24**	**38,60**	**86,36**	**723,00**	**0,05**	**0,24**	**1,00**	**1,90**	**74,73**	**418,00**	**107,50**	**4,70**	
ОБЕД	Свекольник	200	8,45	7,65	19,03	175	0,00	0,05	10,80	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30	№193-1994
	Картофельное пюре со слив. Маслом	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Котлеты, биточки, шницель (котлеты)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**760**	**31,29**	**34,57**	**114,20**	**963**	**0,00**	**0,34**	**25,10**	**5,55**	**183,56**	**588,50**	**121,53**	**6,45**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная пшенная вязкая со слив. маслом, вареньем	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№161-1994
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**455**	**12,03**	**9,22**	**89,90**	**483**	**0,00**	**0,30**	**44,00**	**2,60**	**192,12**	**183,00**	**75,00**	**3,40**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1725***	***64,56***	***82,39***	***290,46***	***2168,9***	***0,05***	***0,88***	***70,1***	***10,05***	***450,41***	***1189,5***	***304,03***	***14,55***	

День 8 (среда)															
ЗАВТРА	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	150	7,71	5,38	41,25	234	0,00	0,12	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40	№463-1994
	Тефтели мясные с соусом	50/50	11,36	15,20	15,40	240,00	0,24	0,06	0,30	1,90	32,65	87,86	14,22	0,48	№422-1994
	Кофейный напиток на молоке	200	2,58	2,76	22,52	122	0,00	0,02	0,40	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00	№762-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**510**	**19,27**	**20,58**	**71,65**	**531**	**0,24**	**0,18**	**0,30**	**3,25**	**62,65**	**203,86**	**93,72**	**3,68**	
ОБЕД	Щи из капусты с картофелем	200	6,44	6,11	8,72	113	0,02	0,06	24,70	0,64	33,95	39,98	16,89	0,61	№120-1994
	Жаркое по-домашнему (мясное)	180	11,70	11,97	25,38	250	0,18	0,08	5,38	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64	№394-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**700**	**22,73**	**18,68**	**69,80**	**605**	**0,20**	**0,30**	**44,38**	**3,23**	**92,47**	**405,98**	**81,89**	**4,82**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная рисовая вязкая со слив.маслом	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№4-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**455**	**12,03**	**9,22**	**80,10**	**438**	**0,00**	**0,24**	**0,00**	**2,40**	**152,12**	**163,00**	**65,00**	**3,20**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1665***	***56,05***	***49,52***	***249,75***	***1721,9***	***0,44***	***0,76***	***88,68***	***8,28***	***345,12***	***870,24***	***253,21***	***13,7***	

День 9 (четверг)															
ЗАВТРАК	Блины производственного приготовления с маслом	210	5,59	12,55	28,71	243	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	№679,22-94
	Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	41	0	0,018	0,3	0	92,1	0	0	0,06	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**510**	**11,67**	**24,50**	**71,76**	**544,00**	**0,05**	**0,15**	**0,30**	**2,75**	**133,60**	**108,00**	**36,00**	**3,11**	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями , с курицей	200	9,70	10,86	13,78	188	0,04	0,14	0,00	1,20	30,40	96,80	14,40	0,79	№148-1994
	Голубцы ленивые	160	14,08	14,96	13,04	244	0,00	0,03	13,20	0,00	38,00	0,00	0,00	1,70	
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**700**	**28,37**	**26,42**	**62,52**	**673,90**	**0,04**	**0,33**	**27,50**	**3,15**	**113,80**	**239,80**	**62,00**	**5,06**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная пшеничная вязкая	205	11,40	9,40	66,80	398	0,00	0,16	0,00	1,00	129,20	198,00	48,00	3,40	№262-1994
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**370**	**14,67**	**10,47**	**112,50**	**607,00**	**0,00**	**0,30**	**44,00**	**2,00**	**192,20**	**269,00**	**81,00**	**5,40**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1580***	***54,71***	***61,39***	***246,78***	***1824,90***	***0,09***	***0,78***	***71,80***	***7,90***	***439,60***	***616,80***	***179,00***	***13,57***	

День 10 (пятница)															
ЗАВТРА	Омлет натуральный	140	11,80	18,47	12,80	254	0,30	0,11	0,00	1,05	122,85	439,00	25,70	4,80	№284-1994
	Сыр порционно	40	5,60	6,92	0,00	216	0,10	0,02	0,32	0,16	180,00	236,00	20,00	0,16	№23-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,30	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,96	13,20	51,60	20,40	1,20	Сб.рец.1994
	Печенье промышленного производства	60	3,72	11,06	33,4	244	0	0,09	0	4,2	34,8	108	24	2,52	
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**25,00**	**37,75**	**86,30**	**899,40**	**0,40**	**0,31**	**0,32**	**6,37**	**362,85**	**842,60**	**96,10**	**9,48**	
ОБЕД	Рассольник	200	9,62	6,32	17,77	162	0,01	0,07	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№129-1994
	Котлета по-хлыновски	90	12,50	10,10	5,40	158	0,01	0,10	3,60	0,54	12,60	126,00	19,80	1,80	№417-1994
	Икра свекольная	150	2,10	9,40	8,40	127	0,00	0,04	5,40	0,00	52,00	0,00	0,00	1,20	№75-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**700**	**28,60**	**26,42**	**66,49**	**685,00**	**0,02**	**0,34**	**35,60**	**2,78**	**136,92**	**295,97**	**74,20**	**5,73**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Плюшка с маком	70	4,90	1,57	44,34	197	0,00	0,09	4,10	1,20	21,48	82,24	24,00	1,10	№687-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		***455***	***107,60***	***128,74***	***318,38***	***3216***	***0,84***	***1,32***	***76,84***	***18,70***	***73,48***	***126,24***	***52,00***	***32,72***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1655***	***161,2***	***192,91***	***471,17***	***4800,2***	***1,26***	***1,97***	***112,76***	***27,85***	***573,25***	***1264,81***	***222,3***	***47,93***	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		**8205**	**291,37**	**297,75**	**1385,7**	**11926**	**102,54**	**6,05**	**705,68**	**71,32**	**4548,4**	**9169,71**	**1920,35**	**112,3**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕД		***1641***	***58,274***	***59,55***	***277,14***	***2385,2***	***20,508***	***1,21***	***141,136***	***14,264***	***909,68***	***1833,94***	***384,07***	***22,46***	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 Д		***1651***	***77,21***	***79,99***	***336,49***	***2341***	***26,96***	***14,68***	***144,94***	***26,00***	***766,05***	***1155,42***	***344,14***	***32,76***	

Б: Ж: У
77,21 79,99 336,49
1 1 4,2

Нормативная документация:

1. Сборник технолгических нормативов,рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений Сост. Г.В.Мараухина, И.В.Мозгот, И.Ю.Яланузян - Ярославль: ГОУ ЯО "Центр детей и юношества"- 2006г.