

Согласовано  
 Управление Федеральной службы  
 По надзору в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека по Калужской области  
 Главный специалист \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.



Утверждаю  
 Директор МОУ  
 «Октябрьская средняя школа»  
 Воронин В.А.  
 « 09 » января 2025 год.

### М Е Н Ю

Примерное 10-дневное цикличное меню для организации горячего питания учащихся 1-11 классов , ОВЗ , детей инвалидов и СВО  
 Муниципального общеобразовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
 муниципального района «Ферзиковский район» Калужской области

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,40	10,90	40,40	296,00	0,24	0,20	0,04	1,00	53,30	192,30	66,80	2,01
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,36	9,15	15,11	155,61	0,02	0,14	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
959	Какао – напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	1/200	28,30	3,80	24,40	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,80	109,40	29,90	0,96
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>39,04</b>	<b>24,05</b>	<b>93,92</b>	<b>667,15</b>	<b>0,30</b>	<b>5,21</b>	<b>0,05</b>	<b>1,48</b>	<b>181,34</b>	<b>342,50</b>	<b>113,50</b>	<b>3,93</b>
<b>Обед</b>														
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,06	5,82	9,15	138,35	0,06	30,03	0,03	0,23	43,52	51,88	20,95	0,75
512	Рис припущенный	1/200	3,82	4,34	40,29	214,52	0,04	6,56	0,02	0,26	9,26	80,32	27,22	0,57
505	Кнели из мяса цыпленка бройлерного с соусом	2/40/50	17,94	26,1	19,07	178,38	0,18	0,83	2,76	0,13	37,70	215,04	45,38	2,40
57	Салат из красной фасоли	1/100	2,8	8,6	3,80	105	0,03	2,10	0,00	0,48	19,64	29,07	20,33	0,47
Пром.	Хлеб ржаной	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,01	10,50	0,00	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
631	Компот из свежих фруктов	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,06	103,97	0,00	0,18	22,96	79,60	30,21	1,21
Пром.	Кондитерское изделие :	1/30	2,90	4,50	17,20	230,0	0,001	0,50	0,00	0,06	0,02	0,60	6,10	9,0
	<b>Итого за обед :</b>		<b>36,68</b>	<b>50,35</b>	<b>177,5</b>	<b>1160,57</b>	<b>0,41</b>	<b>158,98</b>	<b>2,81</b>	<b>2,25</b>	<b>145,94</b>	<b>501,91</b>	<b>234,20</b>	<b>15,48</b>
	<b>Всего :</b>		<b>75,72</b>	<b>74,40</b>	<b>261,42</b>	<b>1827,72</b>	<b>0,71</b>	<b>164,19</b>	<b>2,86</b>	<b>3,73</b>	<b>327,28</b>	<b>844,41</b>	<b>347,7</b>	<b>19,41</b>

2 день														
Завтрак														
693	Кофейный напиток злаковый без кофеина с молоком	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	12,00	0,38	14,85	10,80	1,68	0,05
3	Бутерброд с сыром	1/25/5/15	2,36	9,15	15,11	159,54	0,02	0,14	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
	Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	19,60	97,00	0,06	0,20	0,00	0,40	0,32	0,22	4,40	0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,05</b>	<b>19,01</b>	<b>58,28</b>	<b>462,66</b>	<b>0,23</b>	<b>9,79</b>	<b>12,0</b>	<b>1,18</b>	<b>40,07</b>	<b>37,20</b>	<b>34,01</b>	<b>1,25</b>
Обед														
139	Суп картофельный с фасолью	1/250	5,44	4,25	19,83	139,80	0,23	11,65	0,02	0,31	33,65	109,60	39,35	2,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,34	5,90	0,22	5,27	60,00	83,32	52,20	2,50
286	Тефтели мясные с соусом	1/100/50	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	1,00	57,80	141,40	28,40	1,27
638	Компот из изюма	1/200	0,46	0,00	32,58	126,77	0,03	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	0,00	0,10
Пром.	Хлеб ржаной	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0,00	1,02	13,20	50,00	19,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Пром.	Кондитерское изделие	1/30	2,90	4,50	17,20	230,00	0,001	0,50	0,00	0,06	0,02	0,60	6,10	9,00
	<b>Итого за обед :</b>		<b>36,46</b>	<b>30,06</b>	<b>166,34</b>	<b>1215,03</b>	<b>0,72</b>	<b>43,77</b>	<b>51,24</b>	<b>8,06</b>	<b>171,44</b>	<b>405,32</b>	<b>154,25</b>	<b>165,5</b>
	<b>Всего :</b>		<b>45,51</b>	<b>49,07</b>	<b>224,62</b>	<b>1677,69</b>	<b>0,95</b>	<b>53,56</b>	<b>63,24</b>	<b>9,24</b>	<b>211,51</b>	<b>442,52</b>	<b>188,26</b>	<b>166,7</b>
3 день														
Завтрак														
336	Макаронник	1/180	9,67	10,19	41,36	281,30	0,19	0,23	4,52	0,04	161,03	148,95	18,33	1,13
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,36	9,15	15,11	155,61	0,02	0,14	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
332	Чай сахаром и лимоном	1/200/1/15	0,34	0,00	14,0	64,00	0,00	0,00	0,00	0,63	6,0	0,00	0,00	0,40
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,37</b>	<b>19,34</b>	<b>70,47</b>	<b>500,91</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>4,52</b>	<b>1,07</b>	<b>173,27</b>	<b>169,35</b>	<b>26,73</b>	<b>2,01</b>
Обед														
138	Суп картофельный с крупой и мясом цыплёнка бройленого	1/250/25	5,44	4,25	19,83	139,80	0,23	11,65	0,02	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
304	Плов из птицы	1/100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	0,08	56,38	249,13	58,38	2,74
Пром.	Хлеб ржаной	1/60	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0,00	1,02	13,20	50,00	19,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
868	Компот из сухофруктов	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,06	103,9	0,00	0,18	22,96	79,60	30,21	1,21
Пром.	Кондитерское изделие	1/20	1,45	2,25	8,6	78,8	0,01	0,50	0,00	0,06	0,02	0,60	6,10	9,00
	<b>Итого за обед :</b>		<b>43,86</b>	<b>84,24</b>	<b>158,38</b>	<b>988,87</b>	<b>0,56</b>	<b>143,3</b>	<b>60,7</b>	<b>3,15</b>	<b>120,25</b>	<b>459,68</b>	<b>143,7</b>	<b>15,31</b>
	<b>Всего :</b>		<b>56,23</b>	<b>103,58</b>	<b>228,85</b>	<b>1489,78</b>	<b>0,77</b>	<b>143,7</b>	<b>65,2</b>	<b>4,22</b>	<b>293,52</b>	<b>629,03</b>	<b>170,4</b>	<b>17,32</b>
4 день														
Завтрак														
438	Омлет натуральный с маслом	1/150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,0	0,50	114,20	260,50	19,50	2,94

	сливочным													
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
859	Компот из свежих фруктов	1/200	0,26	0,19	32,08	129,19	0,01	3,23	0,00	0,18	10,65	6,35	4,82	1,11
	Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	4,40	0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,31</b>	<b>23,35</b>	<b>68,34</b>	<b>561,56</b>	<b>0,19</b>	<b>27,97</b>	<b>345,0</b>	<b>0,14</b>	<b>163,09</b>	<b>309,25</b>	<b>37,12</b>	<b>4,59</b>
<b>Обед</b>														
147	Суп вермишелевый с мясом цыпленка бройлерного	250/25	5,40	4,25	19,83	139,80	0,23	11,65	0,02	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
15	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	0,98	6,15	3,73	74,20	9,41	12,54	18,1	0,33	0,00	1,02	0,02	2,08
511	Шницель рыбный с соусом	1/100/50	15,10	4,90	10,26	145,00	0,10	15,00	3,28	1,09	48,63	205,75	36,13	1,09
332	Макароны отварные	1/200	6,8	12,2	45,6	326,00	0,08	0,00	0,04	0,10	7,90	10,24	46,68	0,10
Пром.	Хлеб ржаной	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0,00	1,02	13,20	50,00	19,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,4	6,24	20,40	8,40	0,48
686	Чай сахаром и лимоном	1/200/15/1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,80	1,68	0,05
Пром.	Кондитерское изделие	1/50	2,90	4,50	17,20	230,00	0,01	0,50	0,00	0,06	0,02	0,60	6,10	9,00
	<b>Итого за обед :</b>		<b>30,66</b>	<b>21,10</b>	<b>100,6</b>	<b>1162,46</b>	<b>9,84</b>	<b>64,43</b>	<b>21,45</b>	<b>4,04</b>	<b>89,54</b>	<b>313,57</b>	<b>82,03</b>	<b>14,50</b>
	<b>Всего :</b>		<b>47,97</b>	<b>44,45</b>	<b>168,94</b>	<b>1724,02</b>	<b>10,03</b>	<b>92,40</b>	<b>366,5</b>	<b>4,18</b>	<b>252,63</b>	<b>622,82</b>	<b>119,2</b>	<b>19,09</b>
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
303	Каша молочная «Дружба» (пшено, рис) с маслом сливочным	200/5	6,80	22,20	36,50	256,00	0,19	1,00	0,10	1,00	3,25	1,54	0,84	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,40	6,24	20,4	8,40	0,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,36	9,15	15,11	155,61	0,02	0,14	0,00	0,40	6,24	20,4	8,40	0,48
959	Какао – напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	1/200	28,30	3,80	24,40	148,10	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,90	0,96
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>37,46</b>	<b>35,35</b>	<b>90,02</b>	<b>627,15</b>	<b>0,35</b>	<b>6,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,88</b>	<b>137,53</b>	<b>151,74</b>	<b>47,54</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
197	Суп рассольник «Ленинградский»	1/250	9,30	7,50	22,40	187,00	0,11	13,10	0,04	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
489	Рагу из мяса цыпленка бройлерного с овощами	1/100/180	12,70	11,0	19,0	263,88	0,20	7,20	0,30	1,80	24,40	135,7	32,50	1,60
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Пром.	Хлеб ржаной	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0,00	1,02	13,20	50,00	19,80	1,20
648	Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03
Пром.	Кондитерское изделие	1/50	2,90	4,50	17,20	230,00	0,01	0,50	0,00	0,06	0,02	0,60	6,10	9,00

	<b>Итого за обед :</b>		<b>30,86</b>	<b>23,92</b>	<b>118,81</b>	<b>988,57</b>	<b>0,18</b>	<b>45,39</b>	<b>0,34</b>	<b>3,79</b>	<b>59,17</b>	<b>247,78</b>	<b>76,70</b>	<b>12,91</b>
	<b>Всего :</b>		<b>68,32</b>	<b>59,27</b>	<b>208,83</b>	<b>1615,72</b>	<b>0,53</b>	<b>51,40</b>	<b>2,22</b>	<b>5,61</b>	<b>196,7</b>	<b>399,52</b>	<b>124,24</b>	<b>15,91</b>
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
467	Пудинг из творога со сметаной	1/200/5	27,80	19,20	10,20	294,00	0,09	0,48	65,26	0,06	130,00	371,96	45,53	1,24
648	Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03
	Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	19,60	97,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	4,40	0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,62</b>	<b>20,00</b>	<b>55,96</b>	<b>496,15</b>	<b>0,15</b>	<b>20,48</b>	<b>65,26</b>	<b>0,46</b>	<b>170,71</b>	<b>410,04</b>	<b>49,93</b>	<b>1,33</b>
<b>Обед</b>														
56	Салат из кукурузы с фасолью	1/100	1,06	5,12	6,44	76,36	0,03	2,10	0,00	0,48	19,64	29,07	20,33	0,47
202	Суп из овощей	1/250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50	0,00	0,00	32,14	86,84	53,78	0,09
679	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,34	5,90	0,22	5,27	60,00	83,32	52,20	2,50
451	Котлета из мяса цыпленка бройлерного соусом № 582	1/100/50	17,94	26,10	19,07	372,00	0,186	0,83	2,76	0,13	37,70	215,04	45,38	2,40
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,4	6,24	20,40	8,40	0,48
686	Чай сахаром и лимоном	1/200/10/1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,80	1,68	0,05
Пром.	Хлеб ржаной	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0,00	1,02	13,20	50,00	19,80	1,20
Пром.	Кондитерское изделие	1/30	2,90	4,50	17,20	157,60	0,001	0,50	0,00	0,06	0,020	0,60	6,10	9,00
	<b>Итого за обед :</b>		<b>40,22</b>	<b>51,98</b>	<b>151,76</b>	<b>1283,64</b>	<b>0,80</b>	<b>42,57</b>	<b>3,03</b>	<b>7,64</b>	<b>183,79</b>	<b>496,07</b>	<b>207,67</b>	<b>16,19</b>
	<b>Всего :</b>		<b>68,84</b>	<b>71,98</b>	<b>207,72</b>	<b>1779,79</b>	<b>0,95</b>	<b>63,05</b>	<b>68,29</b>	<b>8,1</b>	<b>354,50</b>	<b>906,11</b>	<b>257,60</b>	<b>17,52</b>
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
94	Суп молочный с крупой	1/200	16,60	20,40	68,40	244,00	1,20	0,18	2,75	0,03	144,30	3,50	95,80	0,20
3	Бутерброд с сыром	1/30/5/15	2,36	9,15	15,11	159,54	0,02	0,14	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
693	Кофейный напиток злаковый без кофеина с молоком	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	12,00	0,38	14,85	10,80	1,68	0,05
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,97</b>	<b>32,43</b>	<b>99,04</b>	<b>510,36</b>	<b>1,27</b>	<b>0,47</b>	<b>14,75</b>	<b>0,81</b>	<b>165,39</b>	<b>34,70</b>	<b>105,88</b>	<b>0,73</b>
<b>Обед</b>														
25	Салат из свеклы с сыром	1/100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,23	11,65	0,02	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
87	Суп рыбный	1/250/30	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,23	45,30	176,53	47,35	1,26
336	Капуста тушёная	1/180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,80	37,80	2,08	26,35	143,51	52,79	2,08
637	Птица отварная	1/100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	20,00	0,00	1,26	39,00	143,00	20,00	1,80
Пром.	Хлеб ржаной	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0,00	1,02	13,20	50,00	19,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,4	6,24	20,40	8,40	0,48
868	Компот из сухофруктов	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,06	103,97	0,00	0,18	22,96	79,60	30,21	1,21
Пром.	Кондитерское изделие	1/40	2,90	4,50	17,20	230,00	0,001	0,50	0,00	0,06	0,02	0,60	6,10	9,00
	<b>Итого за обед :</b>		<b>44,53</b>	<b>41,35</b>	<b>140,60</b>	<b>1247,95</b>	<b>0,76</b>	<b>207,62</b>	<b>52,82</b>	<b>5,74</b>	<b>159,67</b>	<b>638,40</b>	<b>194,55</b>	<b>17,63</b>
	<b>Всего :</b>		<b>66,50</b>	<b>73,78</b>	<b>239,64</b>	<b>1758,31</b>	<b>2,03</b>	<b>208,09</b>	<b>67,57</b>	<b>6,55</b>	<b>325,06</b>	<b>673,10</b>	<b>300,43</b>	<b>18,36</b>
<b>8 день</b>														

Завтрак														
177	Каша молочная «Дружба» (пшено, рис) с маслом сливочным	200/5	6,80	22,20	36,50	307,00	0,19	1,00	0,10	1,00	3,25	1,54	0,84	1,20
698	Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами промышленного производства	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Пром.	Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	4,40	0,06
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,60</b>	<b>23,20</b>	<b>96,27</b>	<b>576,59</b>	<b>0,27</b>	<b>25,49</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>50,20</b>	<b>60,02</b>	<b>13,64</b>	<b>1,77</b>
Обед														
16	Салат из свежих огурцов	100	1,06	5,12	6,44	76,36	0,02	21,23	0,00	1,39	24,13	18,02	9,89	0,33
170	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/250/10	2,06	5,82	9,15	135,35	0,06	30,03	0,03	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
332	Макаронны отварные	1/200	6,80	12,20	45,60	326,00	0,08	0,00	0,04	0,10	7,90	10,24	46,68	0,10
286	Тефтели мясные с соусом	1/100/50	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	1,00	57,80	141,40	28,40	1,27
Пром.	Хлеб ржаной	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0,00	1,02	13,20	50,00	19,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
859	Компот из свежих фруктов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	Кондитерское изделие	1/50	2,90	4,50	17,20	230,0	0,001	0,50	0,00	0,06	0,02	0,60	6,10	9,00
	<b>Итого за обед :</b>		<b>30,74</b>	<b>41,67</b>	<b>149,64</b>	<b>1284,17</b>	<b>0,30</b>	<b>81,48</b>	<b>51,07</b>	<b>2,78</b>	<b>129,8</b>	<b>279,66</b>	<b>137,17</b>	<b>15,78</b>
	<b>Всего :</b>		<b>40,34</b>	<b>64,87</b>	<b>245,91</b>	<b>1860,76</b>	<b>0,57</b>	<b>106,97</b>	<b>51,17</b>	<b>4,58</b>	<b>180,0</b>	<b>339,68</b>	<b>150,81</b>	<b>17,55</b>
9 день														
Завтрак														
311	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	1/200/10	6,40	10,90	40,40	296,00	0,24	0,20	0,04	1,00	53,30	192,30	66,80	2,01
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/15	26,60	20,40	78,40	244,00	0,18	11,20	0,03	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
959	Какао – напиток на молоке	1/200	28,30	3,80	24,40	148,10	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,40	29,90	0,96
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>61,30</b>	<b>35,10</b>	<b>143,20</b>	<b>688,1</b>	<b>0,44</b>	<b>11,78</b>	<b>0,08</b>	<b>1,48</b>	<b>181,3</b>	<b>322,10</b>	<b>105,10</b>	<b>3,45</b>
Обед														
33	Салат из свеклы	1/100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,06	20,42	0,00	1,00	17,58	32,88	17,79	0,84
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,23	24,60	66,65	27,00	1,09
301	Птица тушёная в соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	0,05	0,17	23,92	1,29	26,23	77,24	22,05	0,96
511	Рис отварной	1/180	3,82	4,34	40,29	214,52	0,04	0,00	0,02	0,26	9,26	80,32	27,22	0,57
Пром.	Хлеб ржаной	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0,00	1,02	13,2	50,00	19,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,4	6,24	20,40	8,40	0,48
638	Компот из изюма	1/200	0,46	0,00	32,58	126,77	0,03	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	0,00	0,10

Пром.	Кондитерское изделие	1/50	2,90	4,50	17,20	230,0	0,001	0,50	0,00	0,06	0,02	0,6	6,10	9,00
	<b>Итого за обед :</b>		<b>39,64</b>	<b>36,92</b>	<b>156,65</b>	<b>1234,65</b>	<b>0,34</b>	<b>53,93</b>	<b>23,94</b>	<b>4,26</b>	<b>97,66</b>	<b>328,09</b>	<b>128,36</b>	<b>14,2</b>
	<b>Всего :</b>		<b>100,94</b>	<b>72,02</b>	<b>299,85</b>	<b>1922,75</b>	<b>0,91</b>	<b>65,71</b>	<b>24,02</b>	<b>5,74</b>	<b>278,9</b>	<b>650,19</b>	<b>233,46</b>	<b>17,6</b>
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
168	Каша вязкая с маслом ,молочная гречневая	1/210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	1,00	12,20	147,7	98,10	3,32
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/25/5/16	2,60	20,40	78,40	244,00	0,18	11,20	0,03	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
693	Кофейный напиток злаковый без кофеина с молоком	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	1,02	0,38	14,85	10,80	1,68	0,05
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,82</b>	<b>28,56</b>	<b>126,72</b>	<b>553,82</b>	<b>0,38</b>	<b>11,35</b>	<b>21,05</b>	<b>1,78</b>	<b>33,29</b>	<b>178,90</b>	<b>108,18</b>	<b>3,85</b>
<b>Обед</b>														
138	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	1/250	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	1,65	0,02	0,31	37,65	108,62	39,35	2,00
451	Биточек из мяса рубленный	1/100/50	15,4	8,85	28,35	262,50	0,186	0,83	2,76	0,135	37,70	215,04	45,38	2,40
679	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,34	5,90	0,22	5,27	60,00	83,32	52,20	2,50
686	Чай сахаром и лимоном	1/200/10/1	0,02	0,00	0,14	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,80	1,68	0,05
Пром.	Хлеб ржаной	2/30	3,96	0,72	20,04	116,02	0,02	20,10	0,00	1,02	13,20	50,00	19,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	1/25	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0,00	0,4	6,24	20,4	8,40	0,48
Пром.	Кондитерское изделие	1/50	2,90	4,50	17,20	230,0	0,01	0,50	0,00	0,06	0,02	0,60	6,10	9,00
	<b>Итого за обед :</b>		<b>39,64</b>	<b>26,00</b>	<b>147,35</b>	<b>1187,02</b>	<b>0,85</b>	<b>33,62</b>	<b>3,05</b>	<b>7,83</b>	<b>169,66</b>	<b>488,78</b>	<b>172,91</b>	<b>14,3</b>
	<b>Всего :</b>		<b>51,46</b>	<b>54,56</b>	<b>274,07</b>	<b>1740,84</b>	<b>1,23</b>	<b>44,97</b>	<b>24,1</b>	<b>9,61</b>	<b>202,95</b>	<b>667,68</b>	<b>281,09</b>	<b>18,1</b>

#### Примечание:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарёва -М. : ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1