



Перспективное десятидневное меню
Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ

Наименование кулинарного изделия, номер технологической карты	Ссылки на рецептуры блюд и кулинарных изделий	Масса порций в граммах	цена	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Завтрак															
Каша молочная рисовая № 22	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	9,71	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	16,4	0,36
Хлеб с сыром	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	14,34	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,06	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Йогурт 1,5%		1	55	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
		итого	82,11	13,51	51,67	247,7	371,33	2,51	22,52	2,3	6,3	131,98	36,46	12,92	0,76
Обед															
Суп Гороховый №102	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	9,6	4,53	4,37	20,93	134,3	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	5,66	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	0,735

Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Тефтели	п/ф	1	18,64	8,112	4,29	17,004	138,84	0	0,04	0	0	0	0	0	0
Салат Витаминный с горошком № 49	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	40	6,57	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	10,66	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
Банан		150	16,65	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
	итого		72,84	33,302	27	151,234	950,37	0,57	28,54	21,29	5,91	132,28	337,91	116,29	7,545
	ИТОГО		154,95	46,812	78,67	398,934	1321,7	3,08	51,06	23,59	12,21	264,26	374,37	129,21	8,305

2 день Завтрак

Каша Дружба на молоке с маслом	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	9,8	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	16,4	0,36
Хлеб с сыром	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	14,34	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	10,66	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
Банан		150	16,65	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
	итого		51,45	12,41	19,64	102,37	624,2	0,07	81,39	20,01	0,1	241,5	163,4	40	1,84

Обед

Борщ №92	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	16,52	1,45	3,93	100,2	145,9	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	9,28	18,375	20,25	33,15	628,5	0,075	1,425	0	0	23,1	0	0	1,95
Салат Оливье	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	40	9,02	7,84	24,47	4,65	270,75	0,0517	5,16	0	0	26,188	0	0	1,229
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14

Компот из сухофруктов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильского и В А Тутельяна 2011	200	3,58	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Йогурт		1	21	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
		итого	61,2	35,065	66,91	204,7	1513,35	2,8767	15,895	1,2	2,7	116,688	65,18	29,5	8,649
		ИТОГО	112,65	47,475	86,55	307,07	2137,55	2,9467	97,285	21,21	2,8	358,188	228,58	69,5	10,489

3 день. Завтрак

Каша манная на молоке с маслом №132	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	9,2	4,5	6,15	21,975	161,25	0,045	0,165	0	0	94,11	0,105	0	0,03
Хлеб с сыром	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильского и В А Тутельяна 2011	50	14,34	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильского и В А Тутельяна 2011	200	1,51	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Яблоко		150	22,5	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	47,55	9,6	17,7	53,075	410,25	0,045	0,255	0	0	201,31	1,105	6,3	4,55

Обед

Лапша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г.	200	7,07	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Капуста тушеная №134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	6,73	3,255	4,89	14,145	113,475	0,045	24,72	0,06	0	76,95	119,59	43,99	3,95
Колбаса Докторская отварная	п/ф	40	21,9	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08
Салат из свежих огурцов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильского и В А Тутельяна 2011	40	12,34	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный	п/ф	40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,06	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Конфеты шоколадные		14	2,31	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
		итого	55,21	26,005	63,73	166,905	1301,655	4,6775	44,48	44,46	19,7	149,8	324,32	93,75	16,03

		ИТОГО	102,76	35,605	81,43	219,98	1711,905	4,7225	44,735	44,46	19,7	351,11	325,425	100,05	20,58
--	--	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	-----------------	---------------	---------------	--------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

4 день. Завтрак

Каша молочная пшеничная №185	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	12,73	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	2,3	21,8	0,47	1,4
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,51	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Йогурт 1,5%		1	21	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
Печенье Курабье		48	6,77	2,2	2	30,5	144,8	2,1	0	0	6,4	0,4	2,5	0,9	1,8
	ИТОГО	43,81	13,33	42,94	264,34	365,33	4,6	20,6	2,3	12,7	23,4	36,3	6,47	8,24	

Обед

Щи №41	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	13,77	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	9,91	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Голубцы ленивые	п/ф	1	25	7,94	6,85	7,15	138	0	0	0	0	6,3	0	0	0,11
Салат из свеклы отварной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	2,77	0,086	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,51	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Конфеты шоколадные		14	2,31	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
	ИТОГО	60,33	17,656	51,62	127,28	1069,28	1,93	36,84	0,41	17	112,86	117,63	55,78	8,74	
	ИТОГО	104,14	30,986	94,56	391,62	1434,61	6,53	57,44	2,71	29,7	136,26	153,93	62,25	16,98	

5 день Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями №21	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	12,22	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	137,98	24,14	0,51
Хлеб с сыром	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тугельяна 2011	50	14,34	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тугельяна 2011	200	10,66	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	итого		37,22	13,43	34,11	187,79	338,29	0,95	2,3	0,01	161,62	228	114,14	19,31	1,19

Обед

Пельмени	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тугельяна 2011	200	23,48	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	4,69	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Сосиска отварная молочная	п/ф	60	21,9	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08
Салат Винегрет овощной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тугельяна 2010	60	5,41	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Сок фруктовый витаминный		200	10,8	1,75	2,55	14,1	85,5	0,015	3,5	0	0,25	29	31,5	6	0,5
Печенье Курабье		24	3,38	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого		74,72	20,89	30,87	96,89	717,45	0,3175	27,82	0,03	0,25	125,72	410,75	121,45	7,05
	ИТОГО		111,94	34,32	64,98	284,68	1055,74	1,2675	30,12	0,04	161,87	353,72	524,89	140,76	8,24

6 день. Завтрак

Каша молочная рисовая № 22	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	9,71	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	16,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14

Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	200	3,06	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Йогурт 1,5%		1	21	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
Батончик		1	10	1,8	7,7	17,9	150,5	2,3	0	3,9	0	0,9	3,1	1,4	2,1
		итого	45,57	11,89	15,77	105,22	622,8	4,84	2,43	26,2	0,4	40,28	90,16	25,56	3,24

Обед

Суп Гороховый №102	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	9,6	4,53	4,37	20,93	134,3	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	150	5,66	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	0,735
Соус красный основной №540	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Тефтели	п/ф	1	18,64	8,112	4,29	17,004	138,84	0	0,04	0	0	0	0	0	0
Салат морковный	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	4,37	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,51	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Яблоко		150	22,5	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	67,34	23,152	20,23	125,444	771,31	0,28	91,99	21,01	0,1	71,78	151,47	68,98	8,245
		ИТОГО	112,91	35,042	36	230,664	1394,11	5,12	94,42	47,21	0,5	112,06	241,63	94,54	11,485

7 день Завтрак

Каша молочная пшеница №185	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	150	12,73	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	2,3	21,8	0,47	1,4
----------------------------	--	-----	-------	------	-------	-----	------	---	----	---	-----	-----	------	------	-----

Хлеб с сыром	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	14,34	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,51	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Банан		150	16,65	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	45,23	10,27	48,83	250,9	338,03	0	100,09	0	6	117,1	29,2	11,57	6,72

Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	16,52	1,45	3,93	100,2	145,9	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .2004 г.	150	9,28	18,375	20,25	33,15	628,5	0,075	1,425	0	0	23,1	0	0	1,95
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	10,66	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
Груша		250	55,25	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	93,51	26,705	29,06	198,38	1105,6	0,155	90,955	0,01	0,1	195,7	138,98	39,8	4,4
		ИТОГО	138,74	36,975	77,89	449,28	1443,63	0,155	191,045	0,01	6,1	312,8	168,18	51,37	11,12

В день Завтрак

Каша манная на молоке с маслом №132	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .2004 г.	150	9,2	4,5	6,15	21,975	161,25	0,045	0,165	0	0	94,11	0,105	0	0,03
Хлеб с сыром		50	14,34	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .2004 г.	200	3,06	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Йогурт 1,5%		1	21	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
		итого	47,6	11,5	10,15	72,315	436,55	2,555	2,595	2,3	0,4	127,59	20,165	7,76	0,81

Обед

Лапша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	200	7,07	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Калуста тушеная №134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.	150	6,73	3,255	4,89	14,145	113,48	0,045	24,72	0,06	0	76,95	119,89	43,99	1,14
Котлета мясная	п/ф	100	29,48	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
Салат из свежих помидоров с луком №23	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	40	6,63	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	3,58	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Пряник		40	6,16	2,2	2	30,5	144,8	2,1	0	0	6,4	0,4	2,5	0,9	1,8
		итого	63,45	29,925	31,18	119,825	881,58	4,995	52,54	67,06	9,1	146,13	307,67	92,48	13,1
		ИТОГО	111,05	41,425	41,33	192,14	1318,13	7,55	55,135	69,36	9,5	273,72	327,84	100,24	13,91

9 день Завтрак

Каша Дружба на молоке с маслом	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.	150	9,8	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	16,4	0,36
Хлеб с сыром	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	14,34	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,51	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Йогурт 1,5%		1	55	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
		итого	80,65	12,39	18,72	60,18	457,5	2,53	0,69	22,3	0,4	123,9	67	24,8	0,98

Обед

Рассольник Петербургский №35	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	15,63	1,65	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	9,91	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Курица запеченная №293	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010,	100	24,16	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
Салат из свежих огурцов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	40	12,34	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,06	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
		итого	70,16	24,53	29,37	76,52	690,92	0,23	29,95	43,01	0	151,96	274,78	76,3	3,87
		ИТОГО	150,81	36,92	48,09	136,7	1138,42	2,76	30,64	65,31	0,4	275,86	341,78	101,1	4,85

10 день Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями №21	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	12,22	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	137,98	24,14	0,51
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,06	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Яблоко		150	22,5	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8

		итого	39,58	8,65	6,31	76,88	385	0,1	4,74	30,6	0,1	190,7	153,44	33,1	1,59
--	--	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	---------------	-------------	-------------

Обед															
Пельмени	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тугельна 2011	200	23,48	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	4,69	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Сосиска отварная молочная	п/ф	60	21,9	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08
Салат Винегрет овощной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тугельна 2010	60	5,41	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Сок фруктовый витаминный		200	10,8	1,75	2,55	14,1	85,5	0,015	3,5	0	0,25	29	31,5	6	0,5
		итого	71,34	20,89	30,87	96,89	717,45	0,3175	27,82	0,03	0,25	125,72	410,75	121,45	7,05
		ИТОГО	110,92	29,54	37,18	173,77	1102,45	0,4175	32,56	30,63	0,35	316,42	564,19	154,55	8,64

ИТОГО 1210,87

Составил: и.о. заведующий столовой  Н.Д. Пильчинова

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова