



Перспективное десятидневное меню
Возрастная категория: 11-18лет ОВЗ, дети-инвалиды

Наименование кулинарного изделия, номер технологической карты	Ссылки на рецепты блюд и кулинарных изделий	Масса порций в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	К/ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день Завтрак															
Каша молочная рисовая № 22	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	11,57	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
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	55	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
		итого	83,97	12,53	18,76	87,68	568,3	2,54	2,52	22,3	0,4	137,88	87,06	28,96	1,12
Обед															
Суп Гороховый №102	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	9,67	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	6,8	6,606	5,04	39,96	235,206	0,072	0,018	21	0	11,178	37,17	21,12	0,882

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
Тфтели	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	60	10,12	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		200	22,2	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	83,15	36,148	28,53	169,144	1074,576	0,632	107,718	21,29	5,91	268,218	355,35	123,35	8,102
		ИТОГО	167,12	48,678	47,29	256,824	1642,88	3,172	110,238	43,59	6,31	406,098	442,41	152,31	9,222

2 день Завтрак

Каша Дружба на молоке с маслом	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	11,48	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		200	22,2	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
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	79,68	16,81	22,74	108,47	691,7	2,57	81,99	22,31	0,5	253,5	174,4	43,6	2,34

Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	17,85	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
----------	---------------------------------------------------------------------------	-----	-------	------	------	--------	-------	------	-------	---	---	-------	-------	-------	------

Плов с курцей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	160	10,07	22,05	24,3	39,78	469,8	0,09	1,71	0	0	27,72	0	0	2,34
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
Салат Оливье	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	60	13,48	7,84	24,47	4,65	270,75	0,0517	5,16	0	0	26,188	0	0	1,229
Йогурт		1	21	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
Печенье Курабье		24	3,38	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
		итого	71,16	44,5	90,04	266,58	1616,25	5,6017	18,24	2,4	5,4	148,188	94,83	43,25	13,479
		ИТОГО	150,84	61,31	112,78	375,05	2307,95	8,1717	100,23	24,71	5,9	401,688	269,23	86,85	15,819

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.	180	10,68	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 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
Яблоко		150	22,5	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
Конфеты шоколадные		42	6,93	7,3	14,9	16	225,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	55,96	17,2	32,8	82,875	667,75	0,045	2,255	0	0,1	208,91	7,505	11,1	5,35

Обед

Лапша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	7,67	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.	180	8,1	3,906	5,868	16,974	136,17	0,054	29,664	0,072	0	92,34	119,59	43,99	1,368
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 Могильного и В А Тутельяна 2011	60	18,55	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
Батончик Спринт		1	11	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
Конфеты шоколадные		28	4,62	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
		итого	76,7	25,506	61,318	161,464	1255,75	4,6065	43,394	44,472	19,7	144,03	266,76	73,03	12,668
		ИТОГО	132,66	42,706	94,118	244,339	1923,5	4,6515	45,649	44,472	19,8	352,94	274,265	84,13	18,018

4 день. Завтрак

Каша молочная пшеничная №185	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	15,22	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	46,3	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	250	14,67	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
--------	---------------------------------------------------------------------------	-----	-------	------	------	------	-------	------	-------	---	---	-------	-------	-------	-----

Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	11,9	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	38,1	17,8	1,296
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 ИП Могиляного 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 ИП Могиляного 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
		всего	63,22	20,8	54,45	139,83	1158,83	2,034	38,198	0,41	17	129,53	127,16	60,23	9,556
		Итого	109,52	34,13	97,39	404,17	1524,16	6,634	58,798	2,71	29,7	152,93	163,46	66,7	17,796

5 день Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями №21	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	250	14,65	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 ИП Могиляного 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 ИП Могиляного 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
Вафли		18	3	3,4	30,2	64,7	539	1,8	106	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
Батончик Степ		1	11	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
		Итого	53,65	22,27	68,08	151,33	1299,4	4,63	108,3	32,21	19,7	408,02	249,68	52,24	7,19

Обед

Пельмени	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Манчука.1996г.	250	34,21	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8	
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.2004 г.	180	5,65	8,514	6,966	34,326	237,6	0,18	1,026	0,02	0	63,594	208,5	67,5	4,77	
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 МИ Могильного и В.А. Тутельяна 2010	60	9,21	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	
			всего	90,21	29,444	37,016	109,986	854,8	2,9675	20,276	44,03	2,95	143,974	388,65	107,75	15,03
			ИТОГО	143,86	51,714	105,096	261,316	2154,2	7,5975	128,576	76,24	22,65	551,994	638,33	159,99	22,22

6 день Завтрак

Каша молочная рисовая № 22	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.2004 г.	180	11,57	9,14	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	0	67	16,4	
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	
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	
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	
Рулет		1	11	1,8	7,7	17,9	150,5	2,3	0	3,9	0	0,9	3,1	1,4	2,1	
			итого	50,74	17,94	14,79	72,31	462,78	201,81	2,46	6,2	20,4	34,38	23,16	76,16	19,28

Обед

Суп Гороховый №102	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	9,67	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	6,8	6,606	5,04	39,96	235,206	0,072	0,018	21	0	11,178	37,17	21,12	0,882
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 морковный	Сборник рецептов 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 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
Яблоко		150	22,5	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
Вафли Дорлетто		35	11,31	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
		итого	79,86	28,598	51,86	199,054	1377,516	2,142	93,168	21,41	17,1	86,118	171,61	76,84	10,602
		Итого	130,60	46,538	66,65	271,364	1840,296	203,952	95,628	27,61	37,5	120,498	194,77	153	29,882

7 день Завтрак

Каша молочная пшенная №185	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	15,22	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		200	22,2	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	53,27	10,27	48,83	250,9	338,03	0	100,09	0	6	117,1	29,2	11,57	2,32

Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания ИП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	17,85	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	10,07	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 ИП 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	95,63	27,065	30,04	223,43	1062,2	0,165	93,015	0,01	0,1	204,58	149,63	45,05	4,64
		итого	148,90	37,335	78,87	474,33	1400,23	0,165	193,105	0,01	6,1	321,68	178,83	56,62	6,96

8 день Завтрак

Каша манная на молоке с маслом №132	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	10,68	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	49,08	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	250	7,67	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.	180	8,1	3,906	5,868	16,974	136,17	0,054	29,664	0,072	0	92,34	119,59	43,99	1,368
Котлета мясная	в/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 Тутьельна 2011	60	12,95	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 Тутьельна 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
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	72,05	33,976	62,358	187,354	1443,27	6,804	57,484	67,472	26,1	161,92	310,37	93,28	15,128
		ИТОГО	121,13	45,476	72,508	259,669	1879,82	9,359	60,079	69,772	26,5	289,51	330,535	101,04	15,938
9 день. Завтрак															
Каша Дружба на молоке с маслом	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	11,48	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 Тутьельна 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 Тутьельна 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	82,33	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.	250	17,12	1,9	4,1	15,23	105	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.	180	11,9	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	38,1	17,8	1,296

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
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	75,95	30,974	61,43	154,03	1300,92	2,124	27,618	43,41	17	160,36	277,48	77,1	6,326
		ИТОГО	158,28	43,364	80,15	214,21	1758,42	4,654	28,308	65,71	17,4	284,26	344,48	101,9	7,306

10 день Завтрак


Суп молочный с макаронными изделиями №21	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	250	14,65	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	0,9	0,2	8,1	90	0	8	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
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	44,32	11,75	36,31	127,78	892	1,9	2,74	31	17	183,5	149,74	29,1	2,59

Обед

Пельмени	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	250	34,21	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	-------	-----	---	------	-----	-----	-----	----	-----	-----	----	-----	-----

Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	5,65	8,514	6,966	34,326	237,6	0,18	1,026	0,02	0	63,594	208,5	67,5	4,77
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 Иогильного и В А Тутельяна 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	83,03	28,944	36,316	104,986	826,8	2,9675	20,276	44,03	2,95	143,974	388,65	107,75	15,03
		ИТОГО	127,35	40,694	72,626	232,766	1718,8	4,8675	23,016	75,03	19,95	327,474	538,39	136,85	17,62

ИТОГО 1390,26

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

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова