

Утверждаю:

И.о. директора школы

Т.В.Медведева

2023 г



Примерное

10-дневное меню для обучающихся с ОВЗ
от 12 и старше лет (5-11 кл.)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза Домникова В. М.»
на 2023-2024 учебный год

Примерное 10-дневное меню для учащихся 5-11 классов (12-18 лет) с ОВЗ

Наименование блюда		Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ц ккал	Витаминиз, мг на 100 г					Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ДЕНЬ № 1																
Завтрак																
№15	Сыр порцирами	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	10,50	150,00		0,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80		0,44	
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	10,00		152,20	92,80	10,67		0,48	
	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00		2,10	
ИТОГО:			11,70	15,04	77,09	491,12	0,18	1,58	21,00	4,02	190,40	107,90	65,47		3,02	
ДЕНЬ № 2																
Завтрак																
№185	Каша молочная геркулесовая	200	7,60	8,90	25,50	285,00	0,20	0,50	0,12	9,90	41,20	101,30	14,60		1,66	
	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14		0,95	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80		0,44	
ИТОГО:			10,96	9,46	72,70	493,12	0,25	1,40	0,12	10,42	64,58	118,90	54,54		3,05	
ДЕНЬ № 3																
Завтрак																
№104	Каша рисовая молочная	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00		0,53	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00		0,40	
№176	Пряник	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00		2,10	
ИТОГО:			8,35	16,47	90,88	544,70	0,19	0,00	11,00		37,40	105,83	39,00		3,03	
ДЕНЬ № 4																
Завтрак																
№346	Булочка	80	7,28	12,52	43,95	318,00	0,12		4,00		19,80	27,40	70,00		1,30	
	Компот из апельсинов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14		0,95	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80		0,44	
ИТОГО:			10,64	13,08	91,15	526,12	0,17	0,90	4,00	0,52	43,18	45,00	109,94		2,69	
ДЕНЬ № 5																
Завтрак																
№168	каша манная молочная	200	6,10	11,30	33,50	260,00	0,06	0,22	0,05	0,46	59,20	36,00	30,20		0,45	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00		0,40	
	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00		2,10	
ИТОГО:			10,80	22,40	87,70	595,00	0,14	0,22	11,05	3,96	94,20	37,90	50,20		2,95	
ДЕНЬ № 6																
Завтрак																

№171	Каша пшенная молочная	200	9,00	11,40	44,00	314,60	0,17	0,54	0,17	0,48	193,20	117,00	23,06	1,18
№149	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		12,24	11,80	88,08	502,32	0,22	1,62	0,17	1,00	208,80	133,80	57,86	1,80
	ДЕНЬ № 7													
	Завтрак													
№15	Сыр порционными	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
№182	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	10,00		152,20	92,80	10,67	0,48
	Вафли	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		17,52	13,45	65,09	457,55	0,17	1,79	88,00		439,20	180,10	210,47	3,08
	ДЕНЬ № 8													
	Завтрак													
№171	Каша гречневая молочная	150	6,90	11,10	33,90	263,00	4,30	1,13	15,10		230,00	1,80	21,20	0,40
№176	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Булочка	50	3,90	3,00	23,90	139,00	0,07	3,00	0,50		11,30	15,20	39,20	0,73
	ИТОГО:		11,00	14,10	71,80	458,00	4,37	4,13	15,60	0,00	247,30	17,00	60,40	1,53
	ДЕНЬ № 9													
	Завтрак													
№168	Каша манная молочная	200	6,10	11,30	33,50	260,00	0,06	0,22	0,05	0,46	59,20	36,00	30,20	0,45
№142	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		9,46	11,86	80,70	468,12	0,11	1,12	0,05		82,58	53,60	70,14	1,84
	ДЕНЬ № 10													
	Завтрак													
№209	Мясо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
№104	Каша рисовая молочная	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00	0,53
№177	Чай с лимоном	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00		32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	Вафли	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		15,97	11,12	116,51	636,96	0,23	0,73	0,10		79,88	280,97	91,06	4,53
	ВСЕГО:		118,64	138,78	841,70	5173,01	6,03	13,49	151,09	37,16	1487,52	1081,00	809,08	27,52
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		11,86	13,88	84,17	517,30	0,60	1,35	15,11	3,71	148,75	108,10	80,91	2,75

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Мотыльный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева

Дополнительное питание ОБЗ

Примерное 10-дневное меню для учащихся с 5-11 классов с ОБЗ (12-18 лет) на 2023-2024 учебный год

Наименование блюда					Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва				
										В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ДЕНЬ № 1																		
Завтрак																		
Макаронная отварная					150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00			4,86	37,17	8,62	1,10
Сосиски отварная с соусом					60/50	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	20,00			19,20	127,20	16,00	1,44
Чай с сахаром					200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00			6,00	0,00	0,00	0,40
Печенье					60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50		29,00	1,90	20,00	2,10
Хлеб ржаной					60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
ИТОГО:						16,38	27,76	99,36	652,14	0,17	0,00	31,00	3,50		68,00	192,70	51,00	5,80
ДЕНЬ № 2																		
Завтрак																		
Каша молочная геркулесовая					200	7,60	8,90	25,50	285,00	0,20	0,50	0,12	9,90		41,20	101,30	14,60	1,66
Компот из св. яблок					200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00			14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб ржаной					60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
Фрукты свежие					100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00			16,00	11,00	9,00	2,80
Сок					200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00			14,00	1,40	8,00	2,80
ИТОГО:						13,62	10,22	122,78	717,34	0,32	15,40	0,12	9,90		83,18	186,70	53,74	16,27
ДЕНЬ № 3																		
Завтрак																		
Каша рисовая молочная					150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00			2,40	103,93	19,00	0,53
Кашка с молоком					200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	10,00			152,20	92,80	10,67	0,48
Пирог					60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50		29,00	1,90	20,00	2,10
Хлеб ржаной					60	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00			6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:						13,83	20,34	108,55	676,27	0,28	1,58	21,00			190,50	230,43	57,17	4,04
ДЕНЬ № 4																		
Завтрак																		
Гречка отварная					150	7,50	6,30	40,70	249,60	0,05	0,00	0,00			4,86	37,17	8,62	1,10
Сосиски отварная с соусом					60/50	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	20,00			19,20	127,20	16,00	1,44
Чай с сахаром					200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00			6,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной					60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
Вафли					60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
ИТОГО:						22,74	23,62	128,06	760,68	0,20	0,00	20,00	0,00		57,66	291,57	54,62	6,66
ДЕНЬ № 5																		
Завтрак																		
Каша манная молочная					200	6,10	11,30	33,50	260,00	0,06	0,22	0,05	0,46		59,20	36,00	30,20	0,45
Компот из апельсинов					200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00			14,18	4,40	5,14	0,95
Печенье					60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50		29,00	1,90	20,00	2,10
Хлеб ржаной					60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
ИТОГО:						14,12	23,22	129,78	791,54	0,21	1,12	11,05	3,96		116,18	105,90	70,34	5,36
ДЕНЬ № 6																		
Завтрак																		
Каша пшенная молочная					200	9,00	11,40	44,00	314,60	0,17	0,54	0,17	0,48		193,20	117,00	23,06	1,18

№313	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	0,18
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00			16,00	11,00	9,00
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		13,90	12,56	117,96	641,74	0,27	11,62	0,17	0,48	213,40	200,20	49,06	12,22
№314	ДЕНЬ № 7													
	Запеканка													
№315	Рис отварной	150	3,80	6,10	41,40	235,70	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10
№316	Сосиски отварная с соусом	60/50	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	20,00		19,20	127,20	16,00	1,44
№317	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,40
№318	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
№319	Варени	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		19,04	23,42	128,76	746,78	0,20	0,00	20,00		57,66	291,57	54,62	6,66
№320	ДЕНЬ № 8													
	Запеканка													
№321	Каша Гречневая молочная	150	6,90	11,10	33,90	263,00	4,30	1,13	15,10		230,00	1,80	21,20	0,40
№322	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
№323	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
№324	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00			16,00	11,00	9,00
	ИТОГО:		11,96	12,26	97,10	551,94	4,39	11,13	15,10	0,00	249,80	81,40	47,20	11,66
№325	ДЕНЬ № 9													
	Запеканка													
№326	Каша Манная молочная	200	6,10	11,30	33,50	260,00	0,06	0,22	0,05	0,46	59,20	36,00	30,20	0,45
№327	Чай с лимоном	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00		32,48	23,44	17,46	0,70
№328	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
№329	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10
	ИТОГО:		14,62	23,15	133,91	809,74	0,22	0,95	11,05		134,48	124,94	82,66	5,11
№330	ДЕНЬ № 10													
	Запеканка													
№331	Ябло вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
№332	Каша Рисовая молочная	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00	0,53
№333	Кисель с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	10,00		152,20	92,80	10,67	0,48
№334	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
№335	Варени	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		19,47	14,83	110,95	667,18	0,29	1,58	10,10		204,20	400,73	64,47	5,73
№336	ВСЕГО:		159,68	191,38	1177,21	7015,35	6,55	43,38	139,59	37,16	1375,06	2106,14	584,88	79,51
№337	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		15,97	19,14	117,72	701,54	0,66	4,34	13,96	3,71	137,51	210,61	58,49	7,95
№338	Запеканка													
№339	Ябло вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
№340	Суп картофельный с горохом	250	7,08	48,00	15,94	55,23	0,29	1,00	0,00		53,00	54,06	35,50	2,60
№341	Макаронны отварные	150	5,60	4,52	26,45	166,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10
№342	Птица тушенная	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
№343	Кисель с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	10,00		152,20	92,80	10,67	0,48
№344	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		47,54	79,55	95,49	824,67	0,54	3,26	63,85		315,99	497,18	104,47	9,25
№345	ВСЕГО:		231,02	300,01	1442,84	8823,70	11,59	58,67	238,54	37,16	1988,03	2879,92	772,69	104,67
№346	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		23,10	30,00	144,28	882,37	1,16	5,87	23,85	3,71	198,80	287,99	77,27	10,47

обед

Примерное 10-дневное меню для учащихся с 5-11 классов с ОБЗ (с 12-18 лет) на 2023-2024 учебный год

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва				
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ДЕПБ, № 1															
Обед															
Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65				16,15	34,00	13,30	0,48	
Суп с овощами с соусом	60/50	9,09	18,24	23,05	226,54	0,05	1,60	0,01			26,25	140,35	21,34	1,65	
Макаронные отпарные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00			4,86	37,17	8,62	1,10	
Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00			14,18	4,40	5,14	0,95	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00			16,00		9,00	2,20	
Чай зеленый	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86	
ИТОГО:		20,52	29,61	129,59	756,73	0,35	19,15	0,01	0,00		91,24	279,52	72,40	8,24	
ДЕПБ, № 2															
Обед															
Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30				17,21		17,62	0,83	
Картофельное	80	19,89	12,66	17,64	248,52		1,37				36,97		11,64	1,43	
1. салат отпарный, рисовый	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02			12,98	208,50	67,50	3,95	
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00			6,40	3,60	0,00	0,18	
Чай зеленый	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86	
ИТОГО:		33,10	24,65	123,46	789,67	0,34	22,75	0,02	0,00		87,36	275,70	111,76	8,25	
ДЕПБ, № 3															
Обед															
Рисовый суп с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01			52,11	238,46	59,77	0,96	
Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,01	138,60	0,14	18,34	28,60			37,30	79,78	28,00	11,20	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00			6,00	0,00	0,00	0,40	
Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50		29,00	1,90	20,00	2,10	
Чай зеленый	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86	
ИТОГО:		26,26	24,00	121,34	733,54	0,38	21,69	39,61			138,21	383,74	122,77	16,52	
ДЕПБ, № 4															
Обед															
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95		6,71		44,67	24,71	13,16	0,54	
Суп из птицы	150	12,71	7,08	26,80	229,00	0,08	4,52	19,42			34,76	174,90	40,53	1,48	
Карфельный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30				125,80		14,00	0,13	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00			16,00		9,00	2,20	
Чай зеленый	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86	
ИТОГО:		22,28	15,43	101,79	597,84	0,23	50,77	19,42	6,71		235,03	263,21	91,69	6,21	
ДЕПБ, № 5															
Обед															
Пюре картофельное	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75			70,13	172,75	29,88	2,21	
Рис отпарный	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00			2,40	103,93	19,00	0,53	
Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00			14,18	4,40	5,14	0,95	
Чай зеленый	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86	
ИТОГО:		30,81	23,96	112,19	743,54	0,26	1,58	53,75	0,00		100,51	344,68	69,02	5,55	
ДЕПБ, № 6															
Обед															
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00			18,68	34,61	16,26	0,74	
Макаронные отпарные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00			4,86	37,17	8,62	1,10	
Суп с овощами с соусом	60/50	9,09	18,24	23,05	226,54	0,05	1,60	0,01			26,25	140,35	21,34	1,65	

№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	0,18
№403	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00	63,60	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	15,00	15,00	1,86
	ИТОГО:		20,71	29,51	120,39	745,88	0,25	29,44	0,01	0,00	85,99	279,33	70,22	7,73
ДЕНЬ № 7														
	Обед													
№23	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30			17,21		17,62	0,83
№234	Виточки рыбные в соусе	80/50	15,77	15,24	13,39	153,54	0,08	1,44	18,50		63,81	122,38	20,35	0,63
№302	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02		12,98	208,50	67,50	3,95
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		28,03	21,05	103,83	628,49	0,32	1,44	18,52		96,59	394,48	102,85	6,84
ДЕНЬ № 8														
	Обед													
№67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63			31,23		20,12	0,82
№312	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,01	138,60	0,14	18,34	28,60		37,30	79,78	28,00	11,20
№608	Котлета мясная с соусом	80/50	13,21	11,48	18,65	230,34	0,01	1,72	23,01		42,05	146,25	31,04	1,41
№342	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		22,46	26,73	114,43	746,58	0,26	30,59	51,61	0,00	138,56	294,03	99,30	16,24
ДЕНЬ № 9														
	Обед													
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65			16,15	34,00	13,30	0,48
№290	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00	0,53
№389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00		14,00	1,40	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		32,32	29,89	106,32	778,39	0,42	11,33	53,75		116,48	375,68	85,18	7,88
ДЕНЬ № 10														
	Обед													
№203	Макароны отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10
№157	Тефтели мясные	80	19,89	12,66	17,64	248,52		1,37			36,97		11,64	1,43
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30			125,80		14,00	0,13
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
№403	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		33,65	20,45	110,43	700,06	0,18	12,67	0,00		197,43	100,77	58,26	6,72
	ВСЕГО:		270,14	245,28	1151,77	7220,72	2,99	201,41	236,70	37,16	1287,40	2991,14	883,45	90,19
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		27,01	24,53	115,18	722,07	0,30	20,14	23,67	3,71	128,74	299,11	88,35	9,02

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИПОВ 2006