

Директор МБОУ СОШ №30



Т.С. Шлужникова



Чернов К.А.

Чернов К.А.

Примерное 18-ти дневное меню

для питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием на базе
общеобразовательных организаций г.Шахты в период летней оздоровительной кампании в
июне 2024 года в возрасте 12 лет и старше в МБОУ СОШ №30 г.Шахты

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 1/ день 1

Завтрак

Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом 180/10/10	200	7,30	9,97	26,88	226,45	181/2017м
Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	24,2	172,2	769/2004л
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95	15,20	180,50	338/2017м
Итого	640	14,1	17,52	76,66	621,47	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47	124/2004л
Котлета куриная с соусом сметанным (80/20)	100	11,28	12,55	6,70	184,87	295/330/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96	39,6	273,5	171/2017м
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого	930	30,1	28,97	134,37	919,29	
Всего	1570	44,2	46,49	211,03	1540,76	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 1/ день 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160/2004л
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9	382/2017м
Итого	650	15,74	19,69	76,43	489,92	

Обед

Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88	43/2004л
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60	9,55	94,13	140/2004л
Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,976	9,468	38,62	262,8	171/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	
Итого	1030	34,896	32,548	151,84	1035,78	
Всего	1680	50,636	52,238	228,27	1525,7	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 1/ день 3

Завтрак

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Сыр порционнно	15	3,93	4,43	0,00	54,60	15/2004л
Вареники ленивые со сметаной (170/15/15)	200	27,00	18,40	27,00	388,00	355/2004л
Фрукт свежий (персик, нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017м
Итого	555	35,29	23,33	66,4	624,64	

Обед

Овощи в нарезке (помидоры и огурцы)	100	1	6,07	3,45	70,7	71/2017м
Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43	138/2004л
Рагу с птицей 60/140	200	12,3	9,8	19,4	222	289/2017м
Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112	642/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого	850	24,61	22,92	116,85	772,98	
Всего	1405	59,9	46,25	183,25	1397,62	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 1/ день 4

Завтрак

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Омлет с запеченым картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56	379/2017м
Итого	550	22,12	15,64	62,88	703,06	

Обед

Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	75/2017м
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110/2004л
Плов из птицы 75/125	200	15,2	13	36,2	330	291/2017м
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого	850,00	29,44	29,10	138,26	941,40	
Всего		51,56	44,74	201,14	1644,46	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		

2	4	5	6	7	8	1
---	---	---	---	---	---	---

Неделя 1/ день 5

Завтрак

Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом 180/10/10	200	7,71	7,89	28,71	216,75	182/2017м
Булочка "Октябренок"	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Итого	610	15,29	10,23	79,25	474,32	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05	13,90	127,50	108/109/2017м
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом 80/20	100	8,89	10,73	11,93	183,25	279/331/2017м
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	518/2004л
Сок фруктовый	200	1	0	21,6	88	389/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Пряник	30	1,80	1,30	16,00	109,00	
Итого	960	26,957	26,61	144,94	960,73	
Всего	1570	42,25	36,84	224,19	1 435,05	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 6

Завтрак

Макароны с сыром	200	10,80	12,33	42,60	334,00	333/2004л
Булочка веснушка	50	6,65	1,80	27,80	147,50	773/2004л
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017м
Фрукт свежий (персик, нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Итого	550	18,65	14,23	90,48	570,02	

Обед

Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88	43/2004л
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139/2004л
Гуляш из свинины	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260/2017м
Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,40	8,20	48,07	287,68	171/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого	930	41,76	41,55	161,10	1 184,12	
Всего	1480	60,41	55,78	251,58	1754,14	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 7

Завтрак

Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20	200	25,50	22,61	33,24	438,45	366/2004л
Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	24,2	172,2	769/2004л
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56	379/2017м
Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95	15,20	180,50	338/2017м
Итого	640	35,27	33,84	88,58	900,71	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47	124/2004л
Рыба тушеная с овощами 50/50	100	14,11	9,89	7	173,44	229/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96	39,6	273,5	171/2017м
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	
Итого	1030	34,43	26,41	145,67	957,86	
Всего	1670	69,7	60,25	234,25	1858,57	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160/2004л
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	

Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9	382/2017м
Итого	650	15,74	19,69	76,43	489,92	

Обед

Икра кабачковая	100	1,4	5,4	9	94	74 /1996 Марчук
Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34	19,13	148,65	132/2004л
Плов из свинины 70/130	200	13	19,8	45,8	407	265/2017м
Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112	642/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Мармелад	20	0	0	15,9	64	
Итого	870	26,84	31,59	168,08	1057,5	
Всего	1520	42,58	51,28	244,51	1 547,42	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 9

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром 180/10/10	250	10,33	11,41	28,37	257,61	182/2017м
Булочка творожная	100	13,30	3,60	55,60	295,00	786/2017м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017м
Итого	550	23,93	15,01	94,55	596,13	

Обед

Овощи в нарезке (помидоры и огурцы)	100	1	6,07	3,45	70,7	71/2017м
Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05	13,90	127,50	108/109/2017м
Рагу с птицей 60/140	200	12,3	9,8	19,4	222	289/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	

Зефир ванильный	40	0,32	0,08	17,12	71,04	
Итого	890	24,77	23,05	134,12	847,09	
Всего	1440	48,70	38,06	228,67	1 443,22	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 10

Завтрак

Лапшевник с творогом (и с маслом сливочным) 195/5	200	15,40	14,80	40,60	360,00	208/2017м
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фрукт свежий (персик, нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Итого	550	20,46	22,55	79,93	606,84	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,71	7,66	12,625	128,29	101/2017м
Шницель рыбный натуральный	100	17,40	11,60	10,00	214,00	391/2004л
Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3	128/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Конфеты глазированные "Ласточка"	14	0,21	1,01	11,45	55,86	
Итого	944	35,71	27,66	128,585	892,1	
Всего	1494	56,17	50,21	208,52	1 498,94	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 11

Завтрак

Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом 180/10/10	200	7,30	9,97	26,88	226,45	181/2017м
Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	24,2	172,2	769/2004л
Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9	382/2017м
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Итого	600	15,83	20,71	83,36	588,05	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110/2004л
Котлета куриная с соусом сметанным 80/20	100	11,28	12,55	6,70	184,87	295/330/2017м
Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Печенье "Топленое молоко"	20	0,93	2,47	9,27	62	
Итого	950	31,647	29,5	147,89	983,76	
Всего	1550	47,48	50,21	231,25	1571,81	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 12

Завтрак

Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	75/2017м
Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	210/2017м

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56	379/2017м
Итого	550	26,42	35,78	57,49	659,06	

Обед

Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88	43/2004л
Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34	19,13	148,65	132/2004л
Рыба тушеная с овощами 50/50	100	14,11	9,89	7	173,44	229/2017м
Каша рисовая рассыпая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	
Итого	1030	34,49	27,25	170,08	1 060,14	
Всего	1580	60,91	63,03	227,57	1 719,20	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 13

Завтрак

Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным, сахаром) 170/15/15	200	4,66	11,19	41,50	285,35	302/2004л
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017м
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95	15,20	180,50	338/2017м
Итого	630	10,98	19,69	81,90	645,51	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60	9,55	94,13	140/2004л
Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017м

Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,976	9,468	38,62	262,8	171/2017м
Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112	642/2004л
Пряник	30	1,80	1,30	16,00	109,00	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого	960	34,00	28,738	147,64	1004,78	
Всего	1590	44,98	48,43	229,54	1650,29	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 14

Завтрак

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Сыр порционнно	15	3,93	4,43	0,00	54,60	15/2004л
Вареники ленивые со сметаной (170/15/15)	200	27,00	18,40	27,00	388,00	355/2004л
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Итого	605	34,89	23,83	71,40	648,94	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47	124/2004л
Шницель с соусом томатным 80/20	100	17,9	11,5	16,3	248,5	268/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96	39,6	273,5	171/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Мармелад	30	0	0	23,8	96	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	

Итого	960	37,88	27,76	161,89	1060,45	
Всего	1565	72,77	51,59	233,29	1709,39	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 15

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром 180/10/10	200	8,26	9,13	22,7	206	182/2017м
Булочка веснушка	50	6,65	1,80	27,80	147,50	773/2004л
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56	379/2017м
Фрукт свежий (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Итого	550	18,98	14,71	75,94	508,06	

Обед

Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	75/2017м
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139/2004л
Оладьи из печени с морковью и соусом сметанным 80/20	100	12,16	13,65	9,74	210,45	282/2017м
Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого	930	37,09	34,55	163,55	1 113,19	
Всего	1480	56,07	49,26	239,49	1 621,25	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 4/ день 16

Завтрак

Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20	200	25,50	22,61	33,24	438,45	366/2004л
---	-----	-------	-------	-------	--------	-----------

Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017м
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого	600	30,36	30,86	77,97	711,99	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43	138/2004л
Плов из птицы 75/125	200	17,87	12,03	32,43	310,04	291/2017м
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого	850	30,14	19,34	126,61	802,92	
Всего	1450	60,5	50,2	204,58	1514,91	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 4/ день 17

Завтрак

Суп молочный сладкий с вермишелью	250	6,875	5,675	22,33	167,78	120/2017м
булочка творожная	100	13,30	3,60	55,60	295,00	786/2017м
Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9	382/2017м
Итого	550	24,36	12,82	95,51	581,68	

Обед

Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88	43/2004л
Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05	13,90	127,50	108/109/2017м
Биточки с соусом сметанным 80/20	100	17,9	11,5	16,3	248,5	268/2017м
Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,40	8,20	48,07	287,68	171/2017м
Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112	642/2004л
Вафли	20	0,95	4,6	12,39	94,79	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	

Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого	950	36,2	36,51	177,81	1190,32	
Всего	1500	60,56	49,33	273,32	1772,00	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
2	4	5	6	7	8	1

Неделя 4 / день 18

Завтрак

Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом 180/10/10	200	7,71	7,89	28,71	216,75	182/2017м
Булочка "Октябренок"	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Фрукт свежий (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Итого	560	15,59	9,73	74,05	448,82	

Обед

Овощи в нарезке (помидоры и огурцы)	100	1	6,07	3,45	70,7	71/2017м
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110/2004л
Гуляш из свинины	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260/2017м
Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3	128/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	
Шоколад молочный "Аленка"	15	1,47	5,21	7,56	83,1	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
Итого	1145	38,50	46,68	151,23	1 171,76	
Всего	1705	54,09	56,41	225,28	1 620,58	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность	
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Итого за весь период	10590,00	394,00	359,86	1409,20	10869,14	ЗАВТРАК
Среднее значение за период	588,33	21,89	19,99	78,29	603,84	
	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
Итого за весь период	17 059,00	589,45	540,74	2 670,52	17435,3	ОБЕД
Среднее значение за период	947,72	32,75	30,04	148,36	968,63	
	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	
Итого за весь период (завтрак и обед)		983,45	900,59	4 079,72	28304,48	
Среднее значение за период		54,64	50,03	226,65	1572,47	
Норма по СанПиНу $\pm 5\%$		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1630	

Использованная литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под ред.Ф.Л. Марчука-М ТОО "Пчелка",1994 -605с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.