



Утверждаю:
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И. 
« » 2020 г.

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
По Самарской области

В Нефтегорском районе
Михайлов А.В. 
«02» 09 2020 г.

(Эксп. лист № 740 от 28.08.20)

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Летниково
Дремов А.П.
« » 2020 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ ООШ пос. Ильичевский
Звягинцева Н.А.
« » 2020 г.



Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Алексеевка
Чередникова Е.А.
« » 2020 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Саяпина Н.А.
« » 2020 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Патровка
Патровка Н.Н. 
« » 2020 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с.Самовольно Ивановка
Пронина Т.А.
« » 2020 г.

**Перспективное сезонное 10-дневное меню
для питания детей и подростков с ОВЗ в возрасте от 7 до 18 лет,
обучающихся в школах муниципального района
Алексеевский Самарской области**

Согласовано:
родительский комитет
ГБОУ СОШ с. Патровка
Болотина Е.Ф. 
Бирюкова Ю.С. 

с. Алексеевка

ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	вода,г	Белки,г		Жиры,г		Общие углеводы,г	Углеводы,г		Пищевые волокна,г	Зола,г	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				Энергетическая ценность,ккал	Сборник рецептур
				общ	жив	общ	раст		моно и дисахариды	крахмал			В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 ДЕНЬ																						
Завтрак																						
91	Плов из птицы	150	97.31	4.67	1.5	3.4	2.07	8.54	1.77	25.57	1.44	3.84	0.11	4.9	21	3.98	27.07	142	40.45	1.4	224	Тутельян В.А. 2011г
170	Овощи натуральные	20	12.02	0.67	0.6	2.27	2.27	10.26	0.47	4.48	0.47	0.19	0.01	3.18			5.14	11.59	4.18	0.08	33.98	Тутельян В.А. 2011г
175	Компот из свежих ягод (смородина) + С витаминизация	200	171.4	0.52	0.5	0.18	0.18	16.84	24.80	0.04	2.46	0.60	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.30	102.90	Тутельян В.А. 2010г
17	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
15	Крендель сахарный	50	10.49	3.54	0.48	2.57	2.15	7.17	10.69	17.18	1.15	0.38	0.06		9		9.7	37.5	0.64	12.2	185	Тутельян В.А. 2011г
	ИТОГО завтрак		306.42	12.56	3.08	8.82	7.07	62.13	38.57	65.75	6.84	5.61	0.24	67.48	30.00	4.70	74.51	249.29	75.47	74.42	639.40	
Обед																						
01	Суп картофельный с пшенной крупой	200	171.67	2.87	0.02	6.72	0.28	11.46	2.26	9.2	1.39	1.86	0.08	7.29	12		36.24	141.22	37.88	1.01	133.8	Тутельян В.А. 2010г
09	Макаронные изделия отварные	150	106.4	0.10		0.50	2.50	17.90	1.05	27.45	1.65	0.90	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75	201.90	Тутельян В.А. 2011г
48	Соус томатный	30	25.4	0.35	0.01	1.26	0.02	3.56	1.54	0.87	0.17	0.42	0.01	0.71	7.2		4.76	6.67	3.46	0.14	22.35	Тутельян В.А. 2010г
43	Сосиски отварные	50	35.90	4.70	4.70	6.50		1.40	0.20	0.20		1.50				0.30	9.60	49.30	5.30	0.60	87.90	Тутельян В.А. 2011г
16	Салат Бурячок	20		1.1	1.1	0.10	0.1	4.4					0.02	5	0.01	1.5	16.00	10.00	22.00	0.80	50	Пылев В.А. 2013г
01	Напиток яблочный	200	174.86	0.16		0.16	0.16	9.78	23.56	0.32	0.72	0.22	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18	97.6	Лалшина В.Т. 2004г
17	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
17	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	9.66	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		537.03	14.02	5.83	15.84	3.66	77.48	29.87	65.76	5.91	5.80	0.24	14.80	19.21	4.53	98.80	298.29	99.54	4.14	733.83	
	ИТОГО за день		843.45	26.58	8.91	24.66	10.73	139.61	68.44	131.51	12.75	11.41	0.48	82.28	49.21	9.23	173.31	547.58	175.01	78.56	1373.23	
2 ДЕНЬ																						
Завтрак																						
12	Пюре картофельное	150	121.0	3.08	3.04	2.33	2	11.53	1.43	17.70	1.73	2.75	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86	109.73	Тутельян В.А. 2011г
48	Соус томатный	30	25.4	0.35	0.01	1.26	0.02	3.56	1.54	0.87	0.17	0.42	0.01	0.71	7.2		4.76	6.67	3.46	0.14	22.35	Тутельян В.А. 2010г
30	Рыба запеченая	50	42.3	2.3	2.1	3.56	0.03	2.57	0.57	2	0.13	1.14	0.06	0.24	55		33.3	14	0.8	0.79	84	Тутельян В.А. 2010г
49	Компот из смеси сухофруктов + С-витаминизация	200	146.80	1.16		0.30	0.30	25.26	37.12	10.10	3.00	1.50	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96	196.38	Тутельян В.А. 2011г
5	Сыр (порциями)	10	2.50	0.08	0.08	5.25		0.13	0.13			0.04			40.00		2.40	3.00		0.02	66.00	Тутельян В.А. 2011г
17	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	

	ИТОГО завтрак		353.20	10.13	5.23	13.10	2.75	62.37	41.63	49.15	6.35	6.45	1.29	5.50	135.35	0.87	93.75	181.42	77.16	3.21	571.98	
Обед																						
18	Щи из свежей капусты с картофелем	200	180.12	1.76	4.21	2.22	2.22	8.41	2.2	9.63	1.52	1.82	0.1	8.86		1.03	23.76	57.78	23.74	0.92	84.8	Тутельян В.А. 2011г
71	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	93.06	6.28	0.03	2.10	2.40	19.84	1.04	38.80	7.90	1.20	0.20				14.60	210.00	140.00	5.01	231.86	Тутельян В.А. 2011г
148	Соус томатный	30	25.4	0.35	0.01	1.26	0.02	3.56	1.54	0.87	0.17	0.42	0.01	0.71	7.2		4.76	6.67	3.46	0.14	22.35	Тутельян В.А. 2010г
194	Котлеты рубленные из птицы	50	47.62	2.34	2.65	4.85	2.38	10.31	1.54	8.47	0.50	3.68	0.06	0.45	37.10		37.34	46.82	12.08	0.92	162.00	Тутельян В.А. 2011г
9	Салат витаминный	20	17.54	0.19		1.21	1.21	4.93	0.69	0.04	0.27	0.16	0.01	1.65			3.80	6.78	3.21	0.15	14.14	Тутельян В.А. 2011г
176	Чай с сахаром	200	199.10	0.53			2.00	16.47	9.47		0.13	0.13		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13	42.00	Тутельян В.А. 2011г
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
1р	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	9.66	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		585.64	16.19	6.90	12.24	10.83	92.50	17.74	85.53	12.47	8.31	0.44	13.80	44.30	1.81	111.66	402.38	214.02	9.93	697.43	
	ИТОГО за день		938.84	26.32	12.13	25.34	13.58	154.87	59.37	134.68	18.82	14.76	1.73	19.30	179.65	2.68	205.41	583.80	291.18	13.14	1269.41	
3 ДЕНЬ																						
Завтрак																						
109	Макаронные изделия отварные	150	106.4	4.10		0.50	2.50	17.90	1.05	27.45	1.65	0.90	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75	201.90	Тутельян В.А. 2011г
179	Тефтели (говядина)	60/50	83.03	5.85	6.24	7.89	5.16	29.44	1.38	8.07	0.78	0.79	0.05	0.41	33.00		23.65	83.14	16.50	0.68	142.00	Тутельян В.А. 2011г
177	Чай с лимоном + С-витаминизация	200	203.2	0.53		3	11.87	9.60	0.27	0.27	0.13		2.13				15.33	23.20	12.27	2.13	41.60	Тутельян В.А. 2011г
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.82	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
	ИТОГО завтрак		407.83	13.64	6.24	8.79	11.06	79.03	12.87	54.27	4.02	2.42	0.15	2.54	33.00	2.47	60.18	175.64	49.47	4.00	479.02	
Обед																						
02	Суп картофельный с бобовыми	200	174.52	4.39		4.21	4.21	15.55	2.38	10.67	2.67	1.14	0.18	4.65			30.46	69.74	28.24	1.62	107.8	Тутельян В.А. 2011г
192	Птица тушеная в соусе с овощами	175	110.27	8.3	8.05	8.5	5.40	16.88	2.44	14.14	1.72	4.64	0.37	6.76			28.69	180.22	42.84	3.02	161	Тутельян В.А. 2011г
19	Салат из моркови с яблоками	20	17.43	0.21		1.72		17.2	3.45	85.2	22.23	8.65	0.52	43.75			4.8	8.91	6.08	10.65	16.38	Тутельян В.А. 2011г
149	Компот из смеси сухофруктов	200	146.80	1.16		0.30	0.30	25.26	37.12	10.10	3.00	1.50	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96	196.38	Тутельян В.А. 2011г
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
1р	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	9.66	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		471.82	18.80	8.05	15.33	10.51	103.87	46.65	147.83	31.60	16.83	1.15	55.96	0.00	0.98	83.59	357.07	129.96	16.91	621.84	
	ИТОГО за день		879.65	32.44	14.29	24.12	21.57	182.90	59.52	202.10	35.62	19.25	1.30	58.50	33.00	3.45	143.77	532.71	179.43	20.91	1100.86	
4 ДЕНЬ																						
Завтрак																						
73	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	106.7	3.1	2.28	3.00	1.06	18.96	8.06	28.9	3.96	2.24	0.22	2.08	32.00	0.86	221.60	315.40	79.60	2.10	208.24	Тутельян В.А. 2011г

4	Масло (порциями)	10	2.50	0.08	0.08	2.25		0.83	0.13			0.04			40.00		2.40	3.00		0.02	66.00	Тутельян В.А. 2011г
5	Сыр (порциями)	15	2.50	0.08	0.08	5.25		0.13	0.13			0.04			40.00		2.40	3.00		0.02	66.00	Тутельян В.А. 2011г
19	Хлеб пшеничный	40	15.20	2.16		0.40	0.40	9.82	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
138	Флоды свежие (яблоко)	120	87.33	2.84		0.30	0.30	14.35	6.75	0.60	1.35	0.23	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	33.30	Тутельян В.А. 2011г
101	Напиток яблочный + С витаминизация	200	174.86	3.16		0.16	0.16	9.78	23.56	0.32	0.72	0.22	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18	97.6	Лапшина В.Т. 2004г
	ИТОГО завтрак		389.09	11.42	2.44	11.36	1.92	53.87	39.47	48.30	7.35	3.37	0.29	11.38	112.00	1.53	254.00	368.85	103.15	4.41	564.66	
Обед																						
12	Борщ с капустой и картофелем	200	177.70	1.63		4.50	2.50	11.75	9.63	2.13	2.33	1.53	0.05	10.30		2.40	34.45	53.03	26.20	1.18	98.40	Тутельян В.А. 2011г
112	Пюре картофельное	150	121.0	3.08	3.04	2.33		11.53	1.43	17.70	1.73	2.75	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86	109.73	Тутельян В.А. 2011г
139	Тефтели рыбные	50/30	54.05	5.61	4.31	3.44	4.57	9.41	1.63	7.64	0.65	2.68	0.06	1.15	14.80		51.05	97.90	16.28	0.50	122.00	Тутельян В.А. 2011г
11	Овощи натуральные свежие	20	12.02	0.67		2.27	2.27	10.26	0.47	4.48	0.47	0.19	0.01	3.18			5.14	11.59	4.18	0.08	33.98	Тутельян В.А. 2011г
175	Компот из свежих ягод (черная смородина)	200	171.4	0.52		0.18	0.18	21.2	24.80	0.04	2.46	0.60	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.30	102.90	Тутельян В.А. 2010г
19	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
19	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	9.66	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		558.97	16.25	7.35	13.32	10.12	93.13	39.22	59.71	9.62	8.65	1.36	77.78	47.95	3.53	166.09	315.07	110.16	63.58	607.29	
	ИТОГО за день		948.06	27.67	9.79	24.68	12.04	147.00	78.69	108.01	16.97	12.02	1.65	89.16	159.95	5.06	420.09	683.92	213.31	67.99	1171.95	
5 ДЕНЬ																						
Завтрак																						
159	Жаркое домашнему	175	110.3	8.3	7.65	4.25	5.6	32.58	2.44	14.14	1.72	4.63	0.37	6.76			28.69	180.22	42.84	3.02	130	Тутельян В.А. 2011г
10	Салат из свеклы с сыром и чесноком	20	15.02	0.65	0.68	1.87	1	9.43	1.39	0.04	0.4	0.32	0.01	1.15	7.7		32.34	21.85	4.59	0.25	26.38	Тутельян В.А. 2011г
199	Лимонный напиток + С витаминизация	200	164.08	0.45		0.1	0.1	21.99	33.99		1.1	0.28	0.02	12.9			23.52	11.5	6.5	0.24	138.6	Лапшина В.Т. 2004г
5	Сыр (порциями)	15	2.50	0.08	0.08	5.25	2.00	0.13	0.13			0.04			40.00		2.40	3.00		0.02	66.00	Тутельян В.А. 2011г
19	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.82	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
	ИТОГО завтрак		307.07	12.64	8.41	11.87	9.10	83.95	38.79	32.66	4.54	5.87	0.44	20.81	47.70	0.52	96.15	251.37	67.13	3.97	454.50	
Обед																						
03	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	178.20	2.73		4.80	2.80	6.67	2.75	17.70	1.98	1.15	0.15	8.25		1.23	15.20	63.55	24.05	0.98	117.90	Тутельян В.А. 2011г
66	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	102.40	3.17	0.47	4.05	3.03	24.27	0.40	36.27	1.54	0.27	0.03		27.00	0.6	2.61	61.50	19.01	0.53	210.11	Тутельян В.А. 2010г
106	Биточки рубленые из птицы	50	35.31	8.10	7.27	5.33	7.10	19.95	0.87	5.08	0.36	0.94	0.05	0.33	25.00		25.10	86.60	13.90	0.80	135.00	Тутельян В.А. 2010г
16	Салат из белокочанной капусты с яблоками	20	16.18	0.02	3	1.02	1.02	9.98	2.12	0.1	0.37	0.16	0.01	3.37			6.69	5.86	3.2	0.19	18.02	Тутельян В.А. 2011г

177	Чай с лимоном	200	203.2	0.53				11.87	9.60	0.27	0.27	0.13		2.13		15.33	23.20	12.27	2.13	41.60	Тутельян В.А. 2011г	
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.82	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
1р	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	28.95	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		558.09	19.29	10.74	15.80	14.55	121.51	17.00	87.14	6.50	3.55	0.30	14.08	52.00	2.61	78.73	292.91	92.23	5.29	662.91	
	ИТОГО за день		865.16	31.93	19.15	27.67	23.65	205.46	55.79	119.80	11.04	9.42	0.74	34.89	99.70	3.13	174.88	544.28	159.36	9.26	1117.41	

6 ДЕНЬ

Завтрак

71	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	93.06	4.28	0.03	2.10	2.40	19.84	1.04	38.80	7.90	1.20	0.20				14.60	210.00	140.00	5.01	120.50	Тутельян В.А. 2011г
198	Ленивые голубцы	80	102.40	3.17	0.47	0.05	3.83	6.57	0.40	36.27	1.54	0.27	0.03		27.00	0.6	2.61	61.50	19.01	0.53	98.40	Тутельян В.А. 2011г
148	Кисель+ С витаминизация	200	161.6	1.24		2.12	1.26	9.94	28.52	7.24	1.94	0.34	0.00	80.00		0.18	8.20	6.42	0.96	0.28	145.08	Лапшина В.Т. 2004г
417	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	15.88	4.78	0.62	2.04	3.3	15.04	13.8	24.24	1.7	0.76	0.08		12		15	48	17.2	0.94	123	Тутельян В.А. 2011г
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.82	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
	ИТОГО завтрак		388.14	16.63	1.12	6.71	11.19	71.21	44.60	125.03	14.40	3.17	0.35	80.00	39.00	1.30	49.61	360.72	190.37	7.20	580.50	

Обед

04	Суп картофельный с перловой крупой	200	180.12	2.2	1.17	2.77	2.77	14.38	2.2	9.63	1.52	1.82	0.1	8.86		1.03	23.76	57.78	23.74	0.92	84.8	Тутельян В.А. 2011г
109	Макаронные изделия отварные	150	106.4	4.10		0.50	2.50	17.90	1.05	27.45	1.65	0.90	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75	201.90	Тутельян В.А. 2011г
148	Соус томатный	30	25.4	0.35	0.01	1.26	0.02	3.56	1.54	0.87	0.17	0.42	0.01	0.71	7.2		4.76	6.67	3.46	0.14	22.35	Тутельян В.А. 2010г
106	Биточки рубленые из птицы	50	35.31	8.10	7.27	5.33	3.80	19.95	0.87	5.08	0.36	0.94	0.05	0.33	25.00		25.10	86.60	13.90	0.80	135.00	Тутельян В.А. 2010г
17	Винегрет овощной	20	46.3	0.84		5.02	4.55	17.65	2.46	1.91	1.19	1.26	0.03	5.78			18.74	25.96	11.72	0.5	75.06	Тутельян В.А. 2011г
176	Чай с сахаром	200	199.10	0.53				16.47	9.47		0.13	0.13		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13	42.00	Тутельян В.А. 2011г
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
1р	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	9.66	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		615.43	20.86	8.45	15.48	14.24	118.89	18.85	72.66	7.00	6.37	0.31	17.81	32.20	3.76	111.76	285.84	91.85	5.90	701.39	
	ИТОГО за день		1003.57	37.49	9.57	22.19	25.43	190.10	63.45	197.69	21.40	9.54	0.66	97.81	71.20	5.06	161.37	646.56	282.22	13.10	1281.89	

7 ДЕНЬ

Завтрак

66	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	102.40	3.17	0.47	4.05	3.03	24.27	0.40	36.27	1.54	0.27	0.03		27.00	0.6	2.61	61.50	19.01	0.53	110.20	Тутельян В.А. 2010г
193	Курица порционная	50	28.46	5.96	3.13	5.17	3.42	10.24	0.04			2.2	0.05	1.42	53.4		25.85	89.03	12.46	0.87	158	Тутельян В.А. 2011г
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.82	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
176	Чай с сахаром + С витаминизация	200	199.10	0.53				12.47	9.47		0.13	0.13		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13	42.00	Тутельян В.А. 2011г
10	Ватрушка с повидлом	75	15.76	2.46	0.52	2.48	0.72	11.12	20.22	23.9	1.88	0.82	0.08	0.08	18		15.6	42.8	1.08	17.4	222	Тутельян В.А. 2011г
	ИТОГО завтрак		360.92	15.28	4.12	12.10	7.57	77.92	30.97	78.65	4.87	4.02	0.20	3.63	98.40	1.12	66.86	250.26	57.48	21.37	625.72	

Обед

18	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина)	200	180.12	1.76		2.22	2.22	8.41	2.2	9.63	1.52	1.82	0.1	8.86		1.03	23.76	57.78	23.74	0.92	84.8	Тутельян В.А. 2011г
159	Жаркое подомашнему	175	110.3	8.3	3.65	4.25	5.6	22.58	2.44	14.14	1.72	4.63	0.37	6.76			28.69	180.22	42.84	3.02	175.8	Тутельян В.А. 2011г
19	Салат из моркови с яблоками	20	17.43	0.21		1.72	1.3	11.2	3.45	85.2	22.23	8.65	0.52	43.75			4.8	8.91	6.08	10.65	102	Тутельян В.А. 2011г
149	Компот из смеси сухофруктов	200	146.80	1.16		0.30	0.30	5.26	37.12	10.10	3.00	1.50	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96	196.38	Тутельян В.А. 2011г
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
1р	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	9.66	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		477.42	16.17	3.65	9.09	10.02	76.43	46.47	146.79	30.45	17.50	1.07	60.17	0.00	2.01	76.89	345.11	125.46	16.21	699.26	
	ИТОГО за день		838.34	31.45	7.77	21.19	17.59	154.35	77.44	225.44	35.32	21.52	1.27	63.80	98.40	3.13	143.75	595.37	182.94	37.58	1324.98	

8 ДЕНЬ

Завтрак

109	Макаронные изделия отварные	150	106.4	4.10		0.50	2.50	17.90	1.05	27.45	1.65	0.90	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75	201.90	Тутельян В.А. 2011г
148	Соус томатный	30	25.4	0.35	0.01	1.26	0.02	3.56	1.54	0.87	0.17	0.42	0.01	0.71	7.2		4.76	6.67	3.46	0.14	22.35	Тутельян В.А. 2010г
148	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	60	41.63	2.98	1.32	4.72	1.46	7.19	3.06	0.06	1.14	1.4	0.06	4.04	27		85	135.5	25.1	0.64	87	Тутельян В.А. 2010г
175	Компот из свежих ягод (смородина) + С витаминизация	200	171.4	0.52		0.68	0.18	8.84	24.80	0.04	2.46	0.60	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.30	102.90	Тутельян В.А. 2010г
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	12.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
	ИТОГО завтрак		360.03	11.11	1.33	7.56	4.56	49.81	31.29	46.90	6.74	3.92	0.19	64.15	34.20	2.67	134.36	234.87	66.26	62.27	507.67	

Обед

19	Суп из овощей	200	230.43	1.59		3.00	2.59	9.15	2.81	6.10	1.71	1.93	0.08	10.38			34.85	49.28	20.75	0.78	95.25	Тутельян В.А. 2011г
191	Плов из птицы	150	97.31	4.67	1.5	2.4	2.07	9.54	1.77	25.57	1.44	3.84	0.11	4.9	21	3.98	27.07	142	40.45	1.4	224	Тутельян В.А. 2011г
10	Салат из свеклы с сыром и чесноком	20	15.02	0.93	0.68	1.87	1	9.43	1.39	0.04	0.4	0.32	0.01	1.15	7.7		32.34	21.85	4.59	0.25	26.38	Тутельян В.А. 2011г
176	Чай с сахаром	200	199.10	0.53				9.47	9.47		0.13	0.13		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13	42.00	Тутельян В.А. 2011г
1р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	9.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
1р	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	9.66	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		564.66	12.46	2.18	7.87	6.26	56.57	16.70	59.43	5.66	7.12	0.26	18.56	28.70	4.76	121.66	287.46	97.32	5.22	527.91	
	ИТОГО за день		924.69	23.57	3.51	15.43	10.82	106.38	47.99	106.33	12.40	11.04	0.45	82.71	62.90	7.43	256.02	522.33	163.58	67.49	1035.58	

9 ДЕНЬ

Завтрак

120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	186.16	2.97	2.71	3.57	4.03	14.36	5.75	8.41	0.79	1.14	0.07	0.66	26.40		130.40	109.50	21.34	0.52	120.00	Тутельян В.А. 2011г
-----	--------------------------------------	-----	--------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	--------	---------------------

315	Запеканка рисовая с творогом	130	77.37	3.65	1.85	3.87	2.23	14.98			0.78	1.57	0.03	0.21	12		76.62	89.02	20.58	0.45		182	Тутельян В.А. 2011г
р	Хлеб пшеничный	40	15.20	1.16		0.40	0.40	11.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		93.52	
48	Кисель+ С витаминизация	200	161.6	1.24		1.12	1.26	9.94	28.52	7.24	1.94	0.34	0.00	80.00		0.18	8.20	6.42	0.96	0.28		145.08	Лапшина В.Т. 2004г
38	Фрукты свежие (мандарин)	120	87.33	3.30	0.40	0.30	0.30	7.35	6.75	0.60	1.35	0.23	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65		33.30	Тутельян В.А. 2011г
	ИТОГО завтрак		527.66	12.32	4.96	9.26	8.22	57.95	41.86	34.73	6.18	3.88	0.16	88.37	38.40	0.85	236.42	247.99	62.83	3.34		573.90	

Обед

04	Суп картофельный с рисовой крупой	200	180.12	2.2	1.17	2.77	2.77	14.38	2.2	9.63	1.52	1.82	0.1	8.86		1.03	23.76	57.78	23.74	0.92		84.8	Тутельян В.А. 2011г
99	Пюре из бобовых с маслом	150	101.44	4.09	0.04	1.57	0.94	13.35	2.23	2.47	5.32	4.24	0.33		20.00		63.14	142.05	41.13	3.13		170	Тутельян В.А. 2011г
94	Котлеты рубленные из птицы	50	47.62	2.34	2.45	2.85	1.38	3.31	1.54	8.47	0.50	3.68	0.06	0.45	37.10		37.34	46.82	12.08	0.92		162.00	Тутельян В.А. 2011г
1	Овощи натуральные свежие	20	12.02	0.67		2.27	2.27	10.26	0.47	4.48	0.47	0.19	0.01	3.18			5.14	11.59	4.18	0.08		33.98	Тутельян В.А. 2011г
49	Компот из смеси сухофруктов	200	146.80	1.16		0.30	0.30	5.26	37.12	10.10	3.00	1.50	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96		196.38	Тутельян В.А. 2011г
р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		93.52	
р	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	9.66	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02				0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		510.80	15.20	3.66	10.36	8.26	75.54	44.82	62.87	12.79	12.33	0.58	13.29	57.10	2.86	385.44	604.43	196.76	10.01		1361.34	
	ИТОГО за день		1038.46	27.52	8.62	19.62	16.48	133.49	86.68	97.60	18.97	16.21	0.74	101.66	95.50	2.86	385.44	604.43	196.76	10.01		1361.34	

10 ДЕНЬ

Завтрак

43	Рагу из овощей	150	93.92	2.52	0.57	1.69	2.55	5.28	4.64	7.68	2	2.64	0.08	17.87	65.71		53.08	64.28	23.22	0.85		202.85	Тутельян В.А. 2011г
06	Биточки рубленные из птицы	50	35.31	2.10	5.27	2.33	1.10	19.95	0.87	5.08	0.36	0.94	0.05	0.33	25.00		25.10	86.60	13.90	0.80		135.00	Тутельян В.А. 2010г
01	Напиток яблочный + С витаминизация	200	174.86	3.16		0.16	0.16	9.78	23.56	0.32	0.72	0.22	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18		97.6	Лапшина В.Т. 2004г
р	Хлеб пшеничный	40	15.20	0.16		0.40	0.40	19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		93.52	
5	Сыр (порциями)	15	2.50	0.08	0.08	5.25		2.13	0.13						40.00		2.40	3.00		0.02		66.00	Тутельян В.А. 2011г
	ИТОГО завтрак		321.79	8.02	5.92	9.83	4.21	56.46	30.04	31.56	4.40	4.44	0.18	20.00	130.71	0.52	96.18	193.08	53.92	2.29		594.97	

Обед

113	Суп-лапша домашняя	200	181.88	2.05	0.6	4.43	3.29	29.3	0.85	7.99	0.87	1.46	0.04	0.4	10	0.32	22.84	30.8	8.54	0.52		92.6	Тутельян В.А. 2010г
71	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	93.06	6.28	0.03	2.10	2.40	9.84	1.04	38.80	7.90	1.20	0.20				14.60	210.00	140.00	5.01		231.86	Тутельян В.А. 2011г
48	Соус томатный	30	25.4	0.35	0.01	1.26	4.02	3.56	1.54	0.87	0.17	0.42	0.01	0.71	7.2		4.76	6.67	3.46	0.14		22.35	Тутельян В.А. 2010г
34	Котлеты рыбные	50																					Тутельян В.А. 2011г
			56.7	8.70	7.30	7.69	5.11	17.50	1.10	6.40	0.50	1.10	0.07	0.35	9.70	0.50	43.10	136.50	20.90	0.60		104.30	

3	Салат из белокочанной капусты	20	16.55	0.17	2.5	1.04	1.04	3.57	1.48	0.09	0.4	0.14	0.01	1.39			4.23	6.79	4.8	0.26	16.38	Тутельян В.А. 2010г
177	Чай с лимоном	200	203.2	0.53				11.87	9.60	0.27	0.27	0.13		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13	41.60	Тутельян В.А. 2011г
р	Хлеб пшеничный	40	15.20	3.16		0.40	0.40	19.82	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	93.52	
р	Хлеб ржаной	20	7.60	1.58		0.20	0.20	18.95	0.42	9.24	0.66	0.30	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	46.76	
	ИТОГО обед		599.59	22.82	10.44	17.12	16.46	114.41	16.87	82.14	12.09	5.35	0.39	4.98	26.90	1.60	118.66	466.16	209.77	9.32	649.37	
	ИТОГО за день		921.38	30.84	16.36	26.95	20.67	170.87	46.91	113.70	16.49	9.79	0.57	24.98	157.61	2.12	214.84	659.24	263.69	11.61	1244.34	
	ИТОГО за 10 дней			387.54		385.93		1542.38														12280.99

Меню составлено по сборнику технических нормативов:
сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Соотношение пищевых веществ:белков,жиров,углеводов 1:1:4 или
в % соотношении от калорийности, как 10-15%;30-32%;55-60% соответственно

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль