

Приложение к контракту № 2 от 15.01. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



Коргоножко ЕЮ \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:



Директор

Борщева Е.А.

### Перспективное

### 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

Меню составлено на основании:

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

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

## 1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	6,87	12,17	48,12	330,68
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>15,20</b>	<b>17,31</b>	<b>102,20</b>	<b>629,28</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## 1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	2 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8
76/2017м	сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,29	174,00
128/2017м	пюре картофельное с маслом	180	3,83	6,24	23,76	167,3
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>20,10</b>	<b>27,22</b>	<b>91,62</b>	<b>695,10</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## 1 неделя

## 3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец соленый свежий; соленый)	100	1,12	0,2	3,6	22
295/332/2017М	котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>21,93</b>	<b>18,61</b>	<b>87,31</b>	<b>582,53</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## 1 неделя

## 4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
25-2т/2022н	запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200/20	18,87	17,88	59,70	473,64
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>23,32</b>	<b>19,48</b>	<b>106,58</b>	<b>695,96</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



## 1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	5 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00
291/2017м	Плов с птицей	250	19	19,75	45,25	435
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24,85</b>	<b>25,85</b>	<b>100,03</b>	<b>734,52</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## 2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	6 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	7,82	12,83	44,25	323,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>13,7</b>	<b>15,5</b>	<b>93,3</b>	<b>569,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## 2 неделя

## 7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор свежий; соленый)	100	1,12	0,2	3,6	22
292/2017М	птица тушенная в соусе с овощами	250	15,51	16,76	22	330
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,98</b>	<b>18,16</b>	<b>72,10</b>	<b>566,00</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## 2 неделя

## 8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-19г/2022н	капуста белокачанная тушеная	100	2,46	12,42	9,73	160,67
229/2017м	рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
125/2017М	картофель отварной с маслом	180	3,64	7,12	25,18	189,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>20,60</b>	<b>26,09</b>	<b>95,01</b>	<b>715,67</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## 2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	9 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
295/332/2017М	биточки куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>24,580</b>	<b>20,490</b>	<b>97,150</b>	<b>650,610</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## 2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	10 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00
246/2017м	гуляш	100	15,21	14,76	3,6	208,8
128/2017м	картофельное пюре	180	3,83	6,24	23,76	167,3
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>24,49</b>	<b>26,70</b>	<b>72,34</b>	<b>628,62</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	6460	209,720	215,440	917,670	6467,910
	Среднее значение за период	646	20,972	21,544	91,767	646,791
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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 обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Приложение № 2 к контракту № 2 от 15.01.2024



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Кортоножко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Борщева Е.А.

### Перспективное

### 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся ОВЗ группы

Меню составлено на основании:

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

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



1 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/г						
1	2	3	Б	Ж	У	5	6	7	
			<b>Завтрак</b>						
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,50			264,55	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58			118,6	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02			79,80	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>12,34</b>	<b>14,40</b>	<b>81,90</b>			<b>509,95</b>	

<b>обед</b>								
№ реч.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	5	6	7
71/70/2017м	Овощи по сезону (огурец соленый; свежий)	60	0,35	0,05	0,95			6
54-7с/2022м	Суп картофельный с вермшелью и птицей	200/10	4,07	3,13	14,044			109
54-25м/2023н	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93			150
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,66	9,16	39,22			264
54-45н/2022н	Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18			30,08
701/2017 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74			55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7			43,8
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,17</b>	<b>23,695</b>	<b>8,7</b>			<b>657,88</b>

## 1 неделя

## 2 День

№ реч.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	4	5	6	
1	1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>										
52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96				55,68
76/2017м		сельдь с луком	90	9,11	12,04	2,96				156,60
128/2017м		пюре картофельное с маслом	150	3,19	5,2	19,8				139,42
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80				47,00
54-1хн/2022н		компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8				81
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70				133,00
		<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>17,89</b>	<b>22,44</b>	<b>84,02</b>				<b>612,70</b>
<b>Обед</b>										
71/70/2017м		овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	60	0,66	0,1	2,28				13,2
54-1с/2022н		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24				92,8
295/332/2017м		Биточки рубленные из птицы в соусе	90	8,39	9,34	5,83				140,94
203/2017м		Макаронный отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80				196,80
54-2гн/2022н		Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38				42,32
701/2010 м		Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74				55
702/2010 м		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7				43,8
		<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>19,64</b>	<b>20,535</b>	<b>76,97</b>				<b>584,86</b>

## 1 неделя

## 3 день

№ рец. по сбор	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец соленый свежий; соленый)	60	0,67	0,12	2,16			13,2	
295/332/2017м	котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07			147,85	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80			196,80	
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58			43,52	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02			79,80	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,86</b>	<b>17,07</b>	<b>68,63</b>			<b>481,17</b>	
<b>Обед</b>									
33/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02			56,3	
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6			90,4	
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8			105	
125/2017м	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98			157,50	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8			81	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74			55	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7			43,8	
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>19,28</b>	<b>18,11</b>	<b>81,7</b>			<b>589,0</b>	



## 1 неделя

## 4 день

№ рец.	по сбор.	1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
					Б	Ж	У	Б	Ж	У		7	
			2	3									
					завтрак								
54-2г/2022н			запеканка из творога с морковью и стученым молоком	150/20	14,58	13,82	45,80					366,00	
338/2017м			фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80					47,00	
701/2010м			хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02					79,80	
54-2гн/2022н			чай с сахаром	200	0,2	0	10,38					42,32	
			<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,49</b>	<b>14,94</b>	<b>82,00</b>					<b>535,12</b>	
					обед								
131/2017м			Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78					42,12	
54-20с/2022н			Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6					130,13	
291/2017м			Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2					348	
54-2гн/2022н			Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38					42,32	
701/2010м			Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74					55	
702/2010 м			Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7					43,8	
			<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>26,73</b>	<b>23,095</b>	<b>85,4</b>					<b>661,37</b>	

1 неде.

№ реч.	по сбо	Наименование Блюда	Выход	5 День						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/						
				Б	Ж	У	6	7	7	
1	1	2	3	4	5	6	6	7	7	
<b>Завтрак</b>										
67/201		винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62				
291/201 <sup>а</sup>		Плов с птицей	200	18,54	10,46	25,20				45,60
338/201 <sup>а</sup>		Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80				269,60
701/201 <sup>б</sup>		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70				47,00
54-Эгн/202 <sup>н</sup>		чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58				133,00
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>23,87</b>	<b>14,76</b>	<b>76,90</b>				<b>538,72</b>
<b>Обед</b>										
71/70/201 <sup>а</sup>		Овощи по сезону (огурец соленый; свежий)	60	0,35	0,05	0,95				6
54-28с/202 <sup>н</sup>		Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75				83
280/331/201 <sup>м</sup>		Фрикадельки с соусом	100	6,98	16,77	10,61				224
128/2017 <sup>г</sup>		пюре картофельное с маслом	150	3,19	5,2	19,8				139,42
54-Эгн/202 <sup>н</sup>		чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58				43,52
701/2010 <sup>л</sup>		Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74				55
702/2010 <sup>м</sup>		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7				43,8
		<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>15,41</b>	<b>27,11</b>	<b>68,13</b>				<b>594,74</b>

## 2 неделя

## 6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
			Завтрак						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	6,25	10,26	35,40			259,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70			133,00	
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58			66,62	
	Итого	550	12,10	12,96	84,48			505,62	
			Обед						
33/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02			56,3	
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84			133,6	
289/2017м	Рагу с птицей	200	15,08	13,58	17,37			252,57	
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38			42,32	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74			55	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7			43,8	
	Итого	700	24,24	22,87	68,05			583,6	





## 2 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	8 день						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/						
				Б	Ж	У	5	6	7	
1		2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>										
54-19г/2022н		капуста белокачанная тушеная	60	1,48	7,45	5,84			96,4	
229/2017м		рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80			105,00	
125/2017м		картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98			157,50	
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02			79,80	
54-1хн/2022н		компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8			81	
		<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>17,47</b>	<b>19,46</b>	<b>76,24</b>			<b>566,70</b>	
<b>Обед</b>										
71/70/2017м		овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	60	0,66	0,1	2,28			13,2	
54-1с/2022н		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24			92,8	
279/331/2017		Тефтели запеченные в соусе	90	7,46	7,29	9,44			133,21	
171/2017м		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00			233,70	
54-45нн/2022н		Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18			30,08	
701/2010 м		Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74			55	
702/2010 м		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7			43,8	
		<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>21,57</b>	<b>19,965</b>	<b>80,58</b>			<b>601,79</b>	

## 2 неделя

## 9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
295/332/2017М	биточки куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07			147,85	
171/2017М	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00			233,70	
54-2гн/2022Н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38			42,32	
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02			79,80	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>21,390</b>	<b>18,750</b>	<b>79,270</b>			<b>550,67</b>	
<b>Обед</b>									
131/2017М	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78			42,12	
54-3с/2022Н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38			135	
295/332/2017М	Биточки рубленные из птицы в соусе	90	8,39	9,34	5,83			140,94	
310/2017М	Картофель отварной с маслом	150	9,00	5,94	20,98			157,50	
377/2017М	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
701/2010М	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74			55	
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7			43,8	
	<b>Всего</b>	<b>740</b>	<b>25,17</b>	<b>27,40</b>	<b>79,61</b>			<b>636,36</b>	



## 2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	10 день						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/						
1	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	Завтрак			
246/2017м	Гуляш	100	15,21	14,76	3,6				
128/2017м	картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80				
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02				
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58				
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,80</b>	<b>23,38</b>	<b>54,62</b>				
133/2017м	Кукуруза консервированный	60	1,8	2,34	3,78	Обед			
112/2017м	Суп лапша домашняя с птицей	200	6,85	4,37	15,47				
ТТК	Пельмени со сметаной	180	15,12	26,64	20,70				
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8				
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,76	1,86	17,48				
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7				
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>29,3</b>	<b>35,435</b>	<b>85,93</b>				

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	Итого за весь период	Выход в гр	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Итого						
1	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>	5690,00	180,63	172,89	754,32				
	<b>Среднее значение за период</b>	569	18,063	17,289	75,432				
	<b>Итого</b>								

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.