

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 38 г.Шахты

И.А.Куракова

" 01.06.2024г.



Утверждаю:

Проскурина С.В.

С.В.Проскурина

2024г.



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 7 - 11 лет, 12 лет и старше.

в МБОУ СОШ № 38

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак

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

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
124/2004л	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47
295/330/2017м	Котлета куриная с соусом сметанным (80/20)	100	11,28	12,55	6,70	184,87
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96	39,6	273,5
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	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

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

160/2004л	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	650	15,74	19,69	76,43	489,92

Обед

43/2004л/	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88
-----------	-------------------------------	-----	-----	------	-----	----

140/2004л	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60	9,55	94,13
261/2017м	Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,976	9,468	38,62	262,8
639/2004л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
п.т	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

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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
15/2004л	Сыр порционно	15	3,93	4,43	0,00	54,60
355/2004л	Вареники ленивые со сметаной (170/15/15)	200	27,00	18,40	27,00	388,00
338/2017м	Фрукт свежий (персик,нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45,00
377/2017м	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	555	35,29	23,33	66,4	624,64

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
138/2004л	Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43
289/2017м	Рагу с птицей 60/140	200	12,3	9,8	19,4	222
642/2004л	Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	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

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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
213/2017м	Омлет с запеченым картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60
203/2017м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
379/2017м	Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	550	22,12	15,64	62,88	703,06

Обед

75/2017м	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132
110/2004л	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95
291/2017м	Плов из птицы 75/125	200	15,2	13	36,2	330
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	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

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

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

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1	3,5	21,33
108/109м	Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05	13,90	127,50
279/331/2017м	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом 80/20	100	8,89	10,73	11,93	183,25
518/2004л	Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	21,6	88
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
п.т	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

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

Неделя 2/ день 6

Завтрак

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

Обед

43/2004л	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88
139/2004л	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73
260/2017м	Гуляш из свинины	100	18,91	20,82	2,68	273,86
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,40	8,20	48,07	287,68
639/2004л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	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

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

Неделя 2/ день 7

Завтрак

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

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
124/2004л	Пци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,89	7	173,44
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96	39,6	273,5
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
п.т	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

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

Неделя 2/ день 8

Завтрак

160/2004л	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	650	15,74	19,69	76,43	489,92

Обед

73/2017м	Икра кабачковая	100	1,4	5,4	9	94
132/2004л	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34	19,13	148,65
265/2010м	Плов из свинины 70/130	200	13	19,8	45,8	407
642/2004л	Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
п.т	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

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

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

Неделя 2/ день 9

Завтрак

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

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
108/109м	Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05	13,90	127,50
289/2017м	Рагу с птицей 60/140	200	12,3	9,8	19,4	222
639/2004л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
П.Т	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

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

Неделя 2/ день 10

Завтрак

208/2004м	Лапшевник с творогом	200	15,40	14,80	40,60	360,00
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
338/2017м	Фрукт свежий (персик,нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45,00
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	550	20,46	22,55	79,93	606,84

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,71	7,66	12,625	128,29
391/2004л	Шницель рыбный натуральный	100	17,40	11,60	10,00	214,00
128/2017м	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8

701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
п.т	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

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

Неделя 3/ день 11

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45
769/2004л/	Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	24,2	172,2
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
379/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	600	15,83	20,71	83,36	588,05

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1	3,5	21,33
110/2004л	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95
295/330/2017м	Котлета куриная с соусом сметанным 80/20	100	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
П.Т	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

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

Неделя 3/ день 12

Завтрак

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

701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
379/2017м	Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	550	26,42	35,78	57,49	659,06

Обед

43/2004л	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88
132/2004л	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34	19,13	148,65
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,89	7	173,44
171/2017м	Каша рисовая рассыпая	180	4,44	5,76	43,8	244,2
639/2004л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
п.т	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

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

Неделя 3/ день 13

Завтрак

302/2004л	Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным,сахаром) 170/15/15	200	4,66	11,19	41,50	285,35
769/2004л/	хлеб	30	3,75	6,6	24,25	172,2
377/2017м	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95	15,20	180,50
	Итого	630	12,36	25,99	91,66	747,57

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
140/2004л	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60	9,55	94,13
261/2017м	Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,976	9,468	38,62	262,8
642/2004л	Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112
п.т	пряник	30	1,80	1,30	16,00	109,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95

	Итого	960	34,00	28,738	147,64	1004,78
	Всего	1590	46,36	54,73	239,30	1752,35

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

Неделя 3/ день 14

Завтрак

701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
15/2004л	Сыр порционно	15	3,93	4,43	0,00	54,60
355/2004л	Вареники ленивые со сметаной (170/15/15)	200	27,00	18,40	27,00	388,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	605	34,89	23,83	71,40	648,94

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1	3,5	21,33
124/2004л	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47
268/2017м	Шницель с соусом томатным 80/20	100	17,9	11,5	16,3	248,5
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96	39,6	273,5
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
п.т	Мармелад	30	0	0	23,8	96
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	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

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

Неделя 3/ день 15

Завтрак

182/2017м	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	8,26	9,13	22,7	206
773Л	Булочка веснушка	50	6,65	1,80	27,80	147,50
379/2017м	Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56

338/2017м	Фрукт свежий (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00
	Итого	550	18,98	14,71	75,94	508,06

Обед

75/2017м	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132
139/2004л	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73
282/2017м	Оладьи из печени с морковью и соусом сметанным	100	12,16	13,65	9,74	210,45
203/2017м	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
639/2004л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	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

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

Неделя 4/ день 16

Завтрак

366/2004л	Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20	200	25,50	22,61	33,24	438,45
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
377/2017м	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого	600	30,36	30,86	77,97	711,99

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
138/2004л	Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43
291/2017м	Плов из птицы 75/125	200	17,87	12,03	32,43	310,04
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	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

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

Неделя 4/ день 17

Завтрак

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

Обед

43/2004л	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88
108/109м	Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05	13,90	127,50
268/2017м	Биточки с соусом сметанным 80/20	100	17,9	11,5	16,3	248,5
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,40	8,20	48,07	287,68
642/2004л	Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112
П.Т	Вафли	20	0,95	4,6	12,39	94,79
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	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

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

Неделя 4 / день 18

Завтрак

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

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
110/2004л	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95
260/2017м	Гуляш из свинины	100	18,91	20,82	2,68	273,86

128/2017м	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3
639/2004л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00
п.т	шоколадка молочный "Аленка"	15	1,47	5,21	7,56	83,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
702/2010 м	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		Выход в грамме вещества/г/				Энергет.
ИТОГО		Б	Ж	У	ценность	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	10590,00	395,38	366,16	1418,96	10971,20
	Среднее значение за период	588,33	21,97	20,34	78,83	609,51
		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
ОБЕД	Итого за весь период	17 059,00	589,45	540,74	2 670,52	17435,3
	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		984,83	906,89	4 089,48	28406,54
	Среднее значение за период		54,71	50,38	227,19	1578,14
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1630

Использованная литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2010г, 2017г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г.
3. Таблицы химического состава и калорийности продуктов российского питания Скурихин И.М., Тутельян В.А. 2007г. ООО "ДеЛи принт" 2007г.