

«Утверждаю»

Муниципальное образовательное
учреждение «Пронская средняя
общеобразовательная школа»

муниципального образования-

Пронский муниципальный район

Рязанской области

Директор _____ А.К. Гуськова

« _____ » _____ 20____г.



10-ти дневное меню для школьной столовой

Дети возрастной группы с 12-18 лет.

МОУ «Пронская средняя общеобразовательная школа»

Дети возрастной группы 12 – 18 лет

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,74	6,0	2,34	66,6	0,028	4,7	-	0,36	22,32	39,6	13,18	0,58
243	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328,0	0,18	-	40,0	0,5	37,0	162	20,0	1,8
309	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		23,11	44,63	79,09	891,69	0,493	4,83	40,0	2,25	139,4	318,46	83,24	5,93
	ОБЕД													
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,0	3,78	73,9	0,025	13,21	-	0,55	25,42	35,62	18,84	0,66
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,83	7,5	9,47	120,2	0,074	10,4	18,3	2,38	43,25	55,27	21,55	0,8
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325,0	0,28	-	-	0,8	19,73	271,87	181,07	6,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,5	23,4	17,5	0,70
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		36,92	40,42	150,52	1113,5	0,685	32,82	18,6	8,197	202,11	703,66	314,24	16,73
	Всего за день		60,03	85,05	229,61	2005,19	1,178	37,65	58,6	10,447	341,51	1022,12	397,48	22,66

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
173	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
15	Сыр Российский (порцией)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176	100,0	7,0	0,2
382	Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		20,3	21,13	86,27	618,1	0,395	2,50	126,8	0,97	511,07	475,8	85,83	4,47
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	80	0,59	4,8	1,87	53,28	0,022	3,76	-	0,29	17,86	31,68	10,54	0,46
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10,0	8,22	16,92	182,0	0,07	14,19	27,7	0,53	53,41	127,63	34,15	1,2
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		24,16	20,215	113,8	738,93	0,598	31,94	28,0	4,961	205,66	432,66	151,07	9,69
	Всего за день		44,46	41,345	200,07	1357,03	0,993	34,44	154,8	5,931	716,73	908,46	236,90	14,16

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,32	3,25	6,47	60,40	0,02	17,1	-	8,38	24,97	28,32	15,08	0,47
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	55	6,92	7,67	4,57	115,0	0,031	2,05	28,0	2,91	35,69	110,39	19,39	1,54
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	18,67	0,24	49,31	154,47	37,0	1,35
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Кондитерское изделие	50	2,75	11,0	33,0	245,0	0,025	-	3,5	2,35	4,0	21,0	3,0	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		19,08	29,98	125,17	851,4	0,481	44,36	50,17	14,06	190,65	383,08	100,11	6,41
	ОБЕД													
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
241;330	Мясо отварное	50/30	11,39	19,54	1,76	227,0	0,27	0,01	10,1	0,41	22,59	110,24	18,01	1,29
304	Рис отварной с маслом	200/10	4,79	7,05	48,14	275,23	0,033	-	35,44	0,37	1,78	1,23	22,86	0,74
346	Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	33,69	138,8	0,03	7,6	-	-	23,52	8,5	6,63	0,14
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано - пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		26,46	36,13	147,59	1021,33	0,675	34,62	64,14	4,487	172,41	356,92	137,65	9,3
	Всего за день		45,54	66,11	272,76	1872,73	1,156	78,98	114,31	18,547	363,06	740,0	237,76	15,71

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	Вl мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,6	324,0	0,07	0,56	78,0	0,5	234,7	258,19	31,9	0,77
14	Сыр (порционнo)													
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		21,9	22,34	82,28	618,8	0,295	10,99	118,0	0,86	325,8	338,34	61,55	4,6
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	-	2,7	35,46	40,62	20,7	1,32
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,26	7,59	12,3	132,25	0,094	8,4	18,3	2,41	37,55	62,72	24,97	0,95
294	Котлета из птицы с маслом	80/5	17,73	20,93	21,27	344,25	0,12	0,96	51,01	3,18	79,34	99,5	25,67	1,95
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,6	142,0	0,06	12,51	46,0	2,01	37,16	45,0	16,26	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		31,92	49,2	136,21	1115,2	0,569	29,48	115,61	11,85	255,49	424,34	145,64	7,92
	Всего за день		53,82	71,54	218,49	1734,0	0,864	40,47	233,61	12,71	581,29	762,68	207,19	12,52

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,73
269,331	Котлета (особая) с соусом	80/30	10,85	14,43	11,41	220,0	0,12	0,01	16,64	0,66	18,11	126,55	24,13	1,86
309	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		23,08	28,03	91,31	708,7	0,445	8,39	16,64	2,44	117,19	277,32	90,23	6,14
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов	100	0,83	5,05	2,57	59,1	0,15	4,11	-	0,32	23,74	23,22	13,32	0,61
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,0	117,0	0,055	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
231	Поджарка из рыбы	65	9,67	5,9	6,87	119,0	0,06	2,95	4,64	3,92	29,08	112,37	14,78	0,58
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	18,67	0,24	49,31	154,47	37,0	1,35
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие	50	2,91	10,69	21,05	192,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		27,86	34,74	134,44	962,1	0,755	36,31	30,61	11,487	200,03	524,03	145,22	10,45
	Всего за день		50,94	62,77	225,75	1670,80	1,2	44,7	47,25	13,927	317,22	801,35	235,45	16,59

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
204	Макаронны отварные с сыром	150/30												
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	036
338	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	0,3	7,35	33,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		12,74											
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,12	4,57	77,7	0,048	18,05	-	0,55	17,73	31,83	17,41	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
288	Птица отварная с маслом	55												
304	Рис отварной	150/10												
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
338	Яблоко свежее	75	1,13	0,38	14,25	70,88	0,03	7,5	-	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		31,65	23,86	145,18	932,26	0,658	58,39	19,77	4,507	168,25	472,96	186,82	9,146
	Всего за день		49,78	45,23	209,02	1456,11	34,203	61,58	224,77	5,577	469,46	767,46	236,91	19,846

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	75,0	5,25	0,15
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	-	130,67	157,44	36,46	0,6
16	Колбаса в/к (порционно)	30	4,53	12,03	0,09	127,0	0,09	-	-	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	-	152,2	124,5	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		18,86	28,32	96,42	720,1	0,441	12,65	79,2	0,48	369,17	482,04	91,05	3,69
	ОБЕД													
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,58	6,02	8,79	95,7	0,05	32,9	-	16,0	31,96	33,86	16,64	0,57
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,82
279	Тефтели (2вариант)	110	7,45	8,29	9,43	142,04	0,05	0,41	33,0	0,45	23,65	83,13	16,5	0,67
309	Макаронны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Кондитерское изделие	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		19,51	28,81	134,47	903,29	0,508	51,97	33,3	21,567	177,34	392,05	138,72	7,99
	Всего за день		38,37	57,13	230,89	1623,39	0,949	64,62	112,5	22,047	546,51	874,09	229,77	11,68

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
290,331	Птица, тушенная в сметано-томатном соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
302,171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	20,0	0,61	14,82	204,6	135,83	4,56
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,003	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		24,36	19,31	109,69	714,25	0,482	34,62	49,3	1,46	141,46	375,0	191,13	9,966
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,11	4,56	77,7	0,05	18,05	-	0,55	17,74	31,84	17,41	0,83
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,568	2,78	15,688	109,0	0,092	6,075	-	1,45	29,5	57,725	23,8	1,0
259	Жаркое по-домашнему	230	16,17	38,77	21,79	503,37	0,49	8,88	-	4,06	37,71	236,86	56,3	3,97
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие													
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		31,038	53,38	139,79	1168,67	2,012	37,075	28,3	46,507	154,9	525,87	162,31	12,98
	Всего за день		55,398	72,69	249,48	1882,92	2,494	71,695	77,6	47,967	296,36	900,87	353,44	22,946

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,054
268,331	Котлета с соусом	110	11,07	12,64	11,82	207,62	0,05	0,55	13,89	2,5	19,22	126,76	25,08	1,99
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	18,67	0,24	49,31	154,47	37,0	1,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		19,73	20,68	82,35	597,22	0,485	35,39	32,56	3,26	150,53	364,13	95,98	5,474
	ОБЕД													
24	Салат из свежих овощей	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,73
82	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макароны отварные отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Кондитерское изделие	20	0,02	-	15,88	64,2	-	-	-	-	0,8	0,2	0,4	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		30,85	36,415	107,24	975,15	0,438	20,53	18,6	8,451	184,31	463,03	150,55	10,48
	Всего за день		50,58	57,095	189,59	1572,37	0,923	55,92	51,16	11,711	334,84	827,16	246,53	15,954

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК													
45	Салат из капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
291	Плов из мяса птицы	50/125	14,83	9,16	31,3	267,2	0,09	5,27	17,03	0,43	40,55	153,42	47,28	1,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		23,46	16,88	87,07	595,0	0,375	31,27	37,03	9,07	265,82	344,48	103,62	5,78
	ОБЕД													
43	Салат из свежих овощей	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,73
106	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	9,3	9,1	14,44	176,85	0,13	7,56	16,5	0,96	34,81	193,27	50,65	1,37
243	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328,0	0,18	-	20,0	0,5	37,0	162,0	20,0	1,8
171	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	8,98	12,06	51,49	350,44	0,24	-	40,0	-	37,34	183,76	65,87	2,16
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,027	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		37,8	60,37	138,38	1240,29	0,857	25,9	76,8	2,797	202,65	741,84	209,46	12,32
	Всего за день		61,26	77,25	225,45	1835,29	1,232	57,17	113,83	11,867	468,47	1086,32	313,08	18,10

Шеф- повар:

Калькулятор:

Шеф – повар:

Калькулятор:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М. ДеЛи плюс, 2017 г. – 544 с.