



# Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для  
организации питания детей с 12 до 18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным  
пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

**Наименование сборника рецептур:** 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, 2015, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Перееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016, 1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012, Сборник рецептур и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.

День 1  
Сезон: Осень-  
Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250,00	250,00	9,46	8,67	31,53	233,11
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200,00	200,00	3,16	2,67	15,90	100,60
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60,00	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>610,00</b>	<b>18,02</b>	<b>18,04</b>	<b>82,29</b>	<b>560,31</b>
	<b>Обед</b>						
№50, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Салат из свеклы отварной	100	100	1,4	6	3,25	92,8
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	8,59	11,19	10,45	151,80
№ 291, ДеЛи плюс, 2015	Плов из курицы	220,00	<b>220,00</b>	11,31	11,24	42,97	341,98
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>930,00</b>	<b>27,79</b>	<b>29,30</b>	<b>122,18</b>	<b>885,66</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1540,00</b>	<b>45,81</b>	<b>47,34</b>	<b>204,47</b>	<b>1445,97</b>

День 2  
Сезон: Осень-  
Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	<b>10</b>	0,08	4,25	3,13	88
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20,00	<b>20,00</b>	4,64	5,90	0,00	72,00
№ 175, ДеЛи плюс, 2015	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250,00	<b>250,00</b>	6,59	8,98	31,66	297,64
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	<b>200,00</b>	0,07	0,02	15,00	50,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	<b>30,00</b>	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	42,00	42,00	3,31	0,42	20,28	98,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>552,00</b>	<b>16,67</b>	<b>19,93</b>	<b>80,09</b>	<b>657,82</b>
<b>Обед</b>							
№ 50, А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2005	Горошек зеленый консервированный пром. производства	100	100	3,15	0,2	6,5	40
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250,00	<b>250,00</b>	5,48	5,26	16,53	135,75
№ 234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	100,00	<b>100,00</b>	11,47	13,58	7,05	218,95
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180,00	180,00	4,20	6,30	43,92	251,64
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. - 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>200,00</b>	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	<b>100,00</b>	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,15	0,40	19,31	93,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
	<b>Итого обед:</b>		<b>1012,00</b>	<b>31,34</b>	<b>26,95</b>	<b>138,96</b>	<b>950,34</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1564,00</b>	<b>48,01</b>	<b>46,88</b>	<b>218,95</b>	<b>1608,16</b>

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/45/15	<b>60,00</b>	2,82	8,90	17,86	163,20
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	1/200/30	<b>230,00</b>	11,76	12,77	44,05	332,35
54-Гн-2020 Новосибирский НИИ	Чай без сахара	200,00	<b>200,00</b>	0,20	0,00	0,10	1,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,04	103,98
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,74</b>	<b>22,39</b>	<b>82,05</b>	<b>600,93</b>
	Обед						
№ 4, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,00	<b>100,00</b>	1,60	6,76	9,60	136,00
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	<b>265,00</b>	2,15	6,18	16,51	110,67
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое подомашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	200	200	18,7	18,36	15,73	312,4
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200,00	0,34	0,08	29,84	122,20
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100,00</b>	1,65	0,55	23,10	105,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>925,00</b>	<b>29,17</b>	<b>32,53</b>	<b>123,75</b>	<b>927,15</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1475,00</b>	<b>47,91</b>	<b>54,91</b>	<b>205,79</b>	<b>1528,08</b>

День 4  
Сезон: Осень-  
Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 250, профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	250	250	14,6	14,7	44,42	349,25
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	69,32
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550,00</b>	<b>19,97</b>	<b>19,40</b>	<b>103,34</b>	<b>649,67</b>
	<b>Обед</b>						
№ 76, профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Винегрет овощной	100	100	1,30	10,04	9,80	130,00
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	250,00	2,56	5,27	21,90	109,00
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100,00	100,00	12,80	12,50	14,30	226,00
№ 688, Авт. - сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 317	Макаронные изделия отварные	180,00	180,00	6,62	5,42	31,73	202,14
№ 349, /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200,00	0,66	0,09	32,14	132,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>972,00</b>	<b>27,70</b>	<b>34,04</b>	<b>132,80</b>	<b>916,72</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1522,00</b>	<b>47,67</b>	<b>53,44</b>	<b>236,14</b>	<b>1566,39</b>



День 5  
Сезон: Осень-  
Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Пром. выпуск	Батон	50	50	1,17	0,05	24,15	66,90
№15,ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20,00	20,00	4,64	5,90	0,00	72,00
№ 14,ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	18	18	0,14	7,65	5,6	158,4
№ 236,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий / Авт. – сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.- К.: А.С.К.,2005.с. 100	Суп молочный с крупой (гречка)	250	250	7,46	6,85	21,35	177,00
№ 495,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я.,Кашина Е.В. 2013 г.	Чай с молоком	1/200	200	1,5	1,3	15,9	81
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,44	10,78	49,50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>638,00</b>	<b>15,35</b>	<b>22,19</b>	<b>77,78</b>	<b>604,80</b>
	Обед						
№ 61,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Салат из моркови с зелёным горошком	100,00	100,00	1,90	5,08	19,60	122,00
№ 94,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. - 147с.	Суп-лапша домашняя	250	250,00	5,60	7,62	11,92	139,00
№261/333,– М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	120	120	15,3	10,08	5,34	198
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	180,00	10,10	7,30	46,30	292,50
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот изчернослива	1/200	200,00	0,34	0,11	23,70	88,40
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого обед:</b>		<b>890,00</b>	<b>36,40</b>	<b>30,59</b>	<b>126,18</b>	<b>933,42</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1528,00</b>	<b>51,75</b>	<b>52,78</b>	<b>203,96</b>	<b>1538,22</b>

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250,00	250,00	9,46	8,67	31,53	233,11
№209,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100,00</b>	1,65	0,55	23,10	105,60
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>632,00</b>	<b>22,12</b>	<b>16,99</b>	<b>84,83</b>	<b>575,09</b>
	<b>Обед</b>						
№ 12,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. - 108с.	Салат из кукурузы (консервированной)	100,00	100,00	2,88	6,18	8,03	99,30
№ 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250,00	250,00	5,88	10,82	16,32	171,00
№ 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100,00	100,00	12,55	15,58	1,30	260,00
№ 723,Авт.- сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	200	4,09	6,43	30,3	166,6
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200,00	0,60	0,20	30,40	125,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	<b>30,00</b>	1,98	0,36	10,02	51,99
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,00</b>	<b>27,98</b>	<b>39,57</b>	<b>96,37</b>	<b>874,69</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1512,00</b>	<b>50,10</b>	<b>56,56</b>	<b>181,20</b>	<b>1449,78</b>



№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	10,00	10,00	2,84	2,88	0,00	36
№253,.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша рисовая вязкая	200/10	210	6	10,85	42,95	294
№ 382, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 272	Какао с молоком	1/200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,00</b>	<b>19,66</b>	<b>20,27</b>	<b>89,17</b>	<b>622</b>
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	100,00	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/250/15/5	265,00	6,80	18,25	5,00	196,40
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120,00	120,00	11,70	5,94	4,56	126,00
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180,00	180,00	4,20	6,30	43,92	251,64
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200,00	0,34	0,08	29,84	122,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
	<b>Итого обед:</b>		<b>1057,00</b>	<b>30,99</b>	<b>32,11</b>	<b>133,96</b>	<b>945,42</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1627,00</b>	<b>50,66</b>	<b>52,38</b>	<b>223,14</b>	<b>1567,42</b>

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/45/15	<b>60,00</b>	2,82	8,90	17,86	163,20
№ 174, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 164	Каша молочная кукурузная жидкая	200	200	9,63	11,10	30,78	233,74
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	<b>40,00</b>	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600,00</b>	<b>18,54</b>	<b>22,92</b>	<b>87,66</b>	<b>607,96</b>
	<b>Обед</b>						
№ 4, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,00	<b>100,00</b>	1,60	6,76	9,60	136,00
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	280	280	14,70	22,30	24,20	328,00
№ 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	285	2,5	3,20	17,54	120,84
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	<b>40,00</b>	3,16	0,40	19,32	93,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100,00</b>	1,65	0,55	23,10	105,60
	<b>Итого обед:</b>		<b>1035,00</b>	<b>26,59</b>	<b>33,57</b>	<b>123,98</b>	<b>919,75</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1635,00</b>	<b>45,13</b>	<b>56,49</b>	<b>211,64</b>	<b>1528,71</b>

День 9

Сезон: Осень-

Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10,00	<b>10,00</b>	0,08	4,25	3,13	88,00
Пром. выпуск	Батон	40,00	40,00	0,93	0,04	19,32	53,52
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	1/200/30	<b>230,00</b>	11,76	12,77	44,05	332,35
№209, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
54-1гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200,00	<b>200,00</b>	0,20	0,00	0,10	1,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	69,32
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560,00</b>	<b>20,70</b>	<b>22,14</b>	<b>80,24</b>	<b>607,59</b>
	<b>Обед</b>						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные (помидор)	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	22,00
№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	250,00	250,00	1,50	4,99	9,14	95,25
№ 260, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Гуляш из говядины	120,00	120,00	17,46	20,14	3,46	265,20
№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	180,00	10,10	7,30	46,30	292,50
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>200,00</b>	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>1010,00</b>	<b>36,55</b>	<b>33,72</b>	<b>121,33</b>	<b>947,43</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1570,00</b>	<b>57,25</b>	<b>55,85</b>	<b>201,56</b>	<b>1555,02</b>

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
№ 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	250	250	14,6	14,7	44,42	349,25
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>610,00</b>	<b>20,80</b>	<b>22,01</b>	<b>101,46</b>	<b>669,45</b>
	Обед						
№ 70, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	100,00	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265,00	2,15	6,18	16,51	110,67
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100,00	100,00	12,55	15,58	1,30	260,00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180,00	3,78	9,54	26,46	135,00
№ 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	80,00	80,00	6,32	0,80	38,64	187,04
	<b>Итого обед:</b>		<b>955,00</b>	<b>28,24</b>	<b>32,65</b>	<b>126,77</b>	<b>887,50</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1565,00</b>	<b>49,04</b>	<b>54,66</b>	<b>228,23</b>	<b>1556,95</b>

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
<b>НОРМА завтраки 20-25%</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18,4-23</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>544-680</b>	<b>544-680</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	190,57	<b>19,06</b>	206,27	<b>20,63</b>	868,69	<b>86,87</b>	6154,33	<b>615,43</b>
<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>816-952</b>	<b>816-952</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	302,75	<b>30,28</b>	325,02	<b>32,50</b>	1246,18	<b>124,62</b>	9189,07	<b>918,91</b>
<b>Итого 10 дней норма завтраки, обеды 50-60%</b>	<b>45-54</b>	<b>45-54</b>	<b>46-55,2</b>	<b>46-55,2</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>1360-1632</b>	<b>1360-1632</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%</i>	493,26	<b>49,33</b>	531,29	<b>53,13</b>	2115,08	<b>211,51</b>	1534,47	<b>1534,47</b>

Блюдо	Масса порций в граммах 12-18 лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша, или овощное ,или мясное.	250	250,00	230	250	250	250	210	200	230	250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	100	100,00	100	100,00	100	100,00	100	100	100,00	100
Первое блюдо	250,00	250,00	265	250	250	250	265	285,00	250	265
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	220,00	100,00	200	100	120	100	120	280	120	100
Гарнир	220,00	180,00	200	180	180	200	180	180	180	180
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	200,00	200,00	200	200	200	200	200	200	200,00	200
Фрукты	100,00	100,00	100,00	100	100	100	100	100	100	100

Среднее за 10 дней		норм
2370	237	200-250
1000	100	100-150
2580	258	250-300
1460	146	100-120
1880	188	180-230
2000	200	180-200
1000	100	100

Сумарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет		
	Завтрак	Обед
1 день	610	930
2 день	552	1012
3 день	550	925,00
4 день	550,00	972
5 день	638	890
6 день	632	880
7 день	570	1057
8 день	600	1035
9 день	560	1010
10 день	610	955
<b>Норма</b>	<b>550</b>	<b>800</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>587,2</b>	<b>966,6</b>