

Утверждаю»
Директор
МОБУ ООШ №21 д. Новобалтурина
Сакулина И.И.
« 01 » 04 2024 год



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных обедов для
организации питания детей с 7 до 11 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным
пребыванием

Третья блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г. Продукция промышленного выпуска.

«Утверждаю»

День 1
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	1/200/5	200	7.565	6.425	25.22	186.49
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.16	2.67	15.9	100.6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.8	2.5	4.5	56.5
№ 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
Итого завтрак:			560.00	16.13	15.80	75.98	513.69
Обед							
№2,- Сборник рецептов 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.	Салат витаминный	60	60	0.66	1.06	6.36	45.8
№88,ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1.87	10.95	8.36	121.44
№372,Сборник рецептов 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.	Голубцы ленивые	90	90	8.01	7.87	15.40	128.70
№426,Сборник рецептов 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.	Картофель отварной	150	150	2.85	2.47	19.05	153.00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Апельсин	150.00	150.00	1.48	0.33	13.36	66.00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Итого обед:			930.00	21.06	23.43	112.80	748.27
Итого за день:			1490.00	37.19	39.23	188.78	1261.96

День 2
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	10	0.08	4.25	3.13	88
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	15.00	15.00	4.26	4.32	0.00	54.00
№ 175, ДеЛи плюс, 2015	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200.00	200.00	5.44	7.18	25.32	238.10
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200.00	200.00	0.07	0.02	15.00	50.00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40	40	2.31	0.48	13.36	69.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	35.00	35.00	3.09	0.45	21.72	105.21
	Итого завтрак:		500.00	15.25	16.70	78.53	604.63
	Обед						
№ 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
№ 14, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред.	Салат из свежих помидоров с луком	100	100	1.13	6.18	4.72	79.1
№ 340, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200.00	200.00	13.30	7.41	18.90	195.80
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	200.00	200.00	0.67	0.27	20.75	88.20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
Пром. выпуск	Яблоко	150.00	150.00	0.66	0.66	16.17	74.25
	Итого обед:		985.00	24.70	20.69	119.76	729.95
	Итого за день:		1485.00	39.95	37.39	198.29	1334.58

День 3
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ 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	1/30/10	40	1.88	5.99	11.91	108.8
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	1/170/30	200	10.23	11.9	38.5	289
54-1гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200.00	200.00	0.20	0.00	0.10	1.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60	60	3.96	0.72	20.04	103.98
	Итого завтрак:		500	16.27	18.61	70.55	503.18
	Обед						
№ 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	60.00	60.00	0.46	3.65	1.43	40.38
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1.7	4.9	13.08	87.7
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	1/170	170	14.45	14.96	12	251.73
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20.2	84.8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.1	105.6
	Итого обед:		810.00	24.45	24.81	99.88	718.74
	Итого за день:		1310.00	40.72	43.42	170.43	1221.92

День 4

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200	200	11.74	11.82	35.54	279.4
№ 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	40	2.64	0.48	13.36	69.32
	Итого завтрак:		500.00	17.11	16.52	94.46	579.82
	Обед						
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	60.00	60.00	1.10	0.12	2.28	14.40
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	200.00	4.39	4.21	13.22	108.60
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	90	90	8.25	12.1	7.16	172
№ 302, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5.52	4.52	26.45	168.45
№ 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	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Апельсин	150.00	150.00	1.48	0.33	13.36	66.00
	Итого обед:		920	26.59	22.12	124.68	810.78
	Итого за день:		1420.00	43.70	38.64	219.14	1390.60

День 5
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Пром. выпуск	Батон	30	30	0.7	0.03	14.49	40.14
№15,ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	15.00	15.00	4.26	4.32	0.00	54.00
№ 14,ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	15	15	0.12	6.375	4.695	132
№ 236,Сборник рецептов сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.- К.: А.С.К.,2005.с. 100	Суп молочный с крупой (гречка)	200	200	5.97	5.48	17.08	141.6
№ 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	Хлеб пшеничный	40.00	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.8	2.5	4.5	56.5
	Итого завтрак:		600	18.51	20.405	75.985	598.76
	Обед						
№ 18,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с яйцом	60	60	0.81	3.63	1.28	40.32
№ 94,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	1/200	200.00	4.48	6.09	9.54	111.00
№261/333,– М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	1/100	100	12.81	9.03	4.45	165
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150	8.5	6.09	38.64	243.75
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200.00	0.34	0.11	23.70	88.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		780	32.13	25.696	107.68	797
	Итого за день:		1380	50.64	46.101	183.665	1395.76

День 6

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	1/200/5	200	7.565	6.425	25.22	186.49
№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
№ 4,ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	60	60	9.45	1.18	17.83	120.00
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.8	2.5	4.5	56.5
Итого завтрак:			600	28.055	17.375	63.73	526.59
Обед							
№ 106,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов 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.	Помидор свежий	60.00	60.00	1.10	0.12	2.28	14.40
№ 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	200	4.7	8.6	13	136
№ 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11.77	14.07	1.15	258.75
№ 723,Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	1/150	150	3.08	4.83	27.29	125
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200.00	0.60	0.20	30.40	125.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Итого обед:			770	26.44	28.57	104.19	808.48
Итого за день:			1370	54.495	45.945	167.92	1335.07

День 7

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ 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	36.00
№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	200	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	2.8	2.5	4.5	56.5
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого завтрак:		540	18.09	20.07	79.52	575.24
	Обед						
№ 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей	Салат из свежих огурцов	60.00	60.00	0.46	3.65	1.43	40.38
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1.7	4.9	13.08	87.7
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	1/100	100	9.75	4.95	3.8	105
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	1/150	150.00	3.56	5.30	36.60	209.70
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200.00	0.34	0.08	29.84	122.20
Пром. выпуск	Яблоко	150.00	150.00	0.66	0.66	16.17	74.25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		940	21.66	20.285	130.99	787.76
	Итого за день:		1480	39.75	40.355	210.51	1363

День 8
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ 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	60.00	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	2.80	2.50	4.50	56.50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	30	2.37	0.30	14.49	70.14
Итого завтрак:			590	17.75	22.82	82.83	584.58
Обед							
№ 25, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат из свежих помидоров и яблок	100.00	100.00	0.80	5.20	5.77	73.10
№ 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	228	228	2.23	2.6	14.03	96.67
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	175	175	12.56	11.72	15.2	217
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20.2	84.8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.1	105.6
Итого обед:			873	23.43	20.82	108.37	725.7
Итого за день:			1463	41.18	43.64	191.2	1310.28

День 9
Сезон: Весна-Лето
7-11 лет

№ 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
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	1/170/30	200	10.23	11.9	38.5	289
№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	200.00	0.20	0.00	0.10	1.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30	1.98	0.36	10.02	51.99
	Итого завтрак:		530	20.09	21.06	79.26	575.49
	Обед						
№ 18, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с яйцом	60	60	0.81	3.63	1.28	40.32
№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	1/200	200.00	1.20	3.99	7.31	76.20
№ 367, Сборник рецептов 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.	Гуляш из говядины	100	100	11.71	16.3	20.16	247.5
№ 302, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5.52	4.52	26.45	168.45
№ 859, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.	Компот из свежих плодов	1/200	200.00	0.2	0.2	22.3	110
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2.35	0.30	14.47	69.90
Пром. выпуск	Апельсин	150.00	150.00	1.48	0.33	13.36	66.00
	Итого обед:		915.00	24.92	29.57	113.68	821.69
	Итого за день:		1445	45.01	50.63	192.94	1397.18

День 10

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 4, ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	60	60	9.45	1.18	17.83	120.00
№ 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200	200	11.74	11.82	35.54	279.4
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.16	2.67	15.9	100.6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.8	2.5	4.5	56.5
	Итого завтрак:		560.00	27.15	18.17	73.77	556.50
	Обед						
№106, – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Огурец свежий	60	60	0.48	0.06	1.5	8.4
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	220	220	5.6	14.6	4.09	160.1
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11.77	14.07	1.15	258.75
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	150	150.00	3.15	7.95	22.05	112.50
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		790.00	27.19	37.43	79.06	773.08
	Итого за день:		1350.00	54.34	55.60	152.83	1329.58

	Пищевые вещества						Энергетическая	Энергетическая
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	ценность	ценность
НОРМА завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,4-19,25	15,8-19,75	15,8-19,75	67-83,75	67-83,75	470-587,5	470-587,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	194.40	19.44	187.53	18.75	774.62	77.46	5618.48	561.85
НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,1-26,95	23,7-27,65	23,7-27,65	100,5-117,25	100,5-117,25	705-822,5	705-822,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	252.57	25.26	253.42	25.34	1101.09	110.11	7721.45	772.15
Итого 10 дней норма завтраки, обеды 50-60%	38,5-48,51	38,5-48,51	39,5-47,4	39,5-47,5	167,5-201	167,5-201	1175-1410	1175-1410
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%</i>	446.97	44.70	440.95	44.09	1875.71	187.57	13339.93	1333.99
	446.97	44.70	440.95	44.09	1875.71	187.57	13339.93	1333.99

Блюдо	Масса порций в граммах 7-11 лет(дни)										Среднее за 10 дней		норма
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Каша, или овощное ,или мясное.	200	200.00	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	60	60.00	60	60	60	60	60	100	60.00	60	640	64	60-100
Первое блюдо	210.00	200.00	210	200	200.00	200	210	0	200	210	1840	184	200-250
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	0.00	0.00	0	90	100	90	100	0	100	90	570	57	90-120
Гарнир	0.00	0.00	0	150	150	150	150	0	150	150	900	90	150-200
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	150.00	200.00	200	200	200	200	200	228	200.00	200	1978	197.8	180-200
Фрукты	150.00	150.00	100	150	0	0	150	100	150	0	950	95	92,5-111
Хлеб пшеничный	65	105	45	65	115	45	81	120	50	81	772	77.2	75-90
Хлеб ржаной	25	65	85	65	25	25	25	25	65	25	430	43	40-48
сок	200	0	200	0	0	200	0	200	0	200	1000	100	100-120

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

	Завтрак	Обед
1 день	560	930
2 день	500	870
3 день	500	810.00
4 день	500.00	920
5 день	600	780
6 день	600	770
7 день	540	900
8 день	590	833
9 день	530	915
10 день	560	790
Норма	500	700
Фактическое среднее значение за 10 дней	598	921.8

	завтрак	завтрак	завт рак 20-25 %	обед	обед
Нормативное значение при 50-60%калорийности	20-25	20-25	470-587	30-35	30-35
(2-х разовое питание) (%)					
Фактическое значение (%) за 10 дней	5618.48	561.85	561.85	7721.45	772.145

	Белки (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	38,5-48,51	39,5-47,4	39,5-47,4	167,5-201
Фактическое значение (%) за 10 дней	326.09	32.61	319.56	31.96	1275.71

обед 30- 35%
705-822,5
772.145

Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)	Калорийность (Ккал)
167,5-201	1175-1410	1175-1410
127.57	9332.07	933.21