

Разработано:

ИП Мордвинцева Е.А.

И.А. Мордвинцева/



Согласовано:

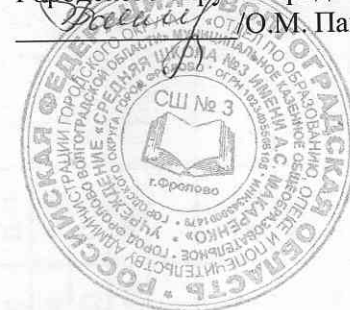
И.о. Начальника ТО в г. Фролово,
Фроловском, Иловлинском, Ольховском
районах Управления Роспотребнадзора по
Волгоградской области

/Т.О. Илясова/

Директор МКОУ "Средняя школа № 3
имени А.С. Макаренко"

Городского округа город Фролово

/О.М. Паньшенкова/



**Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения питанием детей с 12-18 лет в МКОУ "Средняя школа
№ 3 имени А.С. Макаренко" городского округа город Фролово**

Лето-осень

№ п/п	Прием пищи, ← наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг.де нность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	PP	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	День 1																
	Завтрак																
1	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,25	11,75	43,50	308,75	0,27	0,31	90,66	0,40	175,39	39,00	176,41	0,60	210		
2	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	21K		
3	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45			
4	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40			
5	Печенье	30	2,00	7,80	19,20	153,00	0,02	0,00	3,30	1,05	8,70	0,57	6,00	0,63			
	Итого		13,47	22,35	112,10	705,75	0,54	20,46	103,54	1,99	323,74	181,45	231,76	6,92			
	Обед																
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	2,30	0,33	11,00	50,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	71		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,13	6,73	10,79	114,06	4,01	22,05	0,01	0,00	13,75	68,60	30,79	1,16	88		
3	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,20	24,20	15,60	346,00	0,08	0,80	40,00	1,80	58,00	9,90	30,00	1,80	294		
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,12	10,98	42,75	305,63	0,11	0,00	53,58	1,46	21,85	67,63	14,65	1,46	203		
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349		
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45			
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90			
	Итого		32,43	43,02	141,24	1087,19	32,46	25,63	93,61	13,81	165,05	312,16	142,41	9,27			
	Всего		45,90	65,37	253,34	1792,94	33,00	46,09	197,15	15,80	488,79	493,61	374,17	16,19			
	День 2																
	Завтрак																
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71		
2	Рис отварной	180	4,50	7,33	49,68	282,78	0,24	8,04	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	304		
3	Котлеты рыбные	100/5	14,00	18,75	15,25	273,75	0,06	0,71	43,38	21,25	39,89	104,66	22,55	0,84	234		
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	685		
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45			
	Итого		21,62	26,61	94,48	694,20	0,37	18,55	45,72	22,02	198,12	341,56	95,92	3,92			

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			16		
	Обед																		
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	100	1,02	0,24	4,84	25,6	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03			71		
2	Суп картофельный с горохом	250	7,75	7,00	27,88	208,75	0,15	9,50	0,01	0,00	700,25	154,75	46,63	2,25			102		
3	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,10	14,80	3,30	199,00	0,10	2,88	75,00	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83			290/330		
4	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,78	8,28	31,50	213,00	0,24	8,04	0,01	0,27	57,60	134,40	43,20	1,44			128		
5	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60			648		
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45					
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90					
	Итого		29,73	31,10	127,82	911,85	0,64	34,52	77,35	3,95	881,29	576,21	149,50	29,50					
	Всего		51,35	57,71	222,30	1606,05	1,01	53,07	123,07	25,97	1079,41	917,77	245,42	33,42					
	День 3																		
	Завтрак																		
1	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	8,00	3,87	73,20	360,00	0,05	0,95	53,93	0,23	128,60	154,95	35,88	0,59			174		
2	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84			21K		
3	Сыр (порциями)	30	2,50	3,17	0,00	38,67	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,80	16,00	0,80			15		
4	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,20	20,60	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	0,84	5,20	0,48					
5	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40					
	Итого		15,70	10,64	131,10	682,47	0,37	21,10	63,51	2,20	340,40	385,79	101,11	7,11					
	Обед																		
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105,50	133,30	21,30	7,17			71		
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	67,35	123,75	10,25	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38			82		
3	Рагу из птицы	200	16,11	20,46	21,03	332,57	0,08	12,93	16,68	0,31	42,00	123,60	44,23	2,19			289		
4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95			342		
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45					
6	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90					
	Итого		22,98	26,41	100,53	692,02	124,11	49,08	17,02	2,12	209,63	427,83	99,14	12,04					

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход (в гр)	38,68	37,05	231,63	1374,49	124,48	70,18	80,53	4,32	550,03	813,62	200,25	19,15	Номер по сборнику рецептов
Всего															
			Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	РР	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	День 4														
	Завтрак														
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71
2	Сосиска отварная	100	18,00	23,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,00	0,12	7,50	43,75	4,00	0,45	413Л
3	Рагу из овощей	180	3,60	14,94	20,70	225,00	4,42	0,36	0,00	0,00	1,08	14,40	86,40	58,80	224Л
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,20	4,60	26,50	159,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	377
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
	Итого		28,72	43,87	63,35	729,92	4,50	10,16	2,33	0,65	38,21	114,09	112,57	60,89	
	Обед														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105,50	133,30	21,30	7,17	71
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,22	132,50	0,09	0,00	0,01	0,00	12,63	61,38	22,29	0,99	103
3	Шницель натуральный рубленый	75	25,00	4,70	0,00	141,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	450Л
4	Рис отварной	180	4,50	7,33	49,68	282,78	0,24	8,04	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	304
5	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		37,03	15,86	131,20	832,18	0,80	35,95	17,15	10,96	240,42	488,02	142,25	13,90	
	Всего		65,75	59,73	194,55	1562,10	5,30	46,11	19,48	11,61	278,63	602,11	254,82	74,79	
	День 5														
	Завтрак														
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	100	1,02	0,24	4,84	25,6	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71
2	Тефтели с рисом 2 вариант	60/50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,08	0,39	3,19	0,00	7,50	91,28	18,67	0,76	279/331
3	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180/10	3,60	14,94	20,70	225,00	4,42	0,36	0,00	0,00	1,08	14,40	86,40	58,80	224Л
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	376
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	

Итого	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С		А	Е	Ca	PP	Mg	Fe							
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
	Обед																					
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71							
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	250/10	3,13	6,70	10,79	114,06	4,01	22,05	0,01	0,00	13,75	68,60	30,79	1,16	88							
3	Котлеты рыбные с маслом	100/5	14,00	18,75	15,25	273,75	0,06	0,71	43,38	21,25	39,89	104,66	22,55	0,84	234							
4	Пюре картофельное с маслом	180	3,78	8,28	31,50	213,00	0,24	8,04	0,01	0,27	57,60	134,40	43,20	1,44	128							
5	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	648							
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45								
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90								
Итого			25,89	34,64	120,29	880,98	4,44	41,20	45,73	23,15	157,87	414,95	127,36	5,78								
Всего	День 6		40,93	63,72	185,13	1457,58	9,03	55,45	51,25	23,80	266,09	635,34	265,17	88,62								
	Завтрак																					
	Каша вязкая молочная Дружба с маслом	200/5	5,99	11,00	43,61	255,87	0,09	0,93	53,93	0,17	131,27	154,22	36,63	0,80	175							
	Масло сливочное	10	0	8,4	0,2	77	0	0	0,08	0	4,8	0,02	0,1	0,04								
	Сыр (порциями)	30	2,50	3,17	0,00	38,67	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,80	16,00	0,80	15							
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	21K							
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45								
	Фрукты свежие	200	0,72	0,00	20,40	96,00	0,00	0,60	0,00	0,30	16,00	0,30	9,00	2,20	341							
Итого			12,63	24,57	94,01	623,54	0,36	1,68	63,59	2,21	324,72	387,22	93,08	5,13								
	Обед																					
	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,17	25,00	0,17	0,00	105,50	133,30	35,50	11,95	71							
	Рассольник Ленинградский	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,15	20,00	7,50	2,50	41,25	1,95	27,00	1,75	96							
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	13,00	11,80	18,80	238,00	0,40	0,30	89,80	0,30	49,30	75,36	12,40	1,04	488Л							
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	342							
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45								

6	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90			
	Итого		20,24	17,25	95,50	629,10	0,84	46,20	97,47	4,23	225,68	289,04	96,01	17,04		
	Всего		32,87	41,82	189,51	1252,64	1,20	47,88	161,06	6,44	550,40	676,26	189,09	22,17		
	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг. де нность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Номер по сборнику рецептур			
№ п/п			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	День 7															
	Завтрак															
1	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	100	1,02	0,24	4,84	25,6	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71	
2	Плов из пшны	200	18,01	8,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87	492	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	377	
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45		
6	Печенье	30	2,00	7,80	19,20	153,00	0,02	0,00	3,30	1,05	8,70	0,57	6,00	0,63		
	Итого		23,35	17,39	87,79	602,27	0,26	20,03	33,63	2,25	73,43	244,61	84,67	25,78		
	Обед															
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	67,35	123,75	10,25	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	82	
3	Фрикадельки мясные с соусом	80/30	8,25	11,63	8,28	171,81	0,05	0,17	21,80	3,12	41,00	100,68	15,90	6,20	280/330	
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,04	12,72	59,76	385,20	0,14	0,00	24,00	0,00	19,08	252,12	168,00	5,76	171	
5	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349	
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45		
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90		
	Итого		23,10	30,16	137,39	886,93	124,22	20,72	48,31	13,93	131,21	550,59	246,22	16,38		
	Всего		46,45	47,55	225,18	1489,20	124,48	40,75	81,94	16,18	204,64	795,20	330,89	42,16		
	День 8															
	Завтрак															
1	Тефтели с рисом 2 вариант	60/50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,08	0,39	3,19	0,00	7,50	91,28	18,67	0,76	279/331	
2	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,12	10,98	41,04	244,50	0,09	0,00	42,86	1,22	18,21	56,36	12,21	1,22	203	

4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	376
5	Фрукты свежие	150	0,72	0,00	20,40	96,00	0,00	0,60	0,00	0,30	16,00	0,30	9,00	2,20	341
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
	Итого		17,26	24,88	100,74	666,50	0,22	3,19	46,05	1,97	129,16	240,62	59,20	5,43	
	Прием пищи, наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	PP	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Обед														
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71
2	Суп картофельный с горохом	250	7,75	7,00	27,88	208,75	0,15	9,50	0,01	0,00	700,25	154,75	46,63	2,25	200
3	Котлеты рыбные	100/5	14,00	18,75	15,25	273,75	0,06	0,71	43,38	21,25	39,89	104,66	22,55	0,84	234
4	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,78	8,28	31,50	213,00	0,24	8,04	0,01	0,27	57,60	134,40	43,20	1,44	128
5	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	648
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45	
7	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		30,09	34,97	138,29	977,79	0,66	36,05	43,50	23,07	894,49	557,84	153,65	13,65	
	Всего		47,35	59,85	239,03	1644,29	0,88	39,24	89,55	25,04	1023,65	798,46	212,85	19,08	
	День 9														
	Завтрак														
1	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	71
2	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,10	14,80	3,30	199,00	0,10	2,88	75,00	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83	290/330
3	Рис отварной	180	4,50	7,33	49,68	282,78	0,24	8,04	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	304
4	Молоко	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,14	0,15	9,58	0,09	107,20	95,20	26,03	0,84	685
5	Хлеб пшеничный	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90	
	Итого		26,16	27,64	82,43	683,95	0,56	18,67	86,92	3,24	270,78	469,77	117,01	5,40	
	Обед														
	Овощи свежие (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	71

	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,13	6,73	10,79	114,06	4,01	22,05	0,01	0,00	13,75	68,60	30,79	1,16	88	
2																
3	Шницель натуральный рубленый	75	25,00	4,70	0,00	141,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	450Л	
4	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180/5	6,57	5,09	40	236	0,11	0	21,24	1	11,17	48,68	8,77	0,88	302	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349	
	Прием пищи, наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
№ п/п			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	РР	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
6	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45		
7	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,00	100,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	349	
8	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90		
	Итого		43,89	22,42	142,31	882,76	12,62	47,96	50,55	31,92	123,80	332,69	145,44	45,67		
	Всего		70,05	50,06	224,74	1566,71	13,18	66,63	137,47	35,16	394,58	802,46	262,45	51,07		
	День 10															
	Завтрак															
1	Яйцо отварное	1 шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9	377	
2	Пудинг из творога	150	22,95	16,75	36,45	394,50	0,42	0,30	92,39	0,94	200,12	248,75	71,18	1,67	222	
3	Соус молочный	30	0,50	1,10	3,00	22,90	0,01	0,00	15,00	0,06	29,46	0,17	3,48	0,06	327	
4	Какао на молоке	200	4,13	3,33	16,40	129,93		0,67							382	
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45		
	Итого		29,60	21,58	67,95	612,33	0,48	0,97	107,39	1,45	230,03	273,60	79,98	2,18		
	Обед															
1	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	71	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,83	4,90	15,20	67,35	123,75	10,25	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	82	
3	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87	492	
4	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	388	
5	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,45	24,68	5,32	0,45		
6	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	0,06	0,00	0,00	0,90	15,00	49,35	10,65	0,90		
	Итого		24,40	14,79	94,71	649,31	124,11	31,78	28,28	2,28	147,54	435,86	103,70	10,80		
	Всего		54,00	36,37	162,66	1261,64	124,59	32,75	135,67	3,73	377,57	709,46	183,68	12,98		

Всего за 12 дней		493,33	519,23	2128,07	15007,64	437,14	498,15	1077,17	168,05	5213,79	7244,29	2518,79	379,63
Средний суточный рацион		49,33	51,92	212,81	1500,76	43,71	49,82	107,72	16,81	521,38	724,43	251,88	37,96
Соотношение:		1	1	4									

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва 2011 год