

Согласовано:
Директор МОАУ
М.В.И. Туркина № 5"
Попова В.С.
« 28 » февраля 2022 г.

Утверждаю:

Директор

ООО "КШП "Валентина"

Пискунова В.М. *В.М. Пискунова*

28 февраля 2022 г.

Примерное 12-ти дневное
меню питания учащихся и
детей с ограниченными
возможностями здоровья, с 7
до 11 лет, для
общеобразовательных школ на
осенне-зимний и весенне-
летний период 2021-2022
учебного года

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
1 день**

День:

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	0,12	0,015	0,38	2,1	15 СБР 2011
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с сахаром	220	8,56	14,12	41,48	336,9	266 СБР 2013
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	47	3,57	0,38	23,12	110,45	108 СБР 2013
	Итого:	522	20,95	22,415	90,28	656,45	
Завтрак 2							
	Ватрушки с повидлом	50	3,08	1,4	34	161,5	540 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	0,15	ТТК № 1
	Итого:	250	3,08	1,4	34,3	161,65	
Обед 2							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	144 СБР 2013
	Фрикадельки в соусе	130	16,73	16,8	18,1	293,23	469 СБР 2004
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	426 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	750	24,99	31,15	108,68	810,98	
Полдник 2							
	Ватрушки с повидлом	50	3,08	1,4	34	161,5	540 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	0,15	ТТК № 1
	Итого:	250	3,08	1,4	34,3	161,65	
Полдник							
	Крендель сахарный	100	6,9	13	58,8	380	555 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Итого:	300	7,9	13,2	59	472	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
2 день

День:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Курица в соусе с томатом	70	8,64	8,6	2,61	122	405 СБР 2013
	Каша вязкая (гречневая)	195	5,85	8,78	29	222	510 СБР 2004
	Чай с лимоном	180	0,9		13,68	55	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	60	4,56	0,48	29,5	141	108 СБР 2013
	Итого:	505	19,95	17,86	74,79	540	
Завтрак 2							
	Булочка домашняя	40	1,8	3,12	14,48	93	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	240	1,9	3,12	29,48	153	
Обед 2							
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	352	370 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	24	1,58	0,29	8	41,76	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	704	17,51	19,85	85,27	678,16	
Полдник 2							
	Булочка домашняя	40	1,8	3,12	14,48	93	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	240	1,9	3,12	29,48	153	
Полдник							
	Булочка домашняя	100	7,5	13	60	388	564 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Итого:	305	13,3	18	72,99	507,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
3 день

День:

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Котлета	65	10,68	11,4	0,85	186	381 СБР 2013
	Рагу овощное (3 вариант)	180	1,5	16,02	24,3	262,2	541СБР2004(3в)
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	61	1,5	1,3	15,9	81	108 СБР 2013
	Итого:	506	13,78	28,72	56,05	589,2	
Завтрак 2							
	Сдоба обыкновенная	30	2,55	1,4	17,64	93	570 СБР 2013
	Чай с джемом	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	210	2,64	1,4	31,14	147	
Обед 2							
	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437 СБР 2004
	Каша ячневая вязкая	170	5,44	6,97	36,2	233	303 СБР 2011
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	30	1,98	0,36	10,02	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8	41,76	109 СБР 2013
	Итого:	774	25,85	22,23	105,96	753,06	
Полдник 2							
	Сдоба обыкновенная	30	2,55	1,4	17,64	93	570 СБР 2013
	Чай с джемом	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	210	2,64	1,4	31,14	147	
Полдник							
	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	10	82,3	82,3	428	573 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Итого:	300	15,8	87,3	91,9	534	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

4 день

День:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,33	2	0,73	16,8	107 СБР 2013
	Плов из птицы	200	14	12,86	28,69	254,1	492 СБР 2004
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	61	1,5	1,3	15,9	81	108 СБР 2013
	Итого:	501	15,93	16,16	60,52	412,9	

Завтрак 2

	Булочка с маком	60	4,84	1,76	32,4	165	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,94	1,76	47,4	225	

Обед 2

	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	89	55 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	144 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	461в1СБР2004
	Сложный гарнир	150	1,33	6,64	10,94	113,6	553 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,21	77,38	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	3,8	0,4	24,6	117,5	109 СБР 2013
	Итого:	758	22,74	31,1	106,33	802,88	

Полдник 2

	Булочка с маком	60	4,84	1,76	32,4	165	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,94	1,76	47,4	225	

Полдник

	Ватрушки с повидлом	100	6,16	2,8	68	323	540 СБР 2013
	Кефир с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Итого:	305	11,96	7,8	80,99	442,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
5 день

День:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Котлеты (особые)	85	15,95	13,58	8,58	201,88	269 СБР 2011
	Макаронные изделия отварные	160	6	0,7	30,9	154,67	291 СБР 2013
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	56	4,25	0,44	27,55	131,5	108 СБР 2013
	Итого:	501	26,3	14,72	82,03	548,05	
Завтрак 2							
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	0,15	ТТК № 1
	Итого:	260	4,5	7,8	36,5	233,15	
Обед 2							
	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	72 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132 СБР 2004
	Курица в соусе с томатом	90	9,6	9,56	2,9	136	405 СБР 2013
	Пюре из гороха с маслом	155	14,64	1,56	29,04	212	418 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	31	2,36	0,25	15,24	72,85	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	756	31,96	18,45	104,98	739,65	
Полдник 2							
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	0,15	ТТК № 1
	Итого:	260	4,5	7,8	36,5	233,15	
Полдник							
	Булочка дорожная	100	7	13,8	55,88	377	565 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Итого:	300	8	14	56,08	469	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
6 день

День:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437 СБР 2004
	Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,15	31,95	205,5	303 СБР 2011
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,5	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	21,97	12,48	80,05	525,3	
Завтрак 2							
	Сдоба обыкновенная	30	2,55	1,4	17,64	93	570 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Итого:	230	2,65	1,4	32,84	154	
Обед 2							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71 СБР 2011
	Свекольник	200	1,7	3,56	9,69	77,6	131 СБР 2013
	Рыба жареная	90	16,38	8,55	4,14	141,3	333 СБР 2013
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	229,5	508 СБР 2004
	Соки плодовые или ягодные	180	0,9	0,18	0,18	83	707 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	710	25,88	21,8	58,59	599,95	
Полдник 2							
	Сдоба обыкновенная	30	2,55	1,4	17,64	93	570 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Итого:	230	2,65	1,4	32,84	154	
Полдник							
	Булочка "Пермская"	100	6,4	12,4	52	348	554 СБР 2013
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496 СБР 2013
	Итого:	300	10	15,7	77	490	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

7 день

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	0,12	0,015	0,38	2,1	15 СБР 2011
	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным и сахаром	220	8,74	17	52,17	396,25	258 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	65	4,94	0,52	31,98	152,76	108 СБР 2013
	Итого:	500	17	20,235	100,43	630,11	
Завтрак 2							
	Булочка с маком	60	4,84	1,76	32,4	165	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,94	1,76	47,4	225	
Обед 2							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	2,4	5,08	18,96	131,4	39 СБР 2011
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	88	158 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	105	12,9	15,37	13,09	244,3	461в1СБР2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	237 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,7	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	3,8	0,4	24,6	117,5	109 СБР 2013
	Итого:	790	33,39	31,16	152,27	1 026,7	
Полдник 2							
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,6	7,8	51,2	293	
Полдник							
	Шанежка с яблоками	100	5,2	15,4	52,4	368	551 СБР 2013
	Кефир с сахаром	200	5,51	4,75	27	284	516 СБР 2013
	Итого:	300	10,71	20,15	79,4	652	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
8 день

День:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Котлеты домашние	55	7,5	8,75	5,55	130,6	271 СБР 2011
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	453 СБР 2013
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	64				29,12	108 СБР 2013
	Итого:	519	11,29	17,22	40,57	391,52	
Завтрак 2							
	Булочка дорожная	60					565 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	0,15	ТТК № 1
	Итого:	260			0,3	0,15	
Обед 2							
	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132 СБР 2004
	Курица в соусе с томатом	90	9,8	9,75	3	141	405 СБР 2013
	Пюре из гороха	180	17,5	1,7	34,8	209	417 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	32	2,5	0,26	16,2	77,36	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	782	34,8	22,03	107,84	758,16	
Полдник 2							
	Булочка дорожная	60					565 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	0,15	ТТК № 1
	Итого:	260			0,3	0,15	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,8	310	570 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Итого:	305	14,3	9,67	71,79	429,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
9 день

День:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Печенье	45	3,37	4,41	33,48	187,65	590 СБР 2013
	Плов из птицы	210	14,3	13,6	29,1	265	492 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	55	4,18	0,44	27	129,25	108 СБР 2013
	Итого:	510	21,95	18,45	104,58	641,9	
Завтрак 2							
	Сдоба обыкновенная	30	2,55	1,4	17,64	93	570 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Итого:	230	2,65	1,4	32,84	154	
Обед 2							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	144 СБР 2013
	Биточки	90	16,02	15,75	12,87	257	381 СБР 2013
	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,75	13,35	20,25	218,5	541СБР2004(3в)
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	30	1,98	0,36	10,02	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	760	27,07	36,52	116,9	919,6	
Полдник 2							
	Сдоба обыкновенная	30	2,55	1,4	17,64	93	570 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Итого:	230	2,65	1,4	32,84	154	
Полдник							
	Крендель сахарный	100	6,9	13	58,8	380	555 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Итого:	300	7,9	13,2	59	472	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
10 день

День:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Котлета	70	12,46	12,25	10,01	200,2	381 СБР 2013
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,7	183,7	291 СБР 2013
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	61	1,5	1,3	15,9	81	108 СБР 2013
	Итого:	521	21,22	14,4	77,61	524,9	
Завтрак 2							
	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	4,13	1,47	42	197,2	
Обед 2							
	Салат картофельный	80	1,52	4,32	10,72	88	72 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128 СБР 2013
	Фрикадельки в соусе	200	13,1	13,2	14,22	230,4	469 СБР 2004
	Рис с овощами "Радужный"	180	4,9	17,5	33,6	206,2	Т.Т.К. № 2
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	21	1,45	0,26	7,35	38,28	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	801	24,62	39,46	110,48	790,98	
Полдник 2							
	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	4,13	1,47	42	197,2	
Полдник							
	Булочка "Пермская"	100	6,4	12,4	52	346	554 СБР 2013
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517 СБР 2013
	Итого:	300	16,4	18,8	69	520	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
11 день

День:

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Курица в соусе с томатом	80	9,6	9,56	2,9	136	405 СБР 2013
	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	510 СБР 2004
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,5	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	19,06	17,24	71,44	520,4	
Завтрак 2							
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	0,15	ТТК № 1
	Итого:	260	4,5	7,8	36,5	233,15	
Обед 2							
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,96	3,84	8,22	71	57 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437 СБР 2004
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	10,98	37,26	275,4	508 СБР 2004
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36				16,38	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	836	23,91	23,91	103,06	751,38	
Полдник 2							
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	0,15	ТТК № 1
	Итого:	260	4,5	7,8	36,5	233,15	
Полдник							
	Шанежка с яблоками	100	5,2	15,4	52,4	368	551 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Итого:	305	11	20,4	65,39	487,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
12 день

День:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	461в1СБР2004
	Капуста жареная	180	2,34	4,6	4,5	73	323 СБР 2011
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27	129,25	108 СБР 2013
	Итого:	525	17,7	18,18	57,72	471,65	
Завтрак 2							
	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	570 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	5,2	2,8	50,3	247	
Обед 2							
	Салат из соленых огурцов с луком	60					21 СБР 2011
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	146 СБР 2013
	Котлета	90	16	15,75	12,8	257	381 СБР 2013
	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29	174,6	417 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	16	1,056	0,19	5,35	27,84	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	711	34,156	19,64	101,18	700,14	
Полдник 2							
	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	570 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	5,2	2,8	50,3	247	
Полдник							
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6	5,33	61	316	542 СБР 2013
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496 СБР 2013
	Итого:	300	9,6	8,63	86	460	

Список используемой литературы

СБР 2004 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004 г.

СБР 2001 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001 г.

СБР 2011 - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели принт 2011 г.

СБР 2013 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013 ООО "Уральский региональный центр питания".