

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
по сбор.						
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	430	7,93	10,48	69,52	404,35

2 день

№ рел.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
по сбор.		3	4	5	6	7
1	2	Завтрак				
	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
	картофельное пюре с мас. слив.	100	2,04	3,2	13,63	105,57
	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	420,00	13,46	8,65	43,31	325,77

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	80/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017М	макаронны отварные с маслом	100	3,82	4,04	21,32	137,00
349/2017М	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010М	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	420	16,20	15,94	71,10	470,85

4 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
по сбор.						
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,55	33,11	244,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	430	10,63	9,29	64,13	384,30

5 день

№ рел.	Наименование блока	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
по сбор.							
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
291/2017м	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	180	15,2	8,87	30,68	272,39	62
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		53,20
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		
	Итого	400	16,87	9,37	56,56		387,59

6 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
	Итого	450	11,1	12,9	82,2	490,5	

7 день

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
по сбор.							
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	
312/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	100	2,04	3,2	13,63	105,57	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Итого	430	14,17	8,89	48,45	350,37	

8 день

№ рец. по сформ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7		
Завтрак									
1	2	3	4	5	6	7			
292/2017М	ПТИЦА тушеная в соусе с овощами	180	11,178	12,069	15,84	237,6			
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80			
	Итого	410	13,56	12,81	46,86	377,40			

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	80/20	13,51	8,91	9,74	198,00	
171\2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,5	5,97	24,9	175	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
	Итого	430	21,450	15,620	65,860	514,800	

10 день

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
291/2017м	плов из птицы	180	15,2	8,87	30,68	272,39
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого	410	18,17	9,68	78,73	484,99

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	1	4230	143,518	113,609	626,670	4190,87
	Завтрак	Среднее значение за период	14,3518	11,3609	62,667	419,087

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.