



день 4	блины с начинкой (сгущенка)	205	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	39,67	
завтрак	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00	
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67	
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	17,22	
итого за завтрак		480	18,88	25,35	123,36	792,31		82,25	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества (белки (г) жиры(г) углеводы)			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1									
день 5	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05	
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	23,46	25,82	0,5	328	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	45,31	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67	
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22	
итого за завтрак		610	34,12	36,62	70,21	719,34		82,25	
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	39,67	
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		3,00	
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	17,22	
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67	
	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69	
итого за завтрак		555	12,71	11,87	78,1	474,35		82,25	
неделя 2									
день 7	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89	
завтрак	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	34,47	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00	
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67	
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22	
итого за завтрак		610	37,25	31,72	104,73	773,53		82,25	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества (белки (г) жиры(г) углеводы)			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2								
день 8	плов из птицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	44,67
завтрак	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	17,22
итого за завтрак		485	32,83	37,82	90,24	799,7		82,25
неделя 2	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
день 9	тефтели мясные	100	16,9	17,7	9	262,34	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	40,31
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		610	30,53	31,18	80,66	726,28		82,25
неделя 2	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89
день 10	шницель	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ПР	40,47
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	горошек зеленый	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	17,22
итого за завтрак		570	30,73	18,68	97,83	663,58		82,25
<b>итого за 10 дней</b>			<b>270,84</b>	<b>255,06</b>	<b>915,35</b>	<b>6850,48</b>		
среднее значение за период			27,084	25,506	91,535	685,048		
содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,2	3,1	12,25			