



Согласовано:  
Директор средней школы-интернат №17  
Н.Ю. Самойленко.



Утверждаю:  
Директор ООО "Трест Общественного Питания"  
Афоничев И.Д.

## ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ) КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ Муниципальное бюджетное общеобразовательное школа-интерна  
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования №17 «Юные  
спасатели МЧС»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИНТЕРНАТА 5-11 КЛАССА

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)  
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2023 г.

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 1</b>									
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая со сливочным маслом с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием для напитка "Валетек" для детей	250	8,60	12,17	25,15				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	246,1	627	54,50 Р	
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	79,5		15,00 Р	
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	112,2	478	23,00 Р	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	141,6	12	6,00 Р	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>20,01</b>	<b>28,38</b>	<b>93,07</b>	<b>108</b>	<b>110</b>	<b>5,00 Р</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,77	5,12	6,52	686,9		103,50 Р	
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	80,5	140	29,90 Р	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	16,2	479	3,00 Р	
	Котлета мясная	100	16,32	33,98	18,08	298,31	237	25,85 Р	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	437,93	381	69,25 Р	
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	39,82	23	5,00 Р	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	141,6	12	6,00 Р	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>37,12</b>	<b>49,42</b>	<b>133,57</b>	<b>1122,36</b>	<b>108</b>	<b>110</b>	<b>5,00 Р</b>
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110		144,00 Р	
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,2	29	20,00 Р	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>5,88</b>	<b>44,64</b>	<b>360,2</b>	<b>30</b>	<b>19,00 Р</b>	
УЖИН	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34	39,00 Р	
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	12,00 Р	
	Картофельное пюре	180	18,90	13,50	11,70	237,6	17	6,00 Р	
	Печень, тушенная в соусе	50/50	14,79	7,66	10,00	169,67	401	25,55 Р	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	51,05 Р	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>590</b>	<b>43,48</b>	<b>23,89</b>	<b>85,98</b>	<b>726,69</b>	<b>110</b>	<b>5,00 Р</b>	
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00			99,60 Р	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>110</b>	<b>35</b>	<b>27,00 Р</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2475</b>	<b>112,11</b>	<b>113,97</b>	<b>365,26</b>	<b>3006,15</b>		<b>413,10 Р</b>	





Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,43	293,54	1	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,70	3,70	15,02	107,44	38	47,40 Р
	Фрукты свежие	140	0,40	0,40	9,80	47	14	14,50 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	30,60 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>27,75</b>	<b>29,31</b>	<b>81,15</b>	<b>697,58</b>		<b>6,00 Р</b>
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	250	5,17	6,32	24,30	176,25	159	103,50 Р
	Гренки из пшеничного хлеба для супа	10	1,24	0,16	7,61	33,64	170	27,60 Р
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,72	7,70	37,89	250,74	46	1,50 Р
	Котлеты рыбные любительские	100	16,30	4,87	7,80	138,5	346	34,20 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11	57,70 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	12,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>39,06</b>	<b>20,18</b>	<b>156,5</b>	<b>958,73</b>		<b>6,00 Р</b>
ПОЛДНИК	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	56,7	83	144,00 Р
	Булочка домашняя	75	6,03	7,79	47,35	281,2	564	19,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>6,19</b>	<b>7,95</b>	<b>61,25</b>	<b>337,9</b>		<b>20,00 Р</b>
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19	39,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,50 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	6,00 Р
	Котлеты припущенные из курицы	100	20,45	19,10	13,25	301,47	105	5,00 Р
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	82	64,50 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>590</b>	<b>33,27</b>	<b>27,52</b>	<b>115,96</b>	<b>838,79</b>		<b>17,60 Р</b>
УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	5,00	22,00	160	47	99,60 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>160</b>	<b>47</b>	<b>27,00 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2545</b>	<b>112,27</b>	<b>89,96</b>	<b>436,86</b>	<b>2993</b>		<b>27,00 Р</b>
								<b>413,10 Р</b>

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием для напитка "Валетек" для детей							
	Яйца вареные	200	6,48	8,70	21,88	193,08	626	66,30 Р
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	40	5,10	4,60	0,30	63	49	10,00 Р
	Хлеб пшеничный	200	3,58	4,12	22,96	143,6	500	16,20 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		550	23,29	18,55	97,04	108	110	5,00 Р
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	1,74	2,14	13,64	649,28		103,50 Р
	Биточки из мяса	100	21,22	13,77	18,08	81,08	153	31,90 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	275,39	381	61,40 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	110	11	12,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	141,6	12	6,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		180	5,69	6,19	40,25	108	110	5,00 Р
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	840	37,28	23,23	150,87	955,81		144,00 Р
	Фрукты свежие	200	1,00	0,00	0,00	110		19,00 Р
	Булочка с маком	165	0,66	0,66	16,17	77,55	29	10,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		75	5,63	8,66	43,48	272,47	565	10,00 Р
УЖИН	Хлеб пшеничный	440	7,29	9,32	59,65	460,02		39,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Макаронные изделия отварные с сыром	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
	Курица в соусе томатном	180	10,89	9,09	30,60	247,5	110	31,20 Р
	Чай с сахаром	100/30	24,73	30,37	3,06	384,43	405	52,40 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	5,00 Р
УЖИН 2	Снежок	590	43,95	40,59	95,58	921,35		99,60 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		200	5,80	5,00	21,80	156	20	27,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		2620	117,61	96,69	424,94	3142,46		413,10 Р





Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием напитка "Валетек" для детей	220	7,39	10,08	23,17	214,37	624	
	Сыр порционный	20	0,79	0,80	0,00	10,2	22	46,00 Р
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,70	3,70	15,02	107,44	38	16,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	14,50 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	5,00 Р
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,2	478	6,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>20,09</b>	<b>28,09</b>	<b>90,21</b>	<b>693,81</b>		<b>16,00 Р</b>
ОБЕД	Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250	2,55	5,58	13,90	111	50	103,50 Р
	Макаронные изделия отварные	180	7,56	0,90	38,72	193,2	9	32,20 Р
	Шницели из мяса	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381	26,70 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	69,10 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	5,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	6,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>39,66</b>	<b>21,38</b>	<b>132,62</b>	<b>869,01</b>		<b>5,00 Р</b>
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	29	144,00 Р
	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	7,28	2,39	54,25	266,36	573	19,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>8,28</b>	<b>2,39</b>	<b>54,25</b>	<b>376,36</b>		<b>20,00 Р</b>
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19	39,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,50 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	6,00 Р
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	237	5,00 Р
	Тефтели из мяса в молочном соусе	100/30	9,25	20,33	9,58	257,06	388	22,20 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>28,08</b>	<b>29,15</b>	<b>118,41</b>	<b>847,17</b>		<b>59,90 Р</b>
УЖИН 2	Ряженка	200	5,00	6,00	8,40	102	61	99,60 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8,4</b>	<b>102</b>		<b>27,00 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2500</b>	<b>101,11</b>	<b>87,01</b>	<b>403,89</b>	<b>2888,35</b>		<b>413,10 Р</b>

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Залеканка из творога	180	28,80	30,24	28,67			
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	509,99	36	51,40 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	98,4	481	7,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	141,6	12	6,00 Р
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	2,30	15,62	12,50	108	110	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>41,59</b>	<b>49,54</b>	<b>119,74</b>	<b>1092,71</b>	<b>93</b>	<b>29,10 Р</b>
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	63	103,50 Р
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479	3,00 Р
	Гуляш из отварного мяса	50/50	17,17	18,33	3,50	247,5	106	60,30 Р
	Макаронные изделия отварные	180	7,72	7,70	37,89	250,74	46	27,20 Р
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,70	0,14	30,82	120,24	41	11,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>36,03</b>	<b>34,05</b>	<b>140,72</b>	<b>1005,53</b>		<b>144,00 Р</b>
ПОЛДНИК	Плоды свежие	165	0,66	0,66	16,17	77,55	14	15,00 Р
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустой	75	4,90	5,53	26,81	176,09	543	9,00 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	29	15,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>6,56</b>	<b>6,39</b>	<b>43,18</b>	<b>345,64</b>		<b>39,00 Р</b>
УЖИН	Курица в соусе томатном	100/30	24,73	30,37	3,06	384,43	405	57,30 Р
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	0,81	34,85	173,88	9	26,30 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>39,86</b>	<b>32,31</b>	<b>99,83</b>	<b>847,73</b>	<b>160</b>	<b>27,00 Р</b>
УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	5,00	22,00	160	47	27,00 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>160</b>		<b>27,00 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2680</b>	<b>130,04</b>	<b>127,29</b>	<b>425,47</b>	<b>3451,61</b>		<b>413,10 Р</b>



Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,42	6,51	21,45	171,01	104	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5	50,70 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	12,60 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	6,00 Р
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	50	1,69	4,03	27,06	144,43		5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>19,44</b>	<b>14,37</b>	<b>116,31</b>	<b>644,04</b>	<b>96</b>	<b>29,20 Р</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,47	9,23	8,92	145,52	39	103,50 Р
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479	35,70 Р
	Картофельное пюре	180	18,90	13,50	11,70	237,6	17	3,00 Р
	Котлеты рыбные	100	11,57	2,46	7,43	95,49	96	26,60 Р
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34	61,20 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	6,50 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>46,99</b>	<b>29,42</b>	<b>92,69</b>	<b>814,23</b>		<b>6,00 Р</b>
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	144,00 Р
	Пирожки печеные из сдобного теста с мясом	75	10,33	7,82	25,76	213,79	543	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>10,53</b>	<b>7,82</b>	<b>35,78</b>	<b>253,61</b>		<b>34,00 Р</b>
УЖИН	Котлеты мясные	100	16,32	33,98	18,08	437,93	381/0/1	39,00 Р
	Кисель из ягод	200	0,24	1,08	15,82	73,08	101	56,80 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	14,10 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	6,00 Р
	Рис, припущенный с томатом	180	4,52	5,62	46,76	255,64	416	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>590</b>	<b>29,21</b>	<b>41,81</b>	<b>132,56</b>	<b>1016,25</b>		<b>17,70 Р</b>
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110	35	99,60 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>110</b>		<b>27,00 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2495</b>	<b>112,17</b>	<b>99,82</b>	<b>385,34</b>	<b>2838,13</b>		<b>27,00 Р</b>
								<b>413,10 Р</b>

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268	61,40 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,00	70	12	3,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	2,30	15,62	12,50	194,9	93	29,10 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>15,36</b>	<b>25,37</b>	<b>101,44</b>	<b>688,49</b>		
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	9,33	7,43	21,68	191,22	144	103,50 Р
	Курица в соусе томатном	100/30	24,73	30,37	3,06	384,43	405	32,80 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	69,60 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	5,00 Р
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	56,7	83	6,00 Р
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,69	6,19	40,25	239,74	242	13,50 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>48,04</b>	<b>45,28</b>	<b>130,79</b>	<b>1121,69</b>		<b>17,10 Р</b>
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	144,00 Р
	Булочка "Веснушка"	80	6,40	5,06	41,86	238,66		5,00 Р
	Фрукты свежие	165	0,66	0,66	16,17	77,55	88	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>445</b>	<b>7,26</b>	<b>5,72</b>	<b>68,05</b>	<b>356,03</b>		<b>34,00 Р</b>
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,60	247,5		39,00 Р
	Тефтели рыбные	100/30	11,31	6,89	12,48	157,3	110	21,10 Р
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	25	61,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	34	6,50 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	110	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>31,99</b>	<b>18,71</b>	<b>107,36</b>	<b>724,22</b>		<b>6,00 Р</b>
УЖИН 2	Снежок	200	5,80	5,00	21,80	156	20	99,60 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>21,8</b>	<b>156</b>		<b>27,00 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2715</b>	<b>108,45</b>	<b>100,08</b>	<b>429,44</b>	<b>3046,43</b>		<b>413,10 Р</b>

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	250	9,75	11,83	44,75	354,5	21	56,50 Р
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34	12,00 Р
	Сыр порционный	20	0,79	0,80	0,00	10,2	22	24,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>20,33</b>	<b>15,36</b>	<b>109,03</b>	<b>684,12</b>		<b>103,50 Р</b>
	Суп с рыбными консервами	200	1,74	2,14	13,64	81,08	153	35,40 Р
	Котлеты, припущенные из курицы	100	19,50	13,92	12,08	245,14	16	66,60 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11	12,30 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
	Рис припущенный	180	4,72	8,06	43,20	264,2	92	18,70 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>34,59</b>	<b>25,25</b>	<b>147,82</b>	<b>950,02</b>		<b>144,00 Р</b>
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с рыбой	100	10,92	7,78	34,46	250,32	543	23,00 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	29	16,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,92</b>	<b>7,78</b>	<b>34,46</b>	<b>360,32</b>		<b>39,00 Р</b>
УЖИН	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	10,30	5,97	4,13	111,52	84	53,70 Р
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19	6,50 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
	Картофель отварной в молоке	200	6,32	8,74	38,74	260,4	174	28,40 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>610</b>	<b>25,01</b>	<b>15,84</b>	<b>105,01</b>	<b>663,72</b>		<b>99,60 Р</b>
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	13	27,00 Р
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>106</b>		<b>27,00 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2480</b>	<b>97,65</b>	<b>69,23</b>	<b>405,92</b>	<b>2764,18</b>		<b>413,10 Р</b>