



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СШ № 7»
Л.А. Арапова
приказ от 09.01.2025 г. № 1

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню завтраков и обедов
для детей с ОВЗ 1-11 классов
МБОУ «СШ № 7»
на 2024 – 2025 учебный год
(сезон зимне-весенний)**

Сезон: Осенне-зимний

№ рец. по сборнику 2015 г	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день															
Завтрак 1-4 кл															
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	0		133,68	156,72	37,22	0,84	
3	Бутерброд с маслом и сыром	65	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,06		139,2	96	9,45	0,49	
338	Фрукт свежий	100	0,8	0	8,6	38	0,06	38	0		36	17	11	0,1	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0		14,2	4,4	2,4	0,36	
	Итого	585	12,81	19,5	82,09	557	0,26	41,9	0,06		332,98	332,32	77,17	3,14	

1-й день														
Завтрак 5-11 класс														
175	каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	0		133,68	156,72	37,22	0,84
122	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,06		139,2	96	9,45	0,49
268	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0		14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого	475	12,01	19,5	73,49	519	0,14	3,9	0,06	0	287,08	257,12	49,07	1,69

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

1-й день														
Обед														
96	рассольник ленинградский с курицей	220	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0,00	0	23,32	19,34	45,38	0,74
244	рагу овощное с мясом	140	16,64	20,9	19,8	325	0,03	4,78	0	0	42,45	283,2	106,15	3,83
349	котлет-из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	620	23,05	26,23	89,2	682,7	0,21	12,21	0,00	0	113,85	403,68	189,99	7,01

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Применение наименования блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции, г	Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2-й день																
Завтрак 1-4 кл																
291	Плов с курицей	150	16,21	8,05	32,81	268,8	1,13	5,88	0,03				32,48	170,4	48,54	1,68
43	Салат из свеклы отварной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,10	1,26	0,00				14,98	16,98	9,05	0,28
ПР	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34	0,02	4,00	0,00				14,00	0,00	0,00	2,80
338	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,03	10,00	0,00				16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,30	0,90	0,00				5,70	19,50	3,90	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0,00	0,00				9,90	58,20	17,10	1,35
	Итого	570	29,75	14,75	110,58	694,75	0,43	32,75	0,03				107,5	350,81	109,16	9,45

2-й день																
Завтрак 5-11 классы																
291	Плов с курицей	180	23,52	12,7	45,5	383,56	0,16	7,07	0,02				39,1	205,11	58,4	2,03
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0				11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0				5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0				9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	440	27,73	13,89	88,31	550,46	0,25	7,1	0,02				65,8	285,61	80,8	4,05

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

2-й день																
Обед																
45	салат из капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0				24,97	28,3	15,09	0,47
102	суп картофельный с бобовыми и курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0				34,14	70,48	28,46	1,64
171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0				24,29	207,35	140,52	4,74
261	печень тушеная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	5,54				25,62	223,3	14,8	4,72
376	чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	28	0	0,03	0				11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0				9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	800	19,86	26,1	90,76	706,3	0,67	50,65	5,54				130,02	590,43	217,37	13,2

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рец. по	Применение наименования блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-------------------------------	-------	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------

сборнику 2015 г	порции, г	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В _т	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2													

3-й день

Завтрак 1-4 кл

223	Запеканка из творога со стуженным молоком	110,15	15,04	11,38	28,82	277,94	0,06	0,49	0,07		201,34	221,48	27,34	0,66
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
338	Фрукт свежий	100	0,8	0	8,6	38	0,06	38	0		36	17	11	0,1
	Итого	440	19,36	15,1	62,91	461,14	0,19	39,79	0,08		365,4	347,98	56,24	1,71

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тупельяна.-М.:Делта, 2015., 544 с.

3-й день

Завтрак 5-11 классы

223	Запеканка из творога со стуженным молоком	120	15,04	11,38	28,82	277,94	0,06	0,49	0,07	0	201,34	221,48	27,34	0,66
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	320	15,11	11,4	43,82	305,94	0,06	0,52	0,07	0	212,44	224,28	28,74	0,94

3-й день

Обед

104	суп с фрикадельками	220	1,93	4,07	13,54	93,28	0,11	9,75	0	0	26,32	63,56	26,34	1,01
294	котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	0,02		29,89	40	11,1	1,81
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	14	18,16	0	0	36,98	86,6	27,75	1,01
376	чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	0	0,28
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	650	16,3	17,57	69,51	461,83	14,27	28,39	0,02	0	114,19	251,16	82,29	5,46

№ рец. по	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	--------------------------------	-------	----------------------	---------	---------------	---------------------------

сборнику 2015 г	порции, г	Б	Ж	У	техническая ценность (ккал)	В _т	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2													

5-й день
Завтрак 1-4 кл

309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
269	Биточки особые	60	8,16	10,72	8,26	163	0,09	0,14	0,01	24,07	99,96	18,7	1,36
71	огурец свежий	40	0,43	3,61	1,14	39,96	0,3	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0		5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Йогурт фруктовый	125	2,9	2,5	11	69	0,03	0	0	4,4	23,1	3,3	0,33
	Итого	635	19,37	22,54	89,66	607,31	0,57	3,11	0,01	70,23	258,73	73,92	5,12

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

5-й день
Завтрак 5-11 классы

269	биточки особые	50	8,16	10,72	8,26	163	0,09	0,14	0,01	24,07	99,96	18,7	1,36
309	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	хлеб ржаной	20	1,8	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
379	кофейный напиток	200	3,08	2,68	15,95	100,6	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	420	18,65	18,22	63,05	492,35	0,21	0,17	0,01	49,93	198,13	58,32	4,1

5-й день
Обед

43	салат из брокколи и капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,1	10,26	0	14,98	16,98	9,05	0,28
82	борщ с мясом	200	1,44	3,93	8,75	83	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98
379	курица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	0,03	29,52	76,93	14,06	0,61
304	рис отварной	150	3,65	5,39	36,69	209,7	0,01	0	0	1,37	60,94	16,33	0,53
376	чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	28	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	770	24	23,3	95,03	691,84	0,18	79,952	0,03	112,46	286,38	64,6	4,52

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рец. по	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	--------------------------------	-------	----------------------	---------	---------------	---------------------------

сборнику 2015 г	порции, г	Б	Ж	У	тигическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2													

6-й день

Завтрак 1-4 классов

204	Макароны с сыром	175	12,18	14,33	30,7	300,96	0,07	0,2	0,12	265,68	181,87	18,29	1,11
ПР	Йогурт фруктовый	125	2,9	2,5	11	69	0,03	0	0	4,4	23,1	3,3	0,33
1	Бутерброд с маслом	35	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0	8,4	22,5	4,2	0,39
338	Фрукт свежий	100	0,8	0	8,6	38	0,06	38	0	36	17	11	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	28	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	635	18,94	23,34	80,19	571,96	0,25	38,23	0,12	335,48	305,47	55,29	3,56

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта, 2015., 544 с.

6-й день

Завтрак 5-11 классы

204	макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,07	0,2	0,12	265,68	181,87	18,29	1,11
ПР	бутерброд с маслом	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	440	14,5	15,22	61,12	407,56	0,1	0,23	0,12	282,48	204,17	23,59	1,78

6-й день

Обед

73	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0,00	24,6	22,2	8	0,42
102	суп картофельный с бобовыми и курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	34,14	70,48	28,46	1,64
291	плов с курицей	180	23,42	11,63	47,39	388,27	0,19	8,49	0,03	46,92	245,13	70,11	2,43
359	кисель	200	1,4	0	29	122	0,3	15	0,25	29,5	0	1	0,1
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	720	34,55	22,42	122,53	840,97	0,77	32,35	0,28	150,76	415,51	128,57	6,33

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: Делта, 2015. - 544с.

№ реп. по	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	--------------------------------	-------	----------------------	---------	---------------	---------------------------

сборнику 2015 г	порции, г	Б	Ж	У	техническая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2													

7-й день

Завтрак 1-4 классов

312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	36,98	86,6	27,75	1,01
271	Котлеты домашние	60	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	0	13,44	104,3	16,04	1,7
388	напиток из шиповника	200	68	0,28	20,76	88,2	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукт свежий	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	35	23	13	0,3
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	570	19,61	16,01	85,50	601,35	0,39	85,18	0	130,79	300,88	88,71	5,52

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

7-й день

Завтрак 5-11 классы

271	котлеты домашние	60	8,12	7,32	6,07	149,25	0,11	0,15	0	10,08	78,23	12,03	1,28
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,09	18,16	0	36,98	86,6	27,75	2,85
376	чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	хлеб ржаной	20	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	28,2	17,1	1,35
	Итого	430	13,14	12,44	53,90	408,80	0,26	18,34	0,00	68,06	225,83	58,28	5,76

7-й день

Обед

45	салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
88	щи из свежей капусты	220	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62	0	39,4	39,2	17,7	0,66
260	гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0,02	0	128,62	22,69	2,21
309	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	760	20,91	39,01	83,94	778,79	0,48	16,37	21,02	100,44	301,03	104,47	6,39

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рец. по	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

сборнику 2015 г	порции, г	Б	Ж	У	тихая ценность (ккал)	V ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2												
8-й день													
Завтрак 1-4 классы													
210	Омлет	60	5,39	9,6	1,02	112	0,03	0	0	19,8	23,1	4,32	0,9
379	Кисель	200	1,4	0	29	122	0,04	1,3	0,02	125,8	90	14	0,13
	Йогурт фруктовый	125	1,89	0,3	12,39	60,3	0,04	0,11	0,06	139,2	96	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30	5,8	8,3	14,83	157	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
338	Фрукт свежий	100	1,5	0	22,4	91	0,05	10	0	8	28	42	0,06
	Итого	515	15,98	18,20	79,64	542,30	0,22	11,41	0,08	302,7	295,3	86,87	2,93
Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи, 2015., 544 с.													

8-й день														
Завтрак 5-11 классы														
67	винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,29	125,00	0,08	0,2	0,002	0	31,2	43,3	19,53	1,92
3	бутерброд с сыром и маслом	55	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0	139,2	96	9,45	0,49
379	кофейный напиток	200	3,08	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	Итого	355	10,28	20,98	38,07	382,60	0,16	1,61	20,06	0,00	296,20	229,30	42,98	2,54

8-й день														
Обед														
71	помидор свежий	50	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0
103	суп вермишелевый с курицей	220	2,43	3,59	24,46	139,8	0,03	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35	
379	тефтели мясные	60	6,96	16,11	11,61	223	0,19	0,92	0,01	21,62	85,51	17,32	0,88	
171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	24,29	207,35	141,52	4,74	
331	соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03	0,01	0,33	0,01	7,31	7,35	2,45	0,1	
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39	
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Итого	765	24,14	31,88	139,79	947,93	0,59	12,48	0,02	110,61	457,58	222,64	8,51	

№ реп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

сборнику 2015 г	порции, г	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2													

10-й день
Завтрак 1-4 классы

43	Салат из огурцов и помидор	50	0,79	1,95	3,88	36,24	0,1	10,26	0	14,98	16,98	9,05	0,28
260	Туляш из свинины	80	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0,02	0	128,62	22,69	2,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	24,29	207,35	140,52	4,74
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт свежий	100	1,5	0	22,4	91	0,05	10	0	8	28	42	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	640	25,99	40,88	111,84	883,14	0,73	21,21	0,02	73,97	461,45	236,66	9,85

10-й день
Завтрак 5-11 классы

260	Туляш из свинины	80	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0,02	0	128,62	22,69	2,21
171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	24,29	207,35	140,52	4,74
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	480	23,70	38,93	85,56	755,90	0,58	0,95	0,02	50,99	416,47	185,61	8,97

10-й день
Обед

82	борщ с мясом	220	1,44	3,93	8,75	83	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98
299	голубцы ленивые	140	14	10,72	8,26	163	0,09	0,14	0,01	58,5	99,96	18,7	1,36
332	соус сметанный с луком	25	0,44	1,25	1,76	20,03	0,01	0,32	0,01	7,31	7,35	2,45	0,1
21	Салат из свежлы с солеными огурцами	60	0,7	5,9	3,1	70	0,01	1,42	0,01	16,6	0	9,91	0,6
376	чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	28	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	675	19,17	22,12	49,26	424,33	0,21	10,45	0,03	143,19	211,99	70,46	4,67

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

среднее по питанию	575	20,14	21,9	84,46	607,65	0,32	30,57	8,52	0	154,49	311,72	97,71	5,17
---------------------------	------------	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	----------	---------------	---------------	--------------	-------------