

«Утверждаю»

Директор

МОБУ СОШ № 7 п. Бессежский

Кудряшова С. Ю.

(ФИО)

«03» января 2025 год

МП



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для
организации питания детей ОВЗ с 7 до 11 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным
пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Перееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016, i. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012, Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г. Продукция промышленного выпуска.

День 1

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	1/200/5	200	7,565	6,425	25,22	186,49
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
	Итого завтрак:		560,00	16,13	15,80	75,98	513,69
	Обед						
№2,- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Салат витаминный	60	60	0,66	1,06	6,36	45,8
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,87	10,95	8,36	121,44
№372, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Голубцы ленивые	90	90	8,01	7,87	15,40	128,70
№426, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Картофель отварной	150	150	2,85	2,47	19,05	153,00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Апельсин	150,00	150,00	1,48	0,33	13,36	66,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	Итого обед:		930,00	21,06	23,43	112,80	748,27
	Итого за день:		1490,00	37,19	39,23	188,78	1261,96

День 2

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционнo	5	5	0,04	2,1	1,56	44
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционнo	15,00	15,00	4,26	4,32	0,00	54,00
№ 175, ДеЛи плюс, 2015	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	220,00	220,00	5,99	7,9	27,86	261,92
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	50,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого завтрак:		510,00	15,37	15,12	72,27	549,38
	Обед						
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	200	2,05	4,22	17,55	87,2
№ 14, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред.	Салат из свежих помидоров с луком	60	60	0,68	3,71	2,83	47,46
№ 340, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200,00	200,00	13,30	7,41	18,90	195,80
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200,00	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
	Итого обед:		830,00	22,33	16,80	100,88	616,69
	Итого за день:		1340,00	37,70	31,92	173,15	1166,07

День 3

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40	1,88	5,99	11,91	108,8
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	1/170/30	200	10,23	11,9	38,5	289
54-Гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200,00	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	103,98
	Итого завтрак:		500	16,27	18,61	70,55	503,18
	Обед						
№ 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	60,00	60,00	0,46	3,65	1,43	40,38
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,7	4,9	13,08	87,7
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	1/170	170	14,45	14,96	12	251,73
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20,2	84,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1,65	0,55	23,1	105,6
	Итого обед:		810,00	24,45	24,81	99,88	718,74
	Итого за день:		1310,00	40,72	43,42	170,43	1221,92

День 4

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200	200	11,74	11,82	35,54	279,4
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,32
	Итого завтрак:		500,00	17,11	16,52	94,46	579,82
	Обед						
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	60,00	60,00	1,10	0,12	2,28	14,40
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	200,00	4,39	4,21	13,22	108,60
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	90	90	8,25	12,1	7,16	172
№ 302, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№ 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Апельсин	150,00	150,00	1,48	0,33	13,36	66,00
	Итого обед:		920	26,59	22,12	124,68	810,78
	Итого за день:		1420,00	43,70	38,64	219,14	1390,60

День 5
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Пром. выпуск	Батон	30	30	0,7	0,03	14,49	40,14
№15,ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционнно	15,00	15,00	4,26	4,32	0,00	54,00
№ 14,ДеЛи плюс, 2011	Масло порционнно	15	15	0,12	6,375	4,695	132
№ 236,Сборник рецептур сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. К.: А.С.К.,2005.с. 100	Суп молочный с крупой (гречка)	200	200	5,97	5,48	17,08	141,6
№ 495,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я.,Кашина Е.В. 2013 г.	Чай с молоком	1/200	200	1,5	1,3	15,9	81
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
	Итого завтрак:		600	18,51	20,405	75,985	598,76
	Обед						
№ 18,Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с яйцом	60	60	0,81	3,63	1,28	40,32
№ 94,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	1/200	200,00	4,48	6,09	9,54	111,00
№261/333,– М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	1/100	100	12,81	9,03	4,45	165
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150	8,5	6,09	38,64	243,75
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200,00	0,34	0,11	23,70	88,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	Итого обед:		780	32,13	25,696	107,68	797
	Итого за день:		1380	50,64	46,101	183,665	1395,76

День 6

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	1/200/5	200	7,565	6,425	25,22	186,49
№209,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
№ 4,ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	60	60	9,45	1,18	17,83	120,00
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
	Итого завтрак:		600	28,055	17,375	63,73	526,59
	Обед						
№ 106,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	60,00	60,00	1,10	0,12	2,28	14,40
№ 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	200	4,7	8,6	13	136
№ 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№ 723,Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	1/150	150	3,08	4,83	27,29	125
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200,00	0,60	0,20	30,40	125,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	Итого обед:		770	26,44	28,57	104,19	808,48
	Итого за день:		1370	54,495	45,945	167,92	1335,07

День 7

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционнo	10,00	10,00	2,84	2,88	0,00	36,00
№253,.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша рисовая вязкая	200/10	210	6	10,85	42,95	294
№ 382, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 272	Какао с молоком	1/200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого завтрак:		550	18,09	20,07	79,52	575,24
	Обед						
№ 13, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей	Салат из свежих огурцов	60,00	60,00	0,46	3,65	1,43	40,38
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/200/12/8	220	5,6	14,6	4,09	160,1
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	1/100	100	9,75	4,95	3,8	105
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	1/150	150,00	3,56	5,30	36,60	209,70
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200,00	0,34	0,08	29,84	122,20
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,44	10,78	49,5
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	Итого обед:		900	25,34	29,765	116,61	835,41
	Итого за день:		1450	43,43	49,835	196,13	1410,65

День 8

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/45/15	60,00	2,82	8,90	17,86	163,20
№ 174, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 164	Каша молочная кукурузная жидкая	200	200	9,63	11,10	30,78	233,74
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2,80	2,50	4,50	56,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого завтрак:		590	17,75	22,82	82,83	584,58
	Обед						
№ 25, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат из свежих помидоров и яблок	100,00	100,00	0,80	5,20	5,77	73,10
№ 104, Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	228	228	2,23	2,6	14,03	96,67
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	175	175	12,56	11,72	15,2	217
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1	0	20,2	84,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1,65	0,55	23,1	105,6
	Итого обед:		873	23,43	20,82	108,37	725,7
	Итого за день:		1463	41,18	43,64	191,2	1310,28

День 9
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	40	40,00	1,70	2,80	20,24	113,30
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	1/170/30	200	10,23	11,9	38,5	289
№ 209, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
54-Ггн-2020 , новосибирский НИИ	Чай без сахара	200,00	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	51,99
	Итого завтрак:		510	19,19	19,66	69,14	518,69
	Обед						
№ 18, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с яйцом	60	60	0,81	3,63	1,28	40,32
№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	1/200	200,00	1,20	3,99	7,31	76,20
№ 367, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Гуляш из говядины	100	100	11,71	16,3	20,16	247,5
№ 302, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№ 859, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.	Компот из свежих плодов	1/200	200,00	0,2	0,2	22,3	110
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	Итого обед:		880,00	25,62	29,61	116,48	835,00
	Итого за день:		1390	44,81	49,27	185,62	1353,69

День 10
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 4, ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	50	7,88	0,99	14,86	100,00
№ 250, профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200	200	11,74	11,82	35,54	279,4
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
	Итого завтрак:		550,00	25,58	17,98	70,80	536,50
	Обед						
№106, – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Огурец свежий	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,7	4,9	13,08	87,7
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	150	150,00	3,15	7,95	22,05	112,50
№ 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	Итого обед:		780,00	22,95	27,82	99,99	748,68
	Итого за день:		1330,00	48,53	45,80	170,79	1285,18

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,4-19,25	15,8-19,75	15,8-19,75	67-83,75	67-83,75	470-587,5	470-587,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	189,54	18,95	181,26	18,13	746,35	74,63	5412,03	541,20
НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,1-26,95	23,7-27,65	23,7-27,65	100,5-117,25	100,5-117,25	705-822,5	705-822,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	245,46	24,55	250,40	25,04	1074,47	107,45	7501,56	750,16
Итого 10 дней норма завтраки, обеды 50-60%	38,5-48,51	38,5-48,51	39,5-47,4	39,5-47,5	167,5-201	167,5-201	1175-1410	1175-1410
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%</i>	435,00	43,50	431,65	43,17	1820,82	182,08	12913,59	1291,36
	435,00	43,50	431,65	43,17	1820,82	182,08	12913,59	1291,36

Блюдо	Масса порций в граммах 7-11 лет(дни)										Среднее за 10 дней	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Каша, или овощное ,или мясное.	200	220,00	200	200	200	200	210	200	200	200	2030	203
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	60	60,00	60	60	60	60	60	60	60,00	60	600	60
Первое блюдо	210,00	200,00	210	200	200,00	200	220	228	200	210	2078	207,8
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	0,00	0,00	0	90	100	90	100	0	100	90	570	57
Гарнир	0,00	0,00	0	150	150	150	150	0	150	150	900	90
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	150,00	200,00	200	200	200	200	200	200	200,00	200	1950	195
Фрукты	0,00	100,00	100	100	0	0	100	100	100	0	600	60
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	250	25
сок	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0	600	60

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

	Завтрак	Обед
1 день	560	780
2 день	510	870
3 день	500	810,00
4 день	500,00	870
5 день	600	780
6 день	590	770
7 день	550	900
8 день	570	833
9 день	510	880
10 день	550	780
Норма	500	700
Фактическое среднее значение за 10 дней	594	897,3