



УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Романова Светлана Александровна
Романова С.А.

Примерное 10-ти дневное меню для учащихся в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях г.о.Кинель

Самарской области

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ №1
г.о.Кинель
Дежневина Е.А.

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)															Первая неделя						
	Завтрак																				
41	Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52							
438	Омлет натуральный	1/105/5	10,2	18,2	1,9	212,4	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9							
10	Салат из зеленого горошка	100	3,0	5,2	6,2	83,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34							
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1							
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9							
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,6	29,0	88,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30							
	Итого завтрак:	500	15,6	38,1	32,6	650,0	0,2	7,5	278,3	82,7	109,5	252,5	41,4	9,8							
	Обед																				
81	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	3,8	41,6	0	12,5	0	0	20,6	15,3	7,1	0,29							
187	Щи из свежей капусты с курицей	5/200	9,3	21,6	31,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6							
591	Гуляш из говядины	1/90	19,7	17,9	4,8	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32							
168	Рис отварной со сливочным маслом	150/5	4,6	3,0	27,7	215,2	0,16	1,56	24	0,64	166,2	236,5	59,7	1,57							
868	Компот из изюма	180	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69							
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9							
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30							
	Итого обед:	730	39,2	45,7	129,5	834,0	0,6	79,2	24,0	1,3	458,0	728,6	218,6	9,7							
	Всего:	1230	54,8	83,8	162,1	1484,0	0,7	86,7	302,3	84,0	567,5	981,1	260,0	19,4							

№ тех.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность Б, ккал	Витамины							Минеральные вещ-ва		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2 день (ВТОРНИК)																
Первая неделя																
	Завтрак															
177	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	5,7	3,5	23,2	268,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78		
847	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	10,0	52,0	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2		
458	Булка Плетенка	80	2,8	1,9	27,6	237,0	0,05	0,05	11,25	0,00	9,75	26,75	10,88	0,68		
943	Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40		
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9		
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
	Итого завтрак:	565	11,8	7,3	92,0	717,0	0,3	11,6	40,1	0,5	167,1	274,0	73,1	5,8		
	Обед															
17	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	3,1	4,7	64,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79		
200	Суп с домашней лапшой с курицей	5/200	8,7	2,5	14,6	166,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19		
307	Котлеты,биточки рубленные из курицы	1/90	9,7	13,9	7,9	196,0	0,05	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1		
679	Каша ячневая	150	4,8	4,3	30,8	187,0	0,09	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,83		
	Сок фруктовый	180	1,0	0,0	20,2	104,0	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9		
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
	Итого обед:	725	28,8	24,5	107,5	835,0	0,3	24,0	64,1	2,5	185,0	603,6	93,7	7,8		
	Всего:	1290	40,7	31,7	199,5	1552,0	0,7	35,6	104,2	3,1	352,0	877,6	166,8	13,6		

№ тех..	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)				Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещ-ва					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
3 день (СРЕДА)															Первая неделя					
	Завтрак																			
424	Дйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0						
167	Капа расщепчагая рисовая с фруктами	200\10	7,4	12,6	57,6	373,3	0,19	1,67	21	0	46,93	136	35	2,83						
	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69						
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9						
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30						
	Итого завтрак:	500	14,9	17,6	104,7	632,3	0,2	2,4	121,0	0,5	108,3	268,0	64,8	5,4						
	Обед																			
126	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,44	46,85	0,05	2,6	0	0,03	15,32	35	20,14	0,6						
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой на курином бульоне	5\200	4,3	6,8	12,3	211,0	0,1	8,4	0	0	32,8	74,6	26,6	1,2						
688	Макароньы отварные со сливочным маслом	150	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8						
536	Сосиска отварная	60	6,0	9,6	31,2	156,0	0	0	0	0	11,9	63,1	6,7	0,8						
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69						
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9						
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30						
	Итого обед:	715	21,28	26,92	138,75	862,85	0,27	11,72	0	2,73	118,3	274,94	96,3	5,29						
	Всего :	1215	36,2	44,5	243,4	1495,2	0,5	14,1	121,0	3,3	226,6	543,0	161,1	10,7						

№ тех.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
4 день (ЧЕТВЕРГ) Первая неделя																							
	Завтрак																						
41	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52									
177	Каша "Дружба" из риса и пшена молочная	150/5	5,7	3,5	23,2	268,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78									
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,0	0,2	8,6	40,4	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5									
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1									
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9									
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30									
	Итого завтрак:	515	8,9	11,2	56,3	508,4	0,2	6,5	68,8	0,4	136,4	215,8	69,7	9,8									
	Обед																						
45	Винегрет овощной	50	1,0	6,3	6,1	62,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02									
206	Суп гороховый с курицей	5/200	9,1	10,4	3,9	228,0	0,13	4,66	6	2,67	45,18	153,2	36,6	2,03									
511	Котлета рыбная	1/90	7,8	8,8	10,3	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9									
694	Картофельное пюре	150	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86									
943	Чай с сахаром и лимоном	180	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42									
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9									
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30									
	Итого обед:	725	29,6	29,6	76,5	924,7	1,4	21,4	73,1	5,8	258,4	571,1	209,9	24,4									
	Всего :	1240	38,6	40,8	132,7	1433,1	1,6	27,8	141,9	6,2	394,8	786,9	279,6	34,2									

№ тех.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)				Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
5 день (ПЯТНИЦА)															Первая неделя				
	Завтрак																		
34	Салат из свежлы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	0	2	12	34	8	0,8				
688	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	0	2	12	34	8	0,8				
536	Колбаса отварная	40	3,0	4,8	16,0	78,0	0	0	0	0	0	6	31,5	3,35	0,4				
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого завтрак:	500	13,9	15,5	110,7	573,3	0,2	6,6	0,0	2,7	81,0	158,9	57,4	3,9					
	Обед																		
	Салат Степной	50	0,8	3,1	5,5	54,0	0,03	4,17	1,49	13,61	20,38	14,4	0,79						
170	Борщ из свежей капусты с курицей	5/200	4,0	6,7	12,0	190,0	0,1	10,3	1,6	2,4	38,1	70,9	50,2	1,5					
608	Шницель с мясом с соусом	1/90	7,8	8,8	10,3	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9					
	Гороховое пюре со сливочным маслом	150	13,6	1,4	34,9	261,0	0,5	0	0	0	92,9	210,8	61,6	4,6					
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9						
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30						
	Итого обед:	725	30,8	20,6	101,5	895,0	0,7	17,0	35,5	4,6	200,0	457,4	173,6	11,1					
	Всего:	1225	44,7	36,2	212,2	1468,3	0,9	23,6	35,5	7,3	281,1	616,3	231,0	15,0					

№ тех.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)				Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)		Вторая неделя																	
	Завтрак																		
41	Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52					
438	Омлет натуральный	1/105/5	10,2	18,2	1,9	212,4	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9					
10	Салат из зеленого горошка	100	3,0	5,2	6,2	83,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34					
	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,6	29,0	88,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого завтрак:	500	20,6	38,8	84,1	712,0	0,2	6,4	278,3	83,1	135,3	266,8	57,1	8,7					
	Обед																		
	Салат из свежей капусты	60	1,0	6,3	6,1	62,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02					
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	5/200	7,4	6,4	0,0	189,0	0	0	0	0	3,6	75,2	8,8	1,1					
304	Плов из курицы	240	29,0	14,2	73,4	694,5	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53					
943	Чай с сахаром и лимоном	180	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого обед:	735	46,0	28,7	116,5	1178,2	1,0	12,3	37,0	3,7	172,2	460,9	166,1	23,3					
	Всего:	1235	66,6	67,5	200,6	1890,2	1,2	18,7	315,4	86,8	307,4	727,7	223,1	31,9					

№ тех.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещ-ва				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
7 день (ВТОРНИК)																		
Завтрак																		
93	Суп молочный с вермишелью	150	5,8	5,2	18,8	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	138	24	0,5				
847	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	10,0	52,0	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2				
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1				
454	Пирожок печеный с картошкой	80	6,3	3,6	41	222	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого завтрак:	560	17,0	9,4	108,6	597,2	0,2	13,4	36,6	6,9	226,1	287,3	90,1	7,1				
	Обед																	
	Отурец соленый порционно	60	1,0	6,2	9,4	128,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79				
200	Суп с клепками с курицей	5/200	8,7	2,5	14,6	210,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19				
694	Картофельное пюре	150	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86				
536	Сосиска отварная	60	6,0	9,6	31,2	156,0	0	0	0	0	11,9	63,1	6,7	0,8				
	Напиток из пшеники	180	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8	0	22	154	22	3	0				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого обед:	705	23,3	21,4	134,6	952,0	1,3	72,3	33,2	24,5	280,0	477,8	106,7	4,8				
	Всего :	1265	40,2	30,8	243,2	1549,2	1,6	85,7	69,8	31,4	506,1	765,1	196,8	11,9				

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
8 день (СРЕДН)															Вторая неделя				
	Завтрак																		
41	Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0					
177	Каша молочная овсяная	150/5	6,1	11,2	33,5	260,0	0,1	1	54,8	0	133,4	156,7	37,2	0,8					
38	Салат из моркови с изюмом	100	1,0	0,2	8,6	40,4	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5					
959	Какао с молоком	180	3,5	3,7	25,5	145,2	0,0	1,3	0,0	0,0	122,0	90,0	14,0	0,6					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого завтрак:	505	14,9	30,1	97,1	695,6	0,1	5,4	94,8	0,8	283,7	316,5	83,9	3,1					
	Обед																		
33	Салат из свеклы	50	1,0	6,3	6,1	78,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02					
87	Суп рыбный с пшеном	5/200	8,7	2,5	14,6	206,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19					
688	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8					
307	Тефтели с соусом	1/90	7,8	8,8	10,3	205,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9					
869	Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	27,9	112,0	0,01	0,9	0	3	14,18	4,4	5,14	0,95					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого обед:	725	26,76	25,8	116,64	928	0,36	25,79	33,98	8,15	137,88	444,33	99,14	6,06					
	Всего :	1230	41,7	55,9	213,7	1623,6	0,5	31,2	128,8	9,0	421,6	760,8	183,0	9,2					

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
9 день (ЧЕТВЕРГ)														Вторая неделя				
	Завтрак																	
469	Запеканка из творога с рисом	150/10	27,8	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33			226,4	344,9	49	0,85			
	/со сгущенным молоком																	
1107	Плюшка "Московская"	100	8,4	5,5	49,5	210,0	0,1	0,0	6,0	0,0	19,4	56,8	23,2	1,3				
943	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого завтрак:	510	41,7	25,7	127,6	693,6	0,2	0,8	6,4	0,7	292,6	514,0	100,1	3,8				
	Обед																	
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,70	4,80	59,60	0,06	5,58	0		11,2	3,47	11,72	0,4				
187	Ши из свежей капусты с курицей	5/200	9,3	21,6	31,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6				
619	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,0	27,7	210,0	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5				
591	Поджарка мясная	1/90	19,7	17,9	4,8	146,9	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32				
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого обед:	735	40,0	46,8	108,0	763,5	0,6	71,8	0,0	0,7	278,2	689,0	297,7	14,6				
	Всего :	1245	81,7	72,6	235,6	1457,1	0,8	72,5	6,4	1,4	570,8	1203,0	397,8	18,4				

№ тех..	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины						Минеральные веществ-ва					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
10 день (ПЯТНИЦА)																		
	Завтрак		Вторая неделя															
	41 Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0				
	38 Салат из моркови с яблоком	100	1,0	0,2	8,6	40,4	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5				
	177 Каша молочная рисовая	150/5	6,1	11,2	33,5	260,0	0,1	1	54,8	0	133,4	156,7	37,2	0,8				
	943 Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого завтрак:	515	11,8	19,2	81,0	544,4	0,1	5,9	94,8	0,8	175,3	248,6	81,6	4,6				
	Обед																	
	76 Сельдь с луком и маслом	40	4,0	5,2	1,8	112,0	0,02	4,3	17	0,1	21	20	8,6	0,25				
	209 Суп картофельный с мясными фрикадельками	10/200	6,29	5,7	17	138,5	0,15	12,34	4,95	0,33	31,9	130	40	1,61				
	436 Жаркое из курицы	1/240	16,0	18,0	4,1	420,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06				
	859 Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	27,9	112,0	0,01	0,9	0	3	14,18	4,4	5,14	0,95				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого обед:	720	30,4	29,6	80,1	900,5	0,2	18,5	22,0	4,1	102,7	353,4	93,2	7,1				
	Всего :	1235	42,2	48,8	161,1	1444,9	0,3	24,4	116,8	4,9	278,0	602,0	174,8	11,7				

Данное меню и технологические карты приготовления блюд составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. №45 СанПин 2.4.5.2409-08.

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москвы/Под ред.Варфоломеевой В.Л. Библиотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения/ Под ред.Самсонова М.А. и др. Екатеринбург
3. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.В.Цыганенко, М.И.Пересичный.-К.:А.С.К.,2005-656с.
4. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Молильнова и В.А.Тутельяна.-М.:Делли принт,2010.-628с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.:Госториздат,1995
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Горбунова.- Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург,2003г.
7. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/Под ред. Член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна.-М.:Делли принт,2002-236с.
8. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева,-М.:ВО "Агрохимиздат",1987,Т.1