

Перспективное меню завтраков и обедов на 2023-2024 года на 10 дней



Утверждаю:
 Директор ГБОУ «СОШ №26 с.п. Зязиков-Юрт»
 М.М. Мержоева
 «09» _____ 2023

Меню горячих завтраков
 для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023-2024 учебный год

| День недели | №/№ рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал.) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| День №1 | 168 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/5 | 3,09 | 4,07 | 22,1 | 157,00 | 0,14 | 0,95 | 54,8 | 0,00 | 5,90 | 21,80 | 0,47 | 67,00 |
| | 513 | Кофе на молоке | 125 | 2,52 | 2,72 | 25,49 | 83,89 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,4 | 122,0 | 14,00 | 0,56 | 90,00 |
| | 1 | Бутерброд с маслом и с сыром | 100/10/15 | 14 | 14 | 59 | 288 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 8,80 | 65 | 3,4 | 34,2 |
| | Пром. | Печенье | 25 | 19,61 | 20,79 | 106,59 | 528,89 | 0,3 | 2,25 | 54,81 | 1,56 | 136,7 | 35,8 | 4,43 | 499 |
| | | Итого за завтрак | 360 | 22,17 | 29,23 | 135,63 | 751,07 | 0,33 | 2,39 | 208,31 | 1,82 | 323,42 | 111,8 | 5,03 | 312,62 |
| День недели | №/№ рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал.) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| День №2 | 14 | Масло сливочное | 15 | 0,0 | 12,3 | 0,15 | 112,50 | 0,00 | 0,00 | 88,5 | 0,00 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| | 173 | Каша молочная геркулес с маслом и сахаром | 200/5/5 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0,22 | 0,55 | 0,00 | 0,00 | 151,07 | 0,00 | 1,83 | 0,00 |
| | 376 | Чай с сахаром | 100 | 0,1 | 0 | 7,00 | 18,00 | 0,00 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,4 | 0,00 |
| | 1 | Хлеб пшеничный | 100 | 9,12 | 0,96 | 59,04 | 140,64 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 | 35,2 |
| | 338 | Фрукты | 155 | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 92 | 0,02 | 7,70 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 6,77 | 1,68 | 8,29 |
| | | Итого за завтрак | 580 | 19,06 | 26,7 | 128,95 | 681,14 | 0,69 | 8,28 | 88,5 | 1,31 | 180,37 | 80,28 | 7,51 | 46,49 |
| День недели | №/№ рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |

| | | | (г) | белки | жиры | углеводы | (ккал.) | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
|----------------|---------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| День.№3 | 209 | Яйцо отварное | 40 | 4,1 | 3,6 | 0,1 | 59 | 0,03 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 22 | 4,8 | 1,00 | 76,8 |
| | 14 | Масло сливочное | 15 | 0,0 | 12,3 | 0,15 | 112,50 | 0,00 | 0,00 | 88,5 | 0,00 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| | 182 | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 350/10/5 | 9,4 | 11,77 | 38,91 | 299 | 0,115 | 1,06 | 0,00 | 0,00 | 243,36 | 0,00 | 0,575 | 0,00 |
| | 382 | Чай с сахаром | 100 | 0,1 | 0 | 7,00 | 18,00 | 0,00 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,4 | 0,00 |
| | 1 | Хлеб | 100 | 9,12 | 0,96 | 59,04 | 140,64 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 | 35,2 |
| | Пром. | Печенье | 30 | 1,80 | 2,28 | 13,97 | 82,93 | 0,02 | 0,00 | 13,0 | 0,26 | 8,22 | 3,00 | 0,2 | 17,42 |
| | | Итого за завтрак | 650 | 24,52 | 30,91 | 119,17 | 702,07 | 0,285 | 1,09 | 101,6 | 1,42 | 290,88 | 73,8 | 5,375 | 132,42 |
| День недели | №/№ рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал.) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| День.№4 | 165 | Каша гречневая на молоке с маслом | 200/5/5 | 9,5 | 3,6 | 60,4 | 222,38 | 0,00 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 184,48 | 0,00 | 1,5 | 0,00 |
| | 376 | Чай с лимоном | 100 | 0,1 | 0 | 7,00 | 18,00 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,4 | 0,00 |
| | 1 | Хлеб с маслом | 100/15 | 9,7 | 11 | 49,04 | 288 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 | 35,2 |
| | 338 | Фрукты | 155 | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 92 | 0,02 | 7,70 | 0,005 | 0,15 | 12,00 | 6,77 | 1,68 | 8,29 |
| | | Итого за завтрак | 580 | 20,1 | 14,6 | 139,04 | 620,38 | 0,14 | 10,8 | 0,005 | 1,31 | 212,28 | 72,7 | 7,18 | 43,49 |
| День недели | №/№ рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал.) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| День.№5 | 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 72,80 | 0,01 | 0,14 | 52 | | 176 | 7,00 | 0,20 | 100 |
| | 14 | Масло сливочное | 15 | 0,0 | 12,3 | 0,15 | 112,50 | 0,00 | 0,00 | 88,5 | | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| | 168 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/5 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 157,00 | 0,14 | 0,95 | 54,8 | | 5,90 | 21,80 | 0,47 | 67,00 |
| | 382 | Какао с молоком и печенье | 200/34 | 9,4 | 10,1 | 72,1 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,4 | 122,0 | 14,00 | 0,56 | 90,00 |
| | 1 | Хлеб | 100 | 9,12 | 0,96 | 59,04 | 140,64 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 | 35,2 |
| | | Итого за завтрак | 579 | 485,61 | 33,33 | 168,27 | 628,14 | 0,31 | 2,39 | 195,31 | 1,56 | 315,2 | 108,8 | 4,83 | 295,2 |
| День | №/№ | Наименование | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. | Витамины (мг) | | | | Минеральные | | | |

| недели | рецептуры | блюда | порции (г) | | | | ценность (ккал.) | | | | | вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| День.№6 | 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,00 | 0,1 | | 22 | 4,8 | 1,00 | 76,8 |
| | 66 | Каша пшеничная на молоке с маслом | 300/5/5 | 6,7 | 10,42 | 25 | 216 | 0,00 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 184,48 | 0,00 | 1,5 | 0,00 |
| | 377 | Чай с лимоном | 100 | 0,1 | 0 | 7,00 | 18,00 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,4 | 100 |
| | 1 | Хлеб с маслом | 100/15 | 9,7 | 11 | 49,04 | 288 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 | 35,2 |
| | 04 | Пряник | 55 | 2,3 | 2,4 | 36 | 168 | 0,08 | 0 | 0 | - | | 41 | | 0,6 |
| | | Итого за завтрак | 620 | 23,9 | 28,42 | 117,34 | 753 | 0,23 | 3,1 | 0,1 | 1,16 | 222,28 | 71,8 | 6,5 | 112 |
| День недели | №/№ рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал.) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| День.№7 | 168 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/5 | 3,09 | 4,07 | 22,1 | 157,00 | 0,14 | 0,95 | 54,8 | 0,00 | 5,90 | 21,80 | 0,47 | 67,00 |
| | 513 | Кофе на молоке | 125 | 2,52 | 2,72 | 25,49 | 83,89 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,4 | 122,0 | 14,00 | 0,56 | 90,00 |
| | 1 | Бутерброд с маслом и с сыром | 100/10/15 | 14 | 14 | 59 | 288 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 8,80 | 65 | 3,4 | 34,2 |
| | Пром. | Печенье | 25 | 1,80 | 2,28 | 13,97 | 82,93 | 0,02 | 0,00 | 13,0 | 0,26 | 8,22 | 3,00 | 0,2 | 17,42 |
| | Пром. | Печенье | 25 | 1,80 | 2,28 | 13,97 | 82,93 | 0,02 | 0,00 | 13,0 | 0,26 | 8,22 | 3,00 | 0,2 | 17,42 |
| | | Итого за завтрак | 360 | 22,17 | 29,23 | 135,63 | 751,07 | 0,33 | 2,39 | 208,31 | 1,82 | 323,42 | 111,8 | 5,03 | 312,62 |
| День недели | | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал.) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| День.№8 | 14 | Масло сливочное | 15 | 0,0 | 12,3 | 0,15 | 112,50 | 0,00 | 0,00 | 88,5 | 0,00 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| | | Каша молочная геркулес с маслом и сахаром | 200/5/5 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0,22 | 0,55 | 0,00 | 0,00 | 151,07 | | 1,83 | 0,00 |
| | 173 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 376 | Чай с сахаром | 100 | 0,1 | 0 | 7,00 | 18,00 | 0,00 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,4 | 0,00 |
| | 1 | Хлеб пшеничный | 100 | 9,12 | 0,96 | 59,04 | 140,64 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 | 35,2 |
| | 338 | Фрукты | 155 | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 92 | 0,02 | 7,70 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 6,77 | 1,68 | 8,29 |
| | | Итого за завтрак | 580 | 19,06 | 26,7 | 128,95 | 681,14 | 0,69 | 8,28 | 88,5 | 1,31 | 180,37 | 80,28 | 7,51 | 46,49 |
| День недели | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |

| | | | (г) | белки | жиры | углеводы | (ккал.) | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
|-----------------|---------------|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|
| День №9 | 209 | Яйцо отварное | 40 | 4,1 | 3,6 | 0,1 | 59 | 0,03 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 22 | 4,8 | 1,00 | 76,8 |
| | 14 | Масло сливочное | 15 | 0,0 | 12,3 | 0,15 | 112,50 | 0,00 | 0,00 | 88,5 | 0,00 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| | 182 | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 350/10/5 | 9,4 | 11,77 | 38,91 | 299 | 0,115 | 1,06 | 0,00 | 0,00 | 243,36 | 0,00 | 0,575 | 0,00 |
| | 382 | Чай с сахаром | 100 | 0,1 | 0 | 7,00 | 18,00 | 0,00 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,4 | 0,00 |
| | 1 | Хлеб | 100 | 9,12 | 0,96 | 59,04 | 140,64 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 | 35,2 |
| | Пром. | Печенье | 30 | 1,80 | 2,28 | 13,97 | 82,93 | 0,02 | 0,00 | 13,0 | 0,26 | 8,22 | 3,00 | 0,2 | 17,42 |
| | | Итого за завтрак | 650 | 24,52 | 30,91 | 119,17 | 702,07 | 0,285 | 1,09 | 101,6 | 1,42 | 290,88 | 73,8 | 5,375 | 132,42 |
| День недели | №/№ рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал.) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| День №10 | 165 | Каша гречневая на молоке с маслом | 200/5/5 | 9,5 | 3,6 | 60,4 | 222,38 | 0,00 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 184,48 | 0,00 | 1,5 | 0,00 |
| | 376 | Чай с лимоном | 100 | 0,1 | 0 | 7,00 | 18,00 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,4 | 0,00 |
| | 1 | Хлеб с маслом | 100/15 | 9,7 | 11 | 49,04 | 288 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 | 35,2 |
| | 338 | Фрукты | 155 | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 92 | 0,02 | 7,70 | 0,005 | 0,15 | 12,00 | 6,77 | 1,68 | 8,29 |
| | | Итого за завтрак | 580 | 20,1 | 14,6 | 139,04 | 620,38 | 0,14 | 10,8 | 0,005 | 1,31 | 212,28 | 72,7 | 7,18 | 43,49 |

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Лапишина В.Т., Издательство «Хлебпродинформ», 2004 г.
- Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептур на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «СОШ №26 с.п. Зязиков-Юрт»
 М.М. Мержоева
 «21» 02 2023



**Меню горячих обедов
 для обучающихся 1-х–4-х классов
 на 2023-2024 учебный год**

| Минеральные вещества (мг) | №/№ рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал.) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---------------------------|---------------|----------------------------|------------------|----------------------|-------|----------|---------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|-------|-------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe |
| День №1 | 230 | Рыба припущенная с овощами | 90 | 10 | 6,1 | 0,32 | 65 | 0,05 | 0,96 | 3,75 | | 12,88 | 10 | 0,54 |
| | 136 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 69 | 0,09 | 6,6 | 0,0 | | 21,36 | 18,22 | 0,7 |
| | 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,51 | 25,06 | 5,685 | 261,03 | | 1,515 | | | 170,39 | 16,65 | 0,375 |
| | 333 | Соус красный(подлива) | 50 | 0,8 | 2,11 | 2,9 | 24 | | 1 | | | 2,7 | 4,1 | 0,81 |
| | 91 | Салат капустный | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,0 | 22,42 | 9,10 | 0,31 |
| | 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 9,06 | 0,96 | 59,04 | 140,64 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 |
| | 349 | Компот из смеси | 200 | 0,66 | 0,9 | 32,01 | 132,80 | | 0,73 | | | 32,48 | 17,46 | 0,70 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|--|------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| | | сухофруктов | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого за обед: | 830 | 26,46 | 40,35 | 115,055 | 744,67 | 0,12 | 30,275 | 3,75 | 1,16 | 272,03 | 141,53 | 7,035 |
| День.№2 | 878 | Котлеты из индейки | 90 | 17 | 6,8 | 5,2 | 203 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | | 43,75 | 32,13 | 1,5 |
| | 561 | Макароны отварные | 145 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 526,43 | | | | | 2,33 | 20,55 | 2,33 |
| | 333 | Соус красный(подлива) | 50 | 0,6 | 2,08 | 2,8 | 24 | | 1 | | | 2,7 | 4,1 | 0,81 |
| | 28 | Борщ со сметаной | 200/10 | 3,1 | 4,8 | 3,5 | 71 | 0,03 | 17,01 | 0,01 | | 29,57 | 12,39 | 0,44 |
| | 51 | Салат свекольный | 60 | 0,85 | 3,65 | 8,36 | 56,34 | 0,05 | 5,7 | 0,01 | 0,23 | 21,09 | 18,6 | 0,5 |
| | 1 | Хлеб пшеничный и ржаной | 80 | 4,53 2,64 | 0,48 0,48 | 29,52 15,84 | 140,64 78,24 | | | | | 23 35 | 33 47 | 1,8 3,9 |
| | 377 | Сладкий чай с лимоном | 200/5 | 9,1 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 198,16 | 36,84 |
| | | Итого за обед: | 840 | 50,98 | 32,61 | 167,54 | 1214,31 | 0,173 | 31,2 | 28,78 | 0,25 | 382,54 | 365,93 | 61,62 |
| День.№3 | 265 | Плов из говядины | 200 | 37,9 | 17 | 68,5 | 572 | 0,07 | 2,7 | | | 34 | 65 | 2,5 |
| | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 119 | 0,18 | 4,65 | | | 34,14 | 28,46 | 1,64 |
| | 62 | Салат морковный | 60 | 0,51 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 0,01 | 6,95 | 0,00 | 2,49 | 21,19 | 7,6 | 3 |
| | 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | | | | | 23 | 33 | 1,8 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | | 0,73 | | | 32,48 | 17,46 | 0,70 |
| | | Итого за обед: | 740 | 48,02 | 24,92 | 147,98 | 1013,58 | 0,098 | 15,03 | 00 | 2,49 | 144,81 | 151,52 | 9,64 |
| День.№4 | 637 | Птица отварная | 80 | 20,1 | 11,6 | 0 | 200,25 | 0,03 | 0 | 18 | | 37 | 18 | 1,6 |
| | 103 | Картофельный суп с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 95 | 0,09 | 6,6 | | | 23,36 | 21,82 | 0,9 |
| | 561 | Макароны отварные | 165 | 15,16 | 14,09 | 87,2 | 526,69 | | | | | 2,45 | 20,55 | 2,33 |
| | 333 | Соус красный(подлива) | 50 | 0,6 | 2,08 | 2,8 | 24 | | 1 | | | 2,7 | 4,1 | 0,81 |
| | 51 | Салат свекольный | 60 | 0,85 | 3,65 | 8,36 | 56,34 | 0,05 | 5,7 | 0,01 | 0,23 | 21,09 | 18,6 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|----------------------------------|-------|--------------|---------------|----------------|-----------------|------|-----------|-------|------|-------------|--------------|-------------|
| | 1 | Хлеб в ассортименте | 80 | 4,56 2,64 | 0,48 0,48 | 29,52 15,84 | 140,64 78,24 | | | | | 23 35 | 33 47 | 1,8 3,9 |
| | 377 | Сладкий чай с лимоном | 200/5 | 9,1 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 198,16 | 36,84 |
| | 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 12,3 | 67 | 0,02 | 15 | 0,00 | 0,2 | 24 | 13,5 | 2,8 |
| | | Итого за обед: | 990 | 55,76 | 111,4 8 | 185,4 | 1327,57 | 0,21 | 21,64 | 0,03 | 0,45 | 393,7 | 374,73 | 51,48 |
| День.№5 | | Мясо индейки тушенное | 90 | 14,3 | 0,7 | 2,3 | 79,3 | 0,05 | 5,07 | 0,00 | 9,0 | 11,0 | 27,00 | 186 |
| | 204 | Суп фасольный | 200 | 6,17 | 2,82 | 11,02 | 10,21 | 0,7 | 6,1 | 0,00 | 0,00 | 19,01 | 24,91 | 95,76 |
| | 302 | Гречка отварная с маслом | 120 | 0,27 | 63,16 | 0,58 | 588,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91,07 | 0,87 | 0,72 |
| | 45 | Салат капустный | 50 | 0,81 | 3,00 | 5,35 | 52,21 | 0,02 | 19,34 | 0,00 | 0,0 | 22,34 | 9,6 | 0,24 |
| | 1 | Хлеб в ассортименте | 80 | 4,56 2,64 | 0,48 0,48 | 29,52 15,84 | 140,64 78,24 | | | | | 23 35 | 33 47 | 1,8 3,9 |
| | 377 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,9 | 32,01 | 132,80 | | 0,73 | | | 32,48 | 17,46 | 0,70 |
| | | Итого за обед: | 775 | 37,968 | 74,72 | 94 | 1081,51 | 0,77 | 31,24 | 0,00 | 9,0 | 233,9 | 159,84 | 289,12 |
| День.№6 | | Тефтели мясные в соусе | 80/50 | 14,52 0,6 | 16,01 2,08 | 18,30 2,8 | 278,31 24 | 0,04 | 1,09 1 | 47 | 0,00 | 56,9 2,7 | 27,5 18,6 | 1,19 0,5 |
| | 304 | Рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 466,425 | 0 | 0 | 0 | 0 | 140,76 | 115,21 5 | 1,6 |
| | | Борщ | 200 | 1,28 | 3,88 | 6,85 | 73 | 0,04 | 8,23 | | | 42,02 | 18,5 | 0,88 |
| | 62 | Салат морковный | 60 | 0,51 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 0,01 | 6,95 | 0,00 | 2,49 | 21,19 | 7,6 | 3 |
| | 1 | Хлеб в ассортименте | 80 | 4,56 2,64 | 0,48 0,48 | 29,52 15,84 | 140,64 78,24 | | | | | 23 35 | 33 47 | 1,8 3,9 |
| | 377 | Сладкий чай с лимоном | 200/5 | 9,1 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 198,16 | 36,84 |
| | | Итого за обед: | 685 | 41,94 | 42,95 | 168,45 | 1224,415 | 0,2 | 24,61 | 47,02 | 2,51 | 546,67 | 470,57 | 49,71 |
| День.№7 | 230 | Рыба припущенная с овощами | 90 | 10 | 6,1 | 0,32 | 65 | 0,05 | 0,96 | 3,75 | | 12,88 | 10 | 0,54 |
| | 136 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 69 | 0,09 | 6,6 | 0,0 | | 21,36 | 18,22 | 0,7 |
| | 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,51 | 25,06 | 5,685 | 261,03 | | 1,515 | | | 170,39 | 16,65 | 0,375 |
| | 333 | Соус | 50 | 0,8 | 2,11 | 2,9 | 24 | | 1 | | | 2,7 | 4,1 | 0,81 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| | | красный(подлива) | | | | | | | | | | | | |
| | 91 | Салат капустный | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,0 | 22,42 | 9,10 | 0,31 |
| | 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 9,06 | 0,96 | 59,04 | 140,64 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 9,80 | 66 | 3,6 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,9 | 32,01 | 132,80 | | 0,73 | | | 32,48 | 17,46 | 0,70 |
| День.№8 | 878 | Котлеты из индейки | 90 | 17 | 6,8 | 5,2 | 203 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | | 43,75 | 32,13 | 1,5 |
| | 561 | Макаронны отварные | 145 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 526,43 | | | | | 2,33 | 20,55 | 2,33 |
| | 333 | Соус красный(подлива) | 50 | 0,6 | 2,08 | 2,8 | 24 | | 1 | | | 2,7 | 4,1 | 0,81 |
| | 28 | Борщ со сметаной | 200/10 | 3,1 | 4,8 | 3,5 | 71 | 0,03 | 17,01 | 0,01 | | 29,57 | 12,39 | 0,44 |
| | 51 | Салат свекольный | 60 | 0,85 | 3,65 | 8,36 | 56,34 | 0,05 | 5,7 | 0,01 | 0,23 | 21,09 | 18,6 | 0,5 |
| | 1 | Хлеб пшеничный и ржаной | 80 | 4,53 2,64 | 0,48 0,48 | 29,52 15,84 | 140,64 78,24 | | | | | 23 35 | 33 47 | 1,8 3,9 |
| | 377 | Сладкий чай с лимоном | 200/5 | 9,1 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 198,16 | 36,84 |
| | | Итого за обед: | 840 | 50,98 | 32,61 | 167,54 | 1214,31 | 0,173 | 31,2 | 28,78 | 0,25 | 382,54 | 365,93 | 61,62 |
| День.№9 | 265 | Плов из говядины | 200 | 37,9 | 17 | 68,5 | 572 | 0,07 | 2,7 | | | 34 | 65 | 2,5 |
| | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 119 | 0,18 | 4,65 | | | 34,14 | 28,46 | 1,64 |
| | 62 | Салат морковный | 60 | 0,51 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 0,01 | 6,95 | 0,00 | 2,49 | 21,19 | 7,6 | 3 |
| | 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | | | | | 23 | 33 | 1,8 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | | 0,73 | | | 32,48 | 17,46 | 0,70 |
| | | Итого за обед: | 740 | 48,02 | 24,92 | 147,98 | 1013,58 | 0,098 | 15,03 | 00 | 2,49 | 144,81 | 151,52 | 9,64 |
| | 265 | Плов из говядины | 200 | 37,9 | 17 | 68,5 | 572 | 0,07 | 2,7 | | | 34 | 65 | 2,5 |
| | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 119 | 0,18 | 4,65 | | | 34,14 | 28,46 | 1,64 |
| День.№10 | 637 | Птица отварная | 80 | 20,1 | 11,6 | 0 | 200,25 | 0,03 | 0 | 18 | | 37 | 18 | 1,6 |
| | 103 | Картофельный суп с макаронными | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 95 | 0,09 | 6,6 | | | 23,36 | 21,82 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----------------------|-------|--------------|--------------|----------------|-----------------|------|------|------|------|----------|----------|------------|
| | | изделиями | | | | | | | | | | | | |
| | 561 | Макароны отварные | 165 | 15,16 | 14,09 | 87,2 | 526,69 | | | | | 2,45 | 20,55 | 2,33 |
| | 333 | Соус красный(подлива) | 50 | 0,6 | 2,08 | 2,8 | 24 | | 1 | | | 2,7 | 4,1 | 0,81 |
| | 51 | Салат свекольный | 60 | 0,85 | 3,65 | 8,36 | 56,34 | 0,05 | 5,7 | 0,01 | 0,23 | 21,09 | 18,6 | 0,5 |
| | 1 | Хлеб в ассортименте | 80 | 4,56 2,64 | 0,48 0,48 | 29,52 15,84 | 140,64 78,24 | | | | | 23 35 | 33 47 | 1,8 3,9 |
| | 377 | Сладкий чай с лимоном | 200/5 | 9,1 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 198,16 | 36,84 |
| | 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 12,3 | 67 | 0,02 | 15 | 0,00 | 0,2 | 24 | 13,5 | 2,8 |

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Лапишина В.Т., Издательство «Хлебпродинформ», 2004 г.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.