

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Гартизанская средняя общеобразовательная школа"

« 19 » августа 2022г. Квачева Г.И.



ПРИМЕРНОЕ
10-ти дневное меню
для организации питания детей с ОВЗ
при МОКУ "Гартизанская СОШ"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осень (сентябрь 2022г.).

Возрастная категория: дети с ОВЗ

Сборники рецептов блюд:

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред.

М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

*Москва. 2011 г. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях *Москва, 2016 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТПК;

Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах –

Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 1
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Завтрак																				
т/к № 53* № рецепт. 120*	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	6,85	7,47	20,33	174,67	227,53	28,69	0	0,36	0	1,21	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Батон нарезной</i>	40	3	1,16	20,56	104,8	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
	Итого завтрак:	420	8,69	7,75	34,59	241,67	240,13	28,705	0,0075	1,6	0,0045	4,66	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
Обед																				
т/к № 88* рецепт. 88*	<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)</i>	260	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	0	1,28	0	21,16	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	<i>Плов из птицы</i>	260	15,19	13,19	52,26	391,73	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 291***	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	200	0	0	28,0	119,0	0,24	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
т/к № 879***	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:	780	26,56	23,81	89,35	792,83	121,12	43,545	43,865	4,51	0,184	55,55	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	
	Всего: за 1-й день:	1200	35,25	31,56	123,94	1034,5	361,25	72,25	43,873	6,11	0,189	60,21	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. обществ. питания при общобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинар. обществ. питания при общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 2
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Завтрак																				
т/к № 10, № рецепт. 204***	<i>Каша молочная «Дружба»</i>	200	6,2	8,6	32,4	232,0	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 943***	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	7,24	4,43	41,05	294,39	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																				
т/к № 486*	<i>Суп картофельный с крупной на овощном бульоне</i>	250	5,82	8,53	6,35	127,34	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	90	15,6	8,83	7,35	168,75	58,62	67,24	268,27	1,08	0,11	3,77	0,01	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	<i>гарнир: рис отварной</i>	180	4,37	6,44	44,03	251,64	1,64	0	0,63	0,036	0	25,50	0,018	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 879***	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0009	0,005
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2
	Итого обед:	810	31,3	25,09	88,26	800,51	114,79	117,84	424,64	5,39	0,372	28,85	73,01	0,07	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0014	0,205
	Всего: за 2-й день:	1230	38,54	29,52	129,31	1094,9	250,37	117,86	424,65	7,02	0,4765	32,5	81,06	0,102	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010
 **Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи шлюс 2011
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный - К.: А.С.К., 2005
 *** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный - К.: А.С.К., 2005

День 3
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Завтрак																				
т/к № 182* № рецептуры 182*	Каша овсяная с молоком	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	9,66	13,11	48,53	352,0	165,36	60,675	0,0075	2,95	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																				
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	6,74	6,76	22,24	159,50	11,07	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 61 № рецептуры 370**	Азу	90	7,92	10,81	10,44	175,20	17,23	24,15	0	1,51	0	5,67	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт. 679***	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимон	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0
	Итого обед:	780	28,75	25,2	92,67	803,3	66,43	94,525	208,55	9,15	0,3427	27,332	47,52	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,205
	Всего: за 3-й день:	1230	38,41	38,31	141,2	1155,3	231,79	155,2	208,56	12,1	0,3472	31,952	55,57	0,1166	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	0,2075

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010
 **Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москвы. ДеЛи плюс 2011
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005
 *** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
																				Витамины/ Минеральные вещества
Завтрак																				
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
рецепт: 943***	Хлеб пшеничный с маслом	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
		10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	270	6,94	13,08	14,66	205	35,6	4,815	78,8075	2,24	0,0345	3,45	67,15	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
Обед																				
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,38	5,63	19,55	150,65	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 317(2)	Тертели	120	4,95	18,63	8,55	224,10	29,68	17,69	90,02	0,81	0,068	0,011	32,91	0	0	0	0	0	0	0
Питание (сборн) т/к № 377(1)	соус красный основной	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 688*	гарнир: каша пшеничная	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14		0,13		1,3	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт: 379*	Кофейный напиток	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0,005
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2
т/к № 879***	Хлеб ржаной	780	26,42	33,07	87,15	856,86	207,58	60,045	354,205	7,94	0,504	23,361	80,43	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0,205
	Итого обед:	1180	33,36	46,15	101,81	1061,86	242,94	64,85	400,6125	9,69	0,5185	26,811	147,58	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	0,2075
	Всего: за 4-й день:																			

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 6
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																		
			Белки	Жиры		Углевод	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F				
																					ккал			
Завтрак																								
т/к № 10, № рецепт. 204***	Кашишная молочная жидкая	200	6,2	8,6	32,4	232,0	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0005	0	0,0005	0,0025	0,0025	
	Итого завтрак:	420	8,04	8,88	46,66	299	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0	0,0005	0	0,0005	0,0025	0,0025	
Обед																								
т/к № 46* рецептура 101*	Суп «Харчо» с мясом птицы	260	4,97	6,19	21,3	152,84	21,3	0	0	1,23	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 249 рецептура 249*	Сельдь с луком репчатым соусом красным основной	80 30	7,07 0,23	8,67 0,67	1,21 1,82	154,67 14,20	53,2 7,05	0 5,34	0 7,89	0,79 0,13	0,013 0,012	1,33 0,96	0 0,006	0,067	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	Гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимон	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,0005	0,0005	0	0	0
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	Итого обед:	810	21,08	21,88	65,85	678,47	143,68	35,965	94,535	6,11	0,371	45,94	73,006	0,119	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,205	0,205	0,205	0,205	0,205
	Всего: за 6-й день:	1230	29,12	30,76	112,51	977,47	279,26	35,98	94,543	7,74	0,4755	49,59	81,056	0,151	0,595	25,35	0,0099	0,0009	0,2055	0,2055	0,2055	0,2055	0,2055	0,2055

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: Дели принт, 2010,2007

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 7
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества															
			Белки		Жиры			Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	B	
			8,16	9,84	35,6	264,0																	
т/к № 174***	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264,0	0	0	0	1,66	0,2	0,5	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0	0	0
	Итого завтрак:	420	10	10,12	49,86	331	149,94	0,015	0,0075	2,9	0,2045	3,95	8,05	0,198	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	0	0	0
Обед																							
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,38	5,63	19,55	150,65	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	260	15,19	13,19	52,26	391,73	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 50*** № рецептуры 519***	Напиток из пшеника (витаминизирован ый)	200	0,7	1,3	22,8	97,0	12,0	3,00	0	1,5	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0	0	0	0,2
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	770	26,27	20,68	95,44	764,44	102,45	51,785	113,605	6,32	0,374	40,12	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,005	0,005	0,2	0,2	0,2
	Всего: за 7-й день:	1190	36,27	30,8	145,3	1095,44	252,39	51,8	113,6125	9,22	0,5785	44,07	55,55	0,25	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0075	0,0075	0,2	0,2	0,2

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Злюбов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 8
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества															
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F		
																				Завтрак	
	Суп молочный с рисом	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,8	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	
	Итого завтрак:	420	6,7	6,54	28,22	225,80	171,4	23,075	137,4675	1,49	0,0645	4,36	38,65	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
Обед																					
т/к № 88, рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	260	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	0	1,28	0	21,16	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 608*	Комплеты соус красный основной	120	13,1	11,07	15,95	220,08	46,43	34,25	157,63	1,48	0,102	1,095	25,886	0,018	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	1,64	0	0	0,63	0,036	0	25,50	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,005	0,2
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2	
	Итого обед:	800	28,98	28,16	85,22	820,82	134,1	60,125	157,675	6,34	0,264	39,655	94,386	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,005	0,205
	Всего: за 8-й день:	1220	35,68	34,7	113,44	1046,62	306,5	80,4	295,1425	7,74	0,3285	44,015	133,036	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	0,2075	0,2075

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Злобов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 9
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe.	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Завтрак																				
т/к № 182* № рецептуры 182*	Каши овсяная с молоком	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	9,66	13,11	48,53	352,0	165,36	60,675	0,0075	2,95	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																				
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	6,74	6,76	22,24	159,50	11,07	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 260* № рецепт. 382*	Гуляши	120	14,79	13,42	7,32	126,15	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт. 679***	Гарнир: каша ячневая рассыпчатая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,99	0,11	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878*** (т/к № 879***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2
	Итого обед:	810	32,47	26,16	81,38	763,13	213,92	106,54	208,55	10,08	0,3427	21,942	47,52	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0014	0,205
	Всего: за 9-й день:	1230	42,13	39,27	129,91	1115,13	8	167,22	208,56	13,03	0,3472	26,562	55,57	0,1166	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москвы ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 10
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
																				Вит
Завтрак																				
т/к № 66*	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	200	6,98	10,42	2,5	184,48	0	0	1,5	0,1	0,9	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,00	14,00	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,64	0,28	0,26	6,6	0,015	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	8,78	9,74	35,62	197	0,015	2,74	0,1045	4,35	8,05	0,238	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																				
т/к № 10, рецепт.204***	<i>Суп картофельный с крупной на овощном бульоне</i>	250	5,82	8,53	6,35	20,88	22,80	1,04	0,09	6,60	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 259, № рецепт.259	<i>Жаркое по-домашнему</i>	260	24,07	26,88	24,63	40,1	55,83	5,07	0	8,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 132*	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,28	0,06	27,88	6,40	0,00	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,28	0,56	0,52	13,2	0,03	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,005
т/к № 879***	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,72	0,31	0,31	7,0	0,045	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,0084	0	0,2	0
	Итого обед:	770	35,17	36,34	59,69	87,58	78,705	8,75	0,226	33,96	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,205
	Всего: за 10й день:	1190	43,95	46,08	95,31	284,58	78,72	11,49	0,3305	38,31	55,55	0,29	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,2075

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

**** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Персиячный. - К.: А.С.К., 2005