

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Партизанская средняя общеобразовательная школа"

Квачева Г.И.
2023г.



ПРИМЕРНОЕ
10-ти дневное циклическому
горячих школьных обедов
для организации питания детей с ОВЗ
при МОКУ "Партизанская СОШ"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осенний период (сентябрь 2023г.)

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.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010

*Москва. 2011г. Сборник рецептурна продукция для обучающихся 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.; 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

День1
Сезон: осенний (сентябрь, 2023г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																		
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	B2	D	K	I	Se	F					
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	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	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	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого за 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	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025

Обед

№ рецепт. 114(1)***	Суп картофельный с крутой (рисовой)	200	2,4	1,8	17,2	94	20,88	22,8	66,12	1,04	0,09	6,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 46 № рец. 245, 330	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,84	13	6,65	179,1	8,72	18,52	0	0,82	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептур. 336*	Карпуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	32,6	132	18	0	4,29	0,6	0	0	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	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	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	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	0,0084	0	0,0084	0	0,2	0,2
	Итого обед:	706	25,2	24,29	100,7	811,09	116,69	100,785	233,77	7,9	0,546	62,56	79,1	0,084	0,584	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,205
	Всего за 1-й день	1126	34,86	37,4	149,23	1163,09	282,05	161,46	233,78	10,85	0,5505	67,18	87,15	0,102	0,649	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	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.: ДеЛипринг, 2010

**Сборник рецептов блюд всеобразовательных учреждений Москва/Делиплос2011

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

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах –Авт.-соств.: А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересынный. – К.: А.С.К., 2005

День 2
Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

Рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества															
			Ветки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F		
																				Завтрак	
т/к № 53* № рецепт. 120*	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,47	20,33	227,53	28,69	0	0,36	0	1,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	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	0,0005	0,0025	0,0025
	Итогозавтрак:	420	8,69	7,75	34,59	240,13	28,705	0,0075	1,6	0,0045	4,66	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025

Обед

№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	8,32	9,46	12,25	31,27	35,86	143,08	0,58	0,06	2,01	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 132*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	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	0,0009	0,005	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0	0,2	0,2
	Итогообед:	706	25,45	19,91	89,86	101,31	131,68	424,965	8,79	0,556	25,14	47,526	0,067	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,205	0,205
	Всего за 2-й день	1126	34,14	27,66	124,45	341,44	160,39	424,973	10,39	0,5605	29,8	55,576	0,085	0,595	25,35	0,0099	0,0014	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.: ДеЛипринг, 2010

**Сборник рецептов блюд всеобщего назначения / Учреждениях Москва, Делителос 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 3

Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

№ 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 № 181*	Каша манная молочная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	251,0	133,77	20,30	0	0,47	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
т/к № 878***	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	0,0025	
	Итого завтрак:	420	7,95	11	46,64	318	146,37	20,315	0,0075	1,71	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025	
Обед																				
т/к № 82*** Рецепт. 82/106*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	6,79	19,88	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	
т/к № 608*	Котлеты соуса красный основной	100	11,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	гарнир: каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168	0,83	0,09	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** Рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	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***	Хлеб ржаной	26	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	
	Итого обед:	716	26,02	24,07	100,66	744,73	182,69	57,535	372,98	6,69	0,398	29,8	86,226	16,05	3,17	118,13	83,8141	19,681	21,818	
	Всего за 3-й день	1136	33,97	35,07	147,3	1062,73	329,06	77,85	372,99	8,4	0,4025	34,42	94,276	16,068	3,255	123,08	83,8146	19,681	21,8205	

*-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛигринг, 2010
 **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 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.Пересычкий. – К.: А.С.К., 2005

День 6
Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

М.рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
																			Велки
Завтрак																			
т/к № 66*	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	184,48	0	0	1,5	0,1	0,9	0	0,22	0	0	0	0	0
т/к № 47*** рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	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
	Итогозавтрак:	420	8,82	10,7	39,26	67	12,6	0,015	0,0075	2,74	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																			
т/к № 96 рецепт. № 96*	Рассолник ленинградский	200	5,09	7,12	10,45	126,67	25,83	19,26	0	1,1	0	10,98	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	8,32	9,46	12,25	90	31,27	35,86	143,08	0,58	0,06	2,01	0,006	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 412 (1)	Компот из смеси сухофруктов	200	1,06	0,34	46,8	191,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб ржаной	40	3,28	0,56	0,52	78	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***	Хлеб ржаной	26	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
	Итогообед:	706	23,61	26,39	103,41	764,91	147,23	102,615	253,08	8,03	0,376	76,89	87,736	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205
	Всего за 6-й день	1126	32,43	37,09	142,67	831,91	159,83	102,63	253,09	10,77	0,3805	80,34	95,786	14,47	4,115	187,79	0,0164	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.: ДелтаПринт, 2010

**Сборник рецептов блюд всеобщего назначения учреждений образования Москва ДелтаПринт 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.Зюбнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

**** Сборник тех. нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образов.учр., школ-интернатов, детских домов и детских образов. учр.-2004г.

День 7
Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

№ 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***	Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,6	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0		0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	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
	Итого завтрак:	420	6,66	1,3	31,09	199,4	171,42	23,075	137,4675	1,49	0,0645	4,36	38,65	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025

Обед																				
т/к № 110332-1, рецептуры 155, 110332-1	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	4,18	6,84	19,52	138,46	11,07	0	0	0,74	0,0367	3,44	0	0,0466	0	0	0	0	0	0
т/к № 20 № рецептуры 437***	Гуляши из говядины	80	11,12	5,2	3,2	105,6	13,36	14,4	95,35	1,84	0,056	4,06	0,24	0,088	0	0	0	0	0	0
№ рецептур. 336*	Капустя тушеная	150	2,78	7,98	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	6,88	0	0	0,16	0	6,4	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	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 № 879***	Хлеб ржаной	26	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
	Итого обед:	696	23,23	20,903	82,5	678,65	73,47	58,465	214,985	6,93	0,4487	62,8	79,24	0,1866	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0205	0,205
	Всего за 7-й день	1116	29,89	22,203	113,59	878,05	244,89	81,54	352,4525	8,42	0,5132	67,16	117,89	0,2046	0,595	25,55	0,0099	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.: ДеЛипринт, 2010

**Сборник рецептов блюд всеобщего назначения учреждений Москва/Депилкос/2011

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

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

День 8

Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

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	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	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	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	
	Итогозавтрак:	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	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	
Обед																											
т/к № 33 рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200	1,4	5,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Плов из птицы	240	14,03	13,28	48,24	361,6	6,82	38,7	45,73	1,62	0,06	5,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 433*	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	125,78	14	0	0,13	0	1,3	0	0	0	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	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	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	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	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итогообед:	706	23,23	23,26	70,66	654,46	187,46	70,575	83,875	4,85	0,236	39,07	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0	0
	Всего за 8-й день	1126	32,89	36,37	119,19	1006,46	352,82	131,25	83,883	7,8	0,2405	43,69	55,55	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0025	0,0025

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

**Сборник рецептов блюд всеобщего назначения / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринг, 2010

***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.-соств.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересычный. – К.: А.С.К., 2005

День 9

Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

№ 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							
																				Жары	Углеводы					
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	3	23,0	138,0	144	0	0	0	1,2	0,1	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	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	0,0025	0	0,0025	0	0,0025	
	Итогозавтрак:	420	7,24	3,28	37,26	205	156,6	0,015	0,0075	2,44	0,1045	4,85	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0005	0	0,0025	0	0,0025	0	0,0025	
Обед																										
т/к № рецепт. 208***	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	6,79	19,88	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	21,6	21,6	21,6	21,6	21,6	21,6	21,6
т/к № 120536 № рецептуры 43 I, 120536***	Печень по-строгановски	80	9,91	6,87	8,17	147,07	11,48	16,1	0	1	0	19,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 130131 рецептура 520***	гарнир: пюре картофельное	150	3,33	3,84	21,55	134,51	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	12,62	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379* № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14	0	0,13	0	1,3	0	0	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	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	0,0009	0,005	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	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	0,0084	0	0,2	0	0,2	0	0,2	0,2
	Итогообед:	696	23,56	21,05	66,33	591,04	214,12	79,525	139,97	5,47	0,356	57,48	73	2,202	2,8	34,11	83,8094	19,681	21,805	21,805	21,805	21,805	21,805	21,805	21,805	21,805
	Всего за 9-й день	1116	30,8	24,33	103,59	796,04	370,72	79,54	139,98	7,91	0,4605	62,33	81,05	2,22	2,865	39,06	83,8099	19,681	21,8075	21,8075	21,8075	21,8075	21,8075	21,8075	21,8075	21,8075

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

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений Москва/Деликус2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах-М:Хлебпродинформ, 2004 г.; ГТК; 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.Злобов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

