

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 9


Богодухова Т.М.
2021г.



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
Алексеев С.П.
2021г.



**Примерное циклическое десяти дневное меню для питания школьников в
Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
«СОШ № 9»**

г. Черногорск, 2021г.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день

| № технологической карты | Прием пищи,наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|------------|--------------|
| | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | | С,мг | А,мкг рет.эк | Е,мг | В1,мг | В2,мг | Са,мг | Р,мг | Мg,мг | Fe,мг | I,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 411 | Каша рисовая молочная | 200,0 | 7,5 | 9,6 | 44,6 | 247,4 | 0,9 | 41,6 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 218,3 | 217,6 | 44,4 | 0,6 | 18,0 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40,0 | 1,4 | 5,1 | 12,0 | 101,7 | 0,0 | 23,4 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 21,3 | 7,9 | 0,5 | 0,0 |
| | Сыр (порционный) | 40,0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 77,0 | 5,0 | 1,0 | 0,0 |
| 945 | Чай с молоком | 200,0 | 4,0 | 3,9 | 14,2 | 107,2 | 0,8 | 19,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 179,3 | 135,1 | 22,8 | 0,5 | 14,6 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 1,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 18,9 | 23,4 | 79,6 | 560,1 | 1,74 | 84,5 | 1,55 | 0,27 | 0,4 | 429,4 | 468,4 | 83,9 | 3,4 | 33,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 102 | Салат из морской капусты | 60,0 | 1,0 | 2,9 | 14,7 | 28,6 | 6,8 | 73,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 23,5 | 16,5 | 7,8 | 0,5 | 2,5 |
| 195 | Рассольник Ленинградский | 200,0 | 6,3 | 6,8 | 12,4 | 141,2 | 5,4 | 74,8 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 23,2 | 77,5 | 25,7 | 1,1 | 5,8 |
| 608 | Котлета из говядины | 80,0 | 11,0 | 11,6 | 11,1 | 207,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 12,6 | 69,4 | 23,9 | 1,8 | 4,8 |
| 744 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 7,3 | 6,4 | 31,9 | 209,3 | 0,0 | 18,1 | 2,3 | 0,2 | 0,1 | 19,9 | 166,4 | 111,7 | 1,4 | 2,0 |
| 933 | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 16,4 | 58,1 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,6 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 29,96 | 28,18 | 126,5 | 833,94 | 12,24 | 167,4 | 8,08 | 0,36 | 0,2 | 107,5 | 401,2 | 194,8 | 7,18 | 16,8 |
| Всего за день: | | | 48,86 | 51,58 | 206,1 | 1394,04 | 13,98 | 251,9 | 9,63 | 0,63 | 0,6 | 536,9 | 869,6 | 278,7 | 10,58 | 50,52 |

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2 день

| № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв | Е, мг | В1, мг | В2, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | I, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Кукуруза консервированная | 60 | 2 | 0,1 | 4,2 | 26 | 6,5 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0 | 13 | 40,3 | 13,7 | 0,5 | 0 |
| 658 | Котлета куриная | 80,0 | 11,0 | 11,6 | 11,1 | 177,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 12,6 | 69,4 | 23,9 | 1,8 | 4,8 |
| 443 | Макароны отварные | 150,0 | 5,3 | 3,1 | 32,6 | 174,7 | 0,0 | 9,4 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 40,3 | 7,3 | 0,7 | 0,8 |
| 1010 | Напиток из кураги | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 58,9 | 0,5 | 8,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 3,8 | 3,6 | 0,1 | 0,2 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 1,1 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 30,0 | 1,5 | 0,2 | 13,7 | 64,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 22,7 | 8,9 | 0,5 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 20,8 | 15,15 | 84,9 | 541,85 | 7 | 17,6 | 5,2 | 0,24 | 0,1 | 55,2 | 193,9 | 61,2 | 4,4 | 6,92 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 83 | Салат "Витаминный" вариант 2 | 60,0 | 1,5 | 5,0 | 9,1 | 89,3 | 40,4 | 171,5 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 32,4 | 27,5 | 12,4 | 0,9 | 1,3 |
| 221 | Суп картофельный с бобовыми | 200,0 | 9,0 | 7,1 | 14,0 | 159,2 | 3,7 | 74,4 | 1,9 | 0,1 | 0,0 | 31,3 | 87,5 | 31,8 | 1,5 | 5,7 |
| 369 | Плов из говядины | 150,0 | 14,1 | 11,7 | 14,0 | 214,3 | 0,7 | 0,6 | 1,9 | 0,2 | 0,2 | 22,6 | 205,2 | 36,8 | 2,3 | 4,8 |
| 1020 | Сок Яблочный | 180,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,8 | 2,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 30,04 | 24,5 | 97,27 | 744,14 | 48,77 | 246,5 | 8,24 | 0,41 | 0,15 | 118 | 405,6 | 112,4 | 7,93 | 15,5 |
| Всего за день: | | | 50,84 | 39,65 | 182,17 | 1285,99 | 55,77 | 264,1 | 13,44 | 0,65 | 0,25 | 173,2 | 599,5 | 173,6 | 12,33 | 22,42 |

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3 день

| № технологической карты | Прием пищи,наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность.ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|------------------------------|----------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | | С,мг | А,мкг рет.экв | Е,мг | В1,мг | В2,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг | I,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 411 | Каша пшённая | 200 | 7,02 | 5,94 | 34,2 | 260,1 | 0,98 | 35,9 | 1,04 | 0 | 0 | 105,4 | 162,8 | 51,2 | 2,92 | 0 |
| 463 | Сырники из творога | 50 | 8,76 | 10 | 4,7 | 122,1 | 0,12 | 26,1 | 1,32 | 0 | 0,12 | 88 | 120 | 12,7 | 0,24 | 0,36 |
| 795 | Соус молочный сладкий | 20 | 0,6 | 1,2 | 3,6 | 26,1 | 0,1 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 21,8 | 17 | 2,6 | 0 | 1,8 |
| 959 | Какао с молоком | 180 | 4,1 | 3,9 | 15,9 | 102,6 | 0,8 | 18,1 | 0 | 0,1 | 0,2 | 166,6 | 133,3 | 27,1 | 0,6 | 13,5 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 1,1 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 30,0 | 1,5 | 0,2 | 13,7 | 64,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 22,7 | 8,9 | 0,5 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,88 | 21,39 | 80,6 | 615,75 | 2 | 85 | 3,36 | 0,14 | 0,32 | 391,6 | 473,2 | 106,3 | 5,06 | 16,78 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 55 | Салат из свежих огурцов | 60,0 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 42,0 | 14,0 | 1,0 | 3,0 |
| 197 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200,0 | 1,4 | 4,0 | 6,2 | 66,0 | 14,8 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 0,0 | 27,2 | 38,0 | 17,8 | 0,6 | 4,5 |
| 506 | Рыба запеченная под молочным соусом | 80,0 | 17,9 | 15,4 | 7,3 | 231,4 | 0,8 | 57,7 | 1,30 | 0,20 | 0,20 | 106,30 | 207,90 | 30,10 | 0,70 | 42,80 |
| 326 | Пюре картофельное | 150,0 | 3,9 | 9,6 | 21,5 | 182,7 | 10,5 | 40,8 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 72,0 | 113,1 | 33,4 | 0,9 | 11,4 |
| 1014 | Напиток из шиповника | 180,0 | 0,7 | 0,3 | 27,0 | 122,9 | 80,0 | 130,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 19,3 | 3,1 | 4,9 | 0,5 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 29,1 | 29,88 | 104,52 | 806,3 | 116,1 | 181,5 | 5,46 | 0,51 | 0,5 | 265,5 | 475,5 | 123,6 | 6,14 | 63,4 |
| Всего за день: | | | 51,98 | 51,27 | 185,12 | 1422,05 | 118,1 | 266,5 | 8,82 | 0,65 | 0,82 | 657,1 | 948,7 | 229,9 | 11,2 | 80,18 |

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

4 день

| № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв | Е, мг | В1, мг | В2, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | I, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Бутерброд горячий с колбасой и сыром | 60 | 6,7 | 6,1 | 15,1 | 144,2 | 0,1 | 27,8 | 3,52 | 0,7 | 0 | 0,2 | 117,8 | 20,5 | 1,1 | 0 |
| 643 | Птица тушеная в сметанном соусе | 80 | 11,9 | 16,2 | 1,2 | 181 | 0,6 | 45,4 | 1,5 | 0,1 | 0,1 | 16,4 | 115,8 | 13,1 | 0,7 | 5 |
| 747 | Каша рисовая | 150,0 | 3,5 | 4,4 | 32,0 | 184,5 | 0,8 | 29,5 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 100,5 | 51,5 | 1,0 | 0,0 |
| 1009 | Напиток из ягод | 180,0 | 0,3 | 1,3 | 23,1 | 94,2 | 20,0 | 50,0 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 2,1 | 8,7 | 0,4 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 1,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 23,25 | 28,2 | 79,9 | 644,73 | 21,5 | 152,7 | 8,72 | 0,88 | 0,1 | 34,2 | 353,6 | 97,6 | 4,02 | 6,12 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 61 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 60,0 | 1,1 | 5,1 | 3,6 | 40,0 | 58,0 | 163,1 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 21,5 | 15,2 | 0,8 | 1,2 |
| 208 | Суп с макаронными изделиями | 200,0 | 7,6 | 3,5 | 22,4 | 125,2 | 2,4 | 147,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 34,6 | 124,8 | 14,8 | 0,8 | 2,4 |
| 608 | Тефтели | 80,0 | 11,0 | 11,6 | 11,1 | 187,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 12,6 | 69,4 | 23,9 | 1,8 | 4,8 |
| 744 | Каша перловая | 150,0 | 3,8 | 7,3 | 24,0 | 290,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 202,4 | 135,6 | 30,0 | 1,1 | 0,0 |
| 1009 | Чай с сахаром и лимоном | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 20,2 | 75,0 | 13,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 1,7 | 1,0 | 0,1 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 26,9 | 28,0 | 117,7 | 867,0 | 15,7 | 147,1 | 4,0 | 0,2 | 0,2 | 270,6 | 402,9 | 93,1 | 6,2 | 8,9 |
| Всего за день: | | | 50,1 | 56,2 | 197,6 | 1511,7 | 37,2 | 299,8 | 12,7 | 1,1 | 0,3 | 304,8 | 756,5 | 190,7 | 10,2 | 15,0 |

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5 день

| № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|-------------|-----------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|----------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв | Е, мг | В1, мг | В12, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | I, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Салат "Витаминный" вариант 2 | 60,0 | 1,5 | 5,0 | 9,1 | 53,6 | 40,4 | 171,5 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 32,4 | 27,5 | 12,4 | 0,9 | 1,3 |
| 541 | Котлета рыбная | 80 | 15,5 | 12,2 | 10,5 | 175 | 0,8 | 26 | 2,8 | 0,1 | 0,1 | 23,5 | 164,7 | 30,7 | 1,4 | 35,8 |
| 326 | Пюре картофельное | 150,0 | 3,9 | 9,6 | 21,5 | 182,7 | 10,5 | 40,8 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 72,0 | 113,1 | 33,4 | 0,9 | 11,4 |
| 943 | Чай с сахаром | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 11,1 | 39,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,6 | 3,7 | 3,9 | 0,3 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 30,0 | 1,5 | 0,2 | 13,7 | 64,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 22,7 | 8,9 | 0,5 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 23,4 | 27,15 | 74,4 | 555,91 | 50,9 | 238,3 | 6,7 | 0,34 | 0,3 | 148,3 | 349,1 | 91,2 | 4 | 48,5 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 58 | Салат из свежих помидоров | 60,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 12,5 | 14,1 | 95,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 17,9 | 14,0 | 10,5 | 0,5 | 0,8 |
| 282 | Свекольник | 200,0 | 6,0 | 8,9 | 8,3 | 142,7 | 35,8 | 132,2 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 35,8 | 67,4 | 25,4 | 1,3 | 7,4 |
| 697 | Курица отварная | 80,0 | 19,0 | 16,8 | 10,6 | 226,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 130,2 | 87,2 | 7,6 | 0,9 | 0,0 |
| 315 | Капуста тушеная | 150,0 | 3,4 | 4,1 | 14,1 | 105,9 | 31,9 | 52,4 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 84,0 | 42,8 | 13,2 | 1,0 | 5,9 |
| 883 | Кисель | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 31,1 | 123,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 4,3 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 33,4 | 30,4 | 106,1 | 799,5 | 81,8 | 280,5 | 2,8 | 0,3 | 1,3 | 297,2 | 287,1 | 82,0 | 6,1 | 15,8 |
| Всего за день: | | | 56,8 | 57,6 | 180,5 | 1355,4 | 132,7 | 518,8 | 9,5 | 0,6 | 1,6 | 445,5 | 755,5 | 173,2 | 10,1 | 64,3 |

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6 день

| № технологической | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность кал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-----------------------------|----------|---------------|------|-------|-------|----------------------|-------|-------|-------|------|
| | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | | С,мг | А,мкг рет.экв | Е,мг | В1,мг | В2,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг | I,мг |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Бутерброд горячий с сыром | 60,0 | 7,8 | 12,0 | 15,1 | 135,8 | 0,2 | 87,6 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 238,1 | 157,2 | 19,1 | 0,9 | 0,0 |
| 608 | Биточки из говядины | 80,0 | 11,0 | 11,6 | 11,1 | 187,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 12,6 | 69,4 | 23,9 | 1,8 | 4,8 |
| 744 | Каша гречневая | 150,0 | 7,3 | 6,4 | 31,9 | 209,3 | 0,0 | 18,1 | 2,3 | 0,2 | 0,1 | 19,9 | 166,4 | 111,7 | 1,4 | 2,0 |
| 958 | Кофейный напиток | 180,0 | 3,8 | 3,6 | 16,7 | 102,0 | 0,8 | 18,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 166,2 | 127,9 | 22,1 | 0,3 | 13,5 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 1,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 30,8 | 33,8 | 83,3 | 675,3 | 1 | 123,7 | 5,5 | 0,34 | 0,5 | 440,4 | 538,3 | 180,6 | 5,2 | 21,4 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-----|-------|------|-----|-----|-------|--------|-------|------|------|
| 302 | Горошек консервированный | 60,0 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 24,0 | 1,7 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 62,0 | 4,3 | 0,6 | 0,0 |
| 11 | Суп Полевой | 200,0 | 4,0 | 10,3 | 0,9 | 181,6 | 2,4 | 0,9 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 92,9 | 103,5 | 23,5 | 2,7 | 4,7 |
| 604-2 | Колбаса запеченная | 80 | 13,3 | 15,1 | 1,32 | 141,3 | 0 | 0,2 | 2,7 | 0,2 | 0,2 | 31,9 | 320 | 37,5 | 1,4 | 0 |
| 443 | Макароны отварные | 150,0 | 5,3 | 3,1 | 32,6 | 174,7 | 0,0 | 9,4 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 40,3 | 7,3 | 0,7 | 0,8 |
| 933 | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 16,4 | 58,1 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,6 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 30,1 | 29,2 | 97,7 | 769,1 | 4,1 | 12,0 | 7,5 | 0,4 | 0,2 | 182,2 | 597,2 | 98,3 | 7,8 | 7,2 |
| Всего за день: | | | 60,9 | 63,0 | 181,0 | 1444,4 | 5,1 | 135,7 | 13,0 | 0,8 | 0,7 | 622,6 | 1135,5 | 278,9 | 13,0 | 28,6 |

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7 день

| № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|-------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв | Е, мг | В1, мг | В2, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | I, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 423 | Лапшевник с творогом | 200 | 17,8 | 14,3 | 39,2 | 327,1 | 0,2 | 50,9 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 150,7 | 224,7 | 28,9 | 1,2 | 3,7 |
| 913 | Молоко сгущенное 8,5% жирности | 30 | 2,2 | 26 | 16,7 | 65,6 | 0,3 | 14,1 | 0 | 0 | 0,1 | 92,1 | 65,7 | 10,2 | 0,1 | 2,1 |
| 1009 | Чай с лимоном | 200,0 | 0,1 | 0,0 | 20,2 | 83,3 | 13,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 1,7 | 1,0 | 0,1 | 0,0 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 30,0 | 1,5 | 0,2 | 13,7 | 64,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 22,7 | 8,9 | 0,5 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 1,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,47 | 40,66 | 98,3 | 580,85 | 13,7 | 65 | 2,21 | 0,141 | 0,303 | 255,9 | 332,2 | 52,76 | 2,7 | 6,92 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 82 | Салат "Свеколка" | 60,0 | 1,7 | 5,1 | 15,8 | 69,6 | 3,5 | 48,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 45,5 | 52,7 | 27,5 | 1,5 | 5,5 |
| 219 | Суп-уха | 200,0 | 7,6 | 1,8 | 11,6 | 89,7 | 3,2 | 58,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 15,3 | 36,8 | 15,5 | 0,5 | 2,3 |
| 591 | Гуляш | 80,0 | 10,2 | 12,3 | 2,0 | 174,3 | 0,8 | 6,2 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 8,9 | 62,9 | 15,1 | 1,3 | 5,5 |
| 744 | Каша гречневая | 150,0 | 7,3 | 6,4 | 31,9 | 209,3 | 0,0 | 18,1 | 2,3 | 0,2 | 0,1 | 19,9 | 166,4 | 111,7 | 1,4 | 2,0 |
| 1014 | Напиток из шиповника | 180,0 | 0,7 | 0,3 | 27,0 | 110,6 | 80,0 | 130,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 19,3 | 3,1 | 4,9 | 0,5 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 31,9 | 26,4 | 128,3 | 879,7 | 87,5 | 261,6 | 8,1 | 0,3 | 0,4 | 126,6 | 393,3 | 198,1 | 7,6 | 17,0 |
| Всего за день: | | | 54,4 | 67,1 | 226,6 | 1460,6 | 101,2 | 326,6 | 10,3 | 0,4 | 0,7 | 382,5 | 725,5 | 250,9 | 10,3 | 23,9 |

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8 день

| № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв | Е, мг | В1, мг | В2, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | I, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свежих огурцов | 60,0 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 42,0 | 14,0 | 1,0 | 3,0 |
| 697 | Курица отварная | 100,0 | 19,0 | 16,8 | 10,6 | 226,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 130,2 | 87,2 | 7,6 | 0,9 | 0,0 |
| 315 | Капуста тушеная | 150,0 | 3,4 | 4,1 | 14,1 | 105,9 | 31,9 | 52,4 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 74,0 | 42,8 | 13,2 | 1,0 | 5,9 |
| 1014 | Напиток из шиповника | 180,0 | 0,7 | 0,3 | 27,0 | 110,6 | 80,0 | 130,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 19,3 | 3,1 | 4,9 | 0,5 | 0,0 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 30,0 | 1,5 | 0,2 | 13,7 | 64,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 22,7 | 8,9 | 0,5 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 1,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 26,3 | 21,65 | 76,4 | 561,45 | 121,9 | 193,2 | 1,35 | 0,24 | 0,57 | 256,3 | 215,2 | 52,4 | 4,67 | 10,02 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 79 | Салат из белокачанной капусты со свеклой и морковью | 60,0 | 1,0 | 2,9 | 4,7 | 47,6 | 6,8 | 73,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 23,5 | 16,5 | 7,8 | 0,5 | 2,5 |
| 195 | Рассольник Ленинградский | 200,0 | 6,3 | 6,8 | 12,4 | 141,2 | 5,4 | 74,8 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 23,2 | 77,5 | 25,7 | 1,1 | 5,8 |
| 604 | Бифштекс | 80,0 | 11,0 | 11,6 | 21,1 | 207,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 112,6 | 89,4 | 23,9 | 1,8 | 4,8 |
| 750 | Каша Гороховая | 150,0 | 13,2 | 4,8 | 36,4 | 196,2 | 0,0 | 15,6 | 5,6 | 0,4 | 0,1 | 57,0 | 124,5 | 49,1 | 2,2 | 3,1 |
| 1010 | Напиток из кураги | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 53,0 | 0,5 | 8,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 3,8 | 3,6 | 0,1 | 0,2 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 36,0 | 26,6 | 129,4 | 834,7 | 12,7 | 171,6 | 11,6 | 0,6 | 0,2 | 244,7 | 383,1 | 133,5 | 8,1 | 18,1 |
| Всего за день: | | | 62,3 | 48,3 | 205,8 | 1396,2 | 134,6 | 364,8 | 12,9 | 0,8 | 0,8 | 501,0 | 598,3 | 185,9 | 12,8 | 28,1 |

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

9 день

| № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|-------------|----------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-----------|----------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет.экв | Е, мг | В1, мг | В2, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | I, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Горошек консервированный | 60,0 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 24,0 | 1,7 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 62,0 | 4,3 | 0,6 | 0,0 |
| 608 | Тефтели | 80,0 | 11,0 | 11,6 | 11,1 | 180,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 12,6 | 69,4 | 23,9 | 1,8 | 4,8 |
| 326 | Пюре картофельное | 150,0 | 3,9 | 9,6 | 21,5 | 182,7 | 10,5 | 40,8 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 72,0 | 113,1 | 33,4 | 0,9 | 11,4 |
| 1009 | Напиток из ягод | 180,0 | 0,3 | 1,3 | 23,1 | 94,2 | 20,0 | 50,0 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 2,1 | 8,7 | 0,4 | 0,0 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 30,0 | 1,5 | 0,2 | 13,7 | 64,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 22,7 | 8,9 | 0,5 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 1,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 20,7 | 23,05 | 84,4 | 586,15 | 32,2 | 90,8 | 6,9 | 0,24 | 0,3 | 128,4 | 286,7 | 83 | 5 | 17,32 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 61 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 60,0 | 0,6 | 3,0 | 2,2 | 40,0 | 34,8 | 97,8 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 12,9 | 9,1 | 0,5 | 0,7 |
| 176 | Борщ | 200,0 | 6,1 | 8,9 | 9,7 | 148,2 | 6,4 | 88,7 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 41,2 | 63,8 | 23,0 | 1,4 | 7,3 |
| 541 | Котлета рыбная | 80,0 | 15,5 | 12,2 | 10,5 | 205,0 | 0,8 | 26,0 | 2,8 | 0,1 | 0,1 | 23,5 | 164,7 | 30,7 | 1,4 | 35,8 |
| 747 | Каша рисовая | 150,0 | 3,5 | 4,4 | 32,0 | 184,5 | 0,8 | 29,5 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 100,5 | 51,5 | 1,0 | 0,0 |
| 1041 | Напиток лимонный | 180,0 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 75,1 | 4,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 4,0 | 1,9 | 0,1 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 30,2 | 29,0 | 116,4 | 842,1 | 47,4 | 242,0 | 7,3 | 0,2 | 0,1 | 101,0 | 417,3 | 139,6 | 6,8 | 45,5 |
| Всего за день: | | | 50,9 | 52,1 | 200,8 | 1428,2 | 79,6 | 332,8 | 14,2 | 0,4 | 0,4 | 229,4 | 704,0 | 222,6 | 11,8 | 62,8 |

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10 день

| № технологической карты | Прием пищи,наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность.ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|------------------------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | | С,мг | А,мкг рет.экв | Е,мг | В1,мг | В2,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг | I,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 411 | Каша ячневая вязкая | 200 | 7,2 | 11 | 35 | 263,5 | 0,9 | 46,7 | 0,22 | 0,22 | 0,22 | 212 | 241,8 | 36,7 | 0,77 | 15,1 |
| 6 | Бутерброд горячий с колбасой вареной | 60 | 6,7 | 6,1 | 15,1 | 144,2 | 0,1 | 27,8 | 0,7 | 0,2 | 0,37 | 109 | 117,8 | 20,5 | 1,1 | 0 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,9 | 15,9 | 114 | 0,8 | 18,1 | 0 | 0,1 | 0,2 | 166,6 | 133,3 | 27,1 | 0,6 | 13,5 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 20,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 1,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 18,9 | 21,2 | 74,5 | 562,5 | 1,8 | 92,6 | 1,32 | 0,56 | 0,79 | 491,2 | 510,3 | 88,1 | 3,27 | 29,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 83 | Салат "Витаминный" 2 вариант | 60,0 | 1,5 | 5,0 | 9,1 | 53,6 | 40,4 | 171,5 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 32,4 | 27,5 | 12,4 | 0,9 | 1,3 |
| 204 | Суп Любительский | 200 | 8,08 | 6,72 | 29,2 | 173,2 | 4,56 | 84,2 | 1,12 | 0,16 | 0,16 | 25,3 | 85,5 | 58,4 | 1,4 | 6,3 |
| 369 | Жаркое домашнему | 200,0 | 26,0 | 23,2 | 16,6 | 379,0 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 0,0 | 35,0 | 266,0 | 56,0 | 3,4 | 2,2 |
| 933 | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 16,4 | 58,1 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,6 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 1125-1 | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,4 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 1,7 |
| 1125 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 60,0 | 3,0 | 0,3 | 27,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 45,3 | 17,7 | 1,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 39,98 | 35,42 | 111,3 | 853,22 | 52,56 | 257,2 | 6,38 | 0,38 | 0,16 | 121 | 450,4 | 152,5 | 8,06 | 11,52 |
| Всего за день: | | | 58,88 | 56,62 | 185,8 | 1415,72 | 54,36 | 349,8 | 7,7 | 0,94 | 0,95 | 612,2 | 960,7 | 240,6 | 11,33 | 41,24 |

**Среднее значение калорийности
с 7 до 11 лет
Осень-Зима**

| Дни | Завтрак | % | Обед | % |
|---------------|----------------|-----------|--------------|-----------|
| 1 | 560,1 | 23,8 | 833,9 | 35,5 |
| 2 | 541,9 | 23,1 | 744,1 | 31,7 |
| 3 | 615,8 | 26,2 | 806,3 | 34,3 |
| 4 | 644,7 | 27,4 | 867,0 | 36,9 |
| 5 | 555,9 | 23,7 | 799,5 | 34,0 |
| 6 | 675,3 | 28,7 | 769,1 | 32,7 |
| 7 | 580,9 | 24,7 | 879,7 | 37,4 |
| 8 | 561,5 | 23,9 | 834,7 | 35,5 |
| 9 | 586,2 | 24,9 | 842,1 | 35,8 |
| 10 | 562,5 | 23,9 | 853,2 | 36,3 |
| Итого: | 588,5 | 25 | 823,0 | 35 |

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" [М.: Хлебпродинформ, 2004]
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно - методическое пособие/ Сост. А.В. Румянцев - 3 -е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство <<Дело и Сервис>>, 2002. - 1016с,
3. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" [М.: Минторг СССР, 1983]
4. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" А. И. Злобнов, В.А. Цыганенко, - К., ООО "Издательство Арий", М:ИКТЦ "Лада", 2010