

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

Утверждаю:  
Директор ГБОУ «Лицей-детский сад г.Магас»



А.А.Газдиева  
« 9 » \_\_\_\_\_ 2024

ГБОУ «Лицей-детский сад г.Магас»  
Лечебное меню горячих завтраков  
для обучающихся 1–4-х классов с заболеванием сахарный диабет.

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 1	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
	382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	9,9	26,10	0,33
		Сыр российский	25	6,96	8,85	0,00	108,0	0,01	0,21	0,01	0,15	264,0	10,5	150,0	0,3
		Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	48,4	0,05	10,0		0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
		<b>Итого</b>	<b>22,9</b>	<b>22,9</b>	<b>24,29</b>	<b>61,05</b>	<b>510,01</b>	<b>0,55</b>	<b>12,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,01</b>	<b>572,87</b>	<b>385,39</b>	<b>313,56</b>	<b>6,54</b>

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День №2	8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5	-	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6	
	274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0	
	379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0,0	125,78	90	14,0	0,1	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,0	0,0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
		Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	
<b>Итого за завтрак</b>																<b>3,36</b>
				<b>17,2</b>	<b>16,08</b>	<b>50,09</b>	<b>413,88</b>	<b>0,4</b>	<b>21,15</b>	<b>0,42</b>	<b>5,84</b>	<b>215,65</b>	<b>318,68</b>	<b>61,57</b>		
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День №3	223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88	
	386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13	
	377	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,0	0,0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
		Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	48,4	0,05	10,0		0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
<b>Итого за завтрак</b>																
				<b>21,28</b>	<b>18,8</b>	<b>67,39</b>	<b>545,89</b>	<b>0,18</b>	<b>14,4</b>	<b>0,111</b>	<b>1,1</b>	<b>303,12</b>	<b>269,27</b>	<b>77,1</b>	<b>4,44</b>	

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 4	282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
	306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/ кукуруза консервированная)	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
	376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
<b>Итого за завтрак</b>				<b>29,24</b>	<b>21,73</b>	<b>59,62</b>	<b>550,95</b>	<b>0,86</b>	<b>9,12</b>	<b>0,451</b>	<b>3,27</b>	<b>172,46</b>	<b>383,68</b>	<b>62,06</b>	<b>4,94</b>
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 5	316	Овощи припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,9	191,75	0,17	6,45	0,61	2,7	95,10	178,95	123,45	24,45
	268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
	379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0,0	125,78	90	14,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
<b>Итого за завтрак</b>				<b>17,84</b>	<b>17,33</b>	<b>51,25</b>	<b>470,11</b>	<b>0,27</b>	<b>7,93</b>	<b>0,643</b>	<b>4,76</b>	<b>254,04</b>	<b>366,06</b>	<b>169,52</b>	<b>26,22</b>

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День № 6	182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3
	382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,22</b>	<b>19,75</b>	<b>43,26</b>	<b>431,9</b>	<b>0,29</b>	<b>3,11</b>	<b>0,072</b>	<b>0,71</b>	<b>550,6</b>	<b>493,9</b>	<b>128,7</b>	<b>3,7</b>
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День № 7	223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
	377	Чай с ксилитом и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	559	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10	0	0,2	16,0	11,0	9	2,2
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,86</b>	<b>14,7</b>	<b>57,56</b>	<b>448,76</b>	<b>0,134</b>	<b>13,52</b>	<b>0,086</b>	<b>0,97</b>	<b>150,82</b>	<b>141,82</b>	<b>56,3</b>	<b>4,2</b>
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День № 8	227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
	312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
	11	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,3</b>	<b>11,67</b>	<b>52,12</b>	<b>396,65</b>	<b>0,29</b>	<b>7,97</b>	<b>0,093</b>	<b>1,24</b>	<b>146,72</b>	<b>391,56</b>	<b>78,4</b>	<b>3,85</b>

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 9	173	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
	376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>				<b>93,55</b>	<b>14,16</b>	<b>85,82</b>	<b>520,76</b>	<b>0,45</b>	<b>10,99</b>	<b>0,0548</b>	<b>1,39</b>	<b>182,35</b>	<b>313,06</b>	<b>122,05</b>	<b>3,19</b>
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 10	274	Зразы рубленные из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
	8,2	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>				<b>17,11</b>	<b>17,68</b>	<b>62,36</b>	<b>477</b>	<b>0,23</b>	<b>44,4</b>	<b>0,125</b>	<b>0,9</b>	<b>269,38</b>	<b>369,3</b>	<b>146,5</b>	<b>5,62</b>

**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.

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ «Лицей-детский сад г.Магас»  
 \_\_\_\_\_ А.А.Газдиева  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024

**ГБОУ «Лицей-детский сад г.Магас»**  
**Лечебное меню горячих обедов**  
 для обучающихся 1–4-х классов с заболеванием сахарный диабет.

Минеральные вещества (мг)	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День№1	8,2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,0	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
	119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
	281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
	143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
	349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминиз.	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	0,20	42,4	10,0	1,24
		<b>Итого за обед:</b>		<b>25,61</b>	<b>24,62</b>	<b>54,76</b>	<b>646,82</b>	<b>0,4</b>	<b>21,37</b>	<b>0,275</b>	<b>3,46</b>	<b>283,49</b>	<b>372,94</b>	<b>111,56</b>	<b>5,8</b>
День№2	8,8	Салат из свеклы и яблок с раст.маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
	115	Суп с овсяной крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,4	0	7,2	70,4	40,08	17,68	0,64
	261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
	312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86

	11,15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	0,20	42,4	10,0	1,24
		<b>Итого за обед:</b>		<b>22,78</b>	<b>33,76</b>	<b>60,55</b>	<b>637,16</b>	<b>0,54</b>	<b>99,09</b>	<b>5,53</b>	<b>10,69</b>	<b>178,4</b>	<b>408</b>	<b>78,1</b>	<b>8,82</b>
<b>День№3</b>	59	Салат из моркови с яблоками	80	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56	0	1,99	16,95	27,18	19,2	1,06
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
	345	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминиз.	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
	263	Рагу из мяса	150	1,44	25,77	14,74	296,62	0,45	5,25	0,0	3,46	18,42	149,25	37,57	1,85
		<b>Итого за обед:</b>		<b>5,85</b>	<b>37,34</b>	<b>40,9</b>	<b>548,4</b>	<b>0,65</b>	<b>33,55</b>	<b>0,02</b>	<b>6,1</b>	<b>128,88</b>	<b>318,23</b>	<b>104,27</b>	<b>4,35</b>
<b>День№4</b>	8,12	Винегрет овощной с растител. маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
	1,3	Рассольник со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
	312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,23	0,14	18,16	0,02	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
	388	Напиток из плодов шиповника витаминизирован.	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
		Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
		<b>Итого за обед:</b>		<b>18,65</b>	<b>16,09</b>	<b>86,71</b>	<b>610,19</b>	<b>0,24</b>	<b>52,24</b>	<b>0,03</b>	<b>3,06</b>	<b>212,88</b>	<b>420,09</b>	<b>137,88</b>	<b>4,83</b>
<b>День№5</b>	40	Салат из капусты сладкого перца, и раститеьн. масло	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
	88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,2	0,83
	295	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,3	35,2	176,8	24,8	1,76



	310	картофель отварной	150	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,0	33,0	1,2
		Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
	11,15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
		<b>Итого за обед:</b>		<b>22,25</b>	<b>19,8</b>	<b>73,69</b>	<b>574,1</b>	<b>0,38</b>	<b>107,39</b>	<b>0,16</b>	<b>3,79</b>	<b>272,2</b>	<b>406,03</b>	<b>100,2</b>	<b>5,78</b>
<b>День№6</b>	8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4		15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
	106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26,0	1,1
	259	Жаркое подомашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
	349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизир.	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
		<b>Итого за обед:</b>		<b>24,74</b>	<b>20,56</b>	<b>69,65</b>	<b>609,96</b>	<b>0,38</b>	<b>34,23</b>	<b>0,26</b>	<b>5,36</b>	<b>207,16</b>	<b>447,84</b>	<b>119,95</b>	<b>7,84</b>
<b>День№7</b>	52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
	102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
	261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
	302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14,0	5,01
	11.14	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
		<b>Итого за обед:</b>		<b>26,15</b>	<b>24,6</b>	<b>90,22</b>	<b>733,94</b>	<b>0,555</b>	<b>91,95</b>	<b>5,8</b>	<b>5,79</b>	<b>352,01</b>	<b>723,65</b>	<b>100,03</b>	<b>14,5</b>
<b>День№8</b>	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
	1,4	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0	35,9	1
	2.7	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5

	6.5	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	11.16	Сок морковный (консервы)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
		<b>Итого за обед:</b>		<b>25,01</b>	<b>23,14</b>	<b>86,16</b>	<b>646,32</b>	<b>0,46</b>	<b>34,46</b>	<b>0,50</b>	<b>1,49</b>	<b>281,6</b>	<b>507,36</b>	<b>185,9</b>	<b>6,8</b>
<b>День№9</b>															
	69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
	96	Рассольник со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
	234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
	199	Пюре из гороха с маслом	150	1299	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
	349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизир.	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
		<b>Итого за обед:</b>		<b>31,33</b>	<b>22,07</b>	<b>91,52</b>	<b>682,78</b>	<b>0,71</b>	<b>11,6</b>	<b>0,242</b>	<b>4,06</b>	<b>272,8</b>	<b>579,63</b>	<b>167,86</b>	<b>7,81</b>
<b>День№10</b>															
	20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0,0	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
	106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	173,7	26	1,1
	288	Птица курица отварная	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16,0	2,0
	139	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91,0	20,85	1,2
	342	компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,0	0,01	9,6	0	0,08	49,3	6,42	4,0	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
		<b>Итого за обед:</b>		<b>26,39</b>	<b>21,65</b>	<b>69,56</b>	<b>731,29</b>	<b>0,36</b>	<b>26,25</b>	<b>0,22</b>	<b>2,19</b>	<b>287,79</b>	<b>471,67</b>	<b>68,76</b>	<b>6,68</b>

**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.