ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 026A169400E9B2DF8044E6289306F63692
Владелец: АРТАМОНОВА ЛЮДМИЛА АНАТОЛЬЕВНА
Действителен: с 26.05.2025 до 26.08.2026

Утверждаю
Директор ЧОУ НОШ " Чудо-Чадо"
2025-2026г.г.
Л.А. Артамонова

Основное (организованное) меню питания для учащихся возрастной категории 7-11 лет на летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День: первый (понедельник)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.94	37.20	176.48	пром
	Каша " Дружба"	205	6.55	8.33	35.09	241.11	93 (к)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
Итого за завтрак:		**500**	**13.63**	**13.65**	**108.88**	**579.05**	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.58	3.68	1.85	42.84	15 (Т)
	Суп -лапша домашняя	200	3.84	4.24	19.30	134.77	86 (Т)
	Котлеты с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		**790**	**32.81**	**21.93**	**120.54**	**815.65**	
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458 (Т)
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	пром
Итого за полдник:		**300**	**23.17**	**14.23**	**48.69**	**424.57**	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Птица тушеная	140	17.16	4.74	4.10	127.17	301 (Т)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		**590**	**23.82**	**12.15**	**61.88**	**454.08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**75.91**	**75.96**	**339.99**	**2273.35**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День:второй (вторник)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5.72	8.33	17.10	165.68	3 (л)
	Омлет натуральный	110	9.69	18.68	1.61	214.92	340 (л)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		**500**	**21.25**	**31.01**	**66.62**	**631.30**	338
Обед:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Борщ украинский	200	2.50	5.90	16.00	132.00	113 (Л)
	Зразы рубленные с соусом	90/30	12.15	14.67	13.95	238.50	456 (Л)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45.00	206.00	196 (К)
	Кисель из плодов или ягод свежих (вит. С)	200	0.18	0.12	22.15	90.80	640 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		**670**	**28.07**	**26.76**	**127.03**	**810.76**	
Полдник:	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Коврижка на сметане	50	2.50	1.99	34.44	135.50	494 (Т)
	Какао с молоком	180	4.37	4.64	29.46	126.15	243 (К)
Итого за полдник:		**330**	**7.27**	**6.93**	**74.20**	**307.7**	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.17	51.54	20 (К)
	Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301.00	304 (Т)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		**510**	**19.89**	**11.19**	**72.86**	**496.15**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**76.48**	**75.89**	**334.93**	**2245.86**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: третий (среда)							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
Завтрак:	Макароны , запеченные с сыром	200	9.56	8.58	39.24	272.00	207(Т)
	Чай с молоком	200	2.60	1.10	15.00	80.30	394 (т)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
Итого за завтрак:		**480**	**14.17**	**9.97**	**66.55**	**413.75**	
Обед:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Суп картофельный с клецками	200	3.00	2.63	13.47	89.55	38 (к)
	Биточки рыбные запеченные	90	11.66	2.17	7.64	96.67	255 (Т)
	Рис, припущенный с томатом	150	3.95	5.30	40.64	225.80	203 (К)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	91.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		**760**	**23.33**	**10.74**	**114.37**	**787.82**	
Полдник:	Пирожки печенные из дрожжевого теста	100	6.20	3.22	48.21	245.33	454 (Т)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
Итого за полдник:		**300**	**8.99**	**6.41**	**67.92**	**364.02**	
Ужин:	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0.64	6.05	2.22	66.09	17 (К)
	Шницель натуральный рубленный с соусом	90/30	17.65	30.06	9.18	378.90	450 (Л)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		**570**	**24.29**	**43.4**	**66.9**	**757.5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**70.78**	**70.52**	**315.74**	**2323.09**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День:четвертый (четверг)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (вафли)	50	1.95	16.33	31.25	271.00	пром.
	Каша манная молочная вязкая	200	6.53	7.03	38.78	244.92	97 (К)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.43	25.08	47.05	пром
Итого за завтрак:		**500**	**16.71**	**28.83**	**127.84**	**703.14**	
Обед:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	1.95	13.71	83.80	82 (Т)
	Жаркое по -домашнему	300	26.70	14.70	32.40	375.00	436 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		**820**	**33.57**	**17.29**	**98.73**	**694.46**	
Полдник:	Булочка с корицей или маком	100	7.89	5.11	75.03	291.00	783 (Л)
	Чай с молоком	200	2.60	1.10	15.00	80.30	394 (т)
Итого за полдник:		**300**	**10.49**	**6.21**	**90.03**	**371.30**	
Ужин:	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	пром
	Гуляш из отварного мяса	90/80	21.85	46.89	5.61	267.75	277 (л)
	Макаронные изделия отварные	150	5.21	5.94	34.05	213.58	204 (Л)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		**620**	**31.15**	**58.58**	**76.28**	**696.34**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**91.92**	**110.91**	**332.94**	**2465.24**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: пятый (пятница)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5.72	8.33	17.10	165.68	3 (л)
	Запеканка из творога с сгущенным молоком	130/30	22.80	15.70	22.30	321.10	237 (Т)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Фрукты свежие (бананы)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		**527**	**30.47**	**24.60**	**74.43**	**638.83**	
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.95	4.68	11.46	111.78	40 (К)
	Котлеты с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		**780**	**30.11**	**19.37**	**101.16**	**847.52**	
Полдник:							
	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3.00	3.92	29.76	141.20	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	258(к)
Итого за полдник:		**320**	**5.91**	**7.09**	**57.80**	**294.02**	
Ужин:							
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1.79	2.29	4.19	44.50	208 (К)
	Птица тушеная	140	17.16	4.74	4.10	127.17	301 (Т)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45.00	206.00	196 (К)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
Итого за ужин:	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
		590	**30.63**	**12.87**	**85.29**	**521.28**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**75.63**	**63.93**	**318.68**	**2301.65**	

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
Неделя: вторая (понедельник)			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
День:шестой							
Завтрак:							
	Кондитерские изделия (пряник)	60	3.54	2.82	40.00	219.60	пром
	Каша " Дружба"	205	6.55	8.33	35.09	241.11	93 (к)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
Итого за завтрак:		**505**	**13.09**	**11.49**	**108.75**	**610.41**	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	пром
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.60	139 (л)
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом	90	11.4	15.17	11.68	228.82	307 (Т)
	Макаронные изделия отварные	150	5.21	5.94	34.05	213.58	204 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		**760**	**26.95**	**31.51**	**105.65**	**874.66**	
Полдник:							
	Ватрушка с творогом	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458 (Т)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
Итого за полдник:		**300**	**18.02**	**12.87**	**74.42**	**428.74**	
Ужин:							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Биточки с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Каша пшеничаня рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
Итого за ужин:	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
		570	**27.51**	**13.9**	**83.37**	**568.19**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**76.60**	**69.77**	**372.19**	**2482.00**	

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День:седьмой (вторник)							
Завтрак:							
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1.79	2.29	4.19	44.50	208 (К)
	Омлет натуральный	110	9.69	18.68	1.61	214.92	340 (л)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		**510**	**17.32**	**24.97**	**53.71**	**413.12**	
Обед:							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Суп рисовый с мясом	200	1.44	2.16	11.76	72.80	151 (Л)
	Голубцы ленивые	100	7.06	4.52	10.13	114.57	298 (Т)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Кисель из плодов или ягод свежих (вит. С)	200	0.18	0.12	22.15	90.80	640 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		**770**	**21.44**	**13.82**	**108.62**	**749.51**	
Полдник:							
	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Коврижка на сметане	50	2.50	1.99	34.44	135.50	494 (Т)
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	пром
Итого за полдник:		**350**	**12.90**	**8.69**	**41.24**	**317.50**	
Ужин:							
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.17	51.54	20 (К)
	Тефтели с соусом	90/50	12.58	14.09	16.45	243.00	287 (Т)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
Итого за ужин:	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
		590	**19.52**	**24.43**	**75.52**	**601.65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**71.18**	**71.91**	**279.09**	**2081.78**	

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День:восьмой (среда)							
Завтрак:							
	Сырники из творога	150/30	28.03	19.00	17.10	351.00	231 (Т)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	243 (К)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Фрукты свежие (бананы)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		**520**	**35.98**	**24.78**	**79.69**	**684.81**	
Обед:							
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.58	3.68	1.85	42.84	15 (Т)
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.84	4.08	11.62	94.60	63 (Т)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14.52	8.03	7.51	160.29	154 (к)
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.57	6.42	39.14	241.16	199 (к)
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.74	87.78	398 (Т)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		**790**	**29.22**	**23.07**	**109.29**	**761.73**	
Полдник:							
	Пирожки печенные из дрожжевого теста	100	6.20	3.22	48.21	245.33	454 (Т)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
Итого за полдник:		**300**	**8.99**	**6.41**	**67.92**	**364.02**	
Ужин:							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301.00	304 (Т)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		**510**	**25.69**	**8.2**	**69.19**	**453.01**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**84.05**	**74.60**	**326.09**	**2263.57**	

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День:девятый (четверг)							
Завтрак:							
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.94	37.20	208.50	пром
	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7.94	8.21	35.13	246.17	95 (к)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	пром
Итого за завтрак:		**500**	**24.72**	**19.93**	**102.32**	**696.53**	
Обед:							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Суп -лапша домашняя	200	3.84	4.24	19.30	134.77	86 (Т)
	Птица тушеная	140	17.16	4.74	4.10	127.17	301 (Т)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
		810	**29.05**	**16.56**	**98.70**	**804.24**	
Полдник:							
	Булочка с корицей или маком	100	7.89	5.11	75.03	291.00	783 (Л)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
Итого за полдник:		**300**	**12.74**	**10.15**	**87.76**	**431.17**	
Ужин:							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Биточки с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		**560**	**27.51**	**13.9**	**83.37**	**568.19**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**76.05**	**70.96**	**354.50**	**2500.13**	

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: десятый (пятница)							
Завтрак:							
	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5.72	8.33	17.10	165.68	3 (л)
	Каша манная молочная вязкая	210	6.85	7.38	40.72	257.17	97 (К)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
Итого за завтрак:		**502**	**15.90**	**16.09**	**94.41**	**584.31**	
Обед:							
	Кукуруза консервированная	60	1.73	3.70	4.82	59.58	12 (Т)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.95	4.68	11.46	111.78	40 (К)
	Шницель натуральный рубленный	90	17.65	30.06	9.18	378.90	450 (Л)
	Рис, припущенный с томатом	150	3.95	5.30	40.64	225.80	203 (К)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		**780**	**30.06**	**44.32**	**117.22**	**1003.32**	
Полдник:	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Кондитерские изделия (пряник)	40	2.36	1.88	40.00	146.40	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
Итого за полдник:		**340**	**5.55**	**5.37**	**70.01**	**311.09**	
Ужин:							
	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0.64	6.05	2.22	66.09	17 (К)
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом	90	11.4	15.17	11.68	228.82	307 (Т)
	Макаронные изделия отварные	150	5.21	5.94	34.05	213.58	204 (Л)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		**540**	**20.10**	**27.57**	**81.55**	**657.5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**71.61**	**93.35**	**363.19**	**2556.22**	
Итого за 10 дней:			**77.02**	**77.78**	**333.73**	**2349.29**	

Литература:1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2012

3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и клинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.Пермь 2001г

Суммарный расчет содержания основыных пищевых веществ в меню для детей 7-11 летв осенне-зиний период

завтрак	Б	Ж	У	(ккал)	% от сут. Отребности
за 10 дней в целом	203.24	205.32	883.20	5955.25	
в среднем за 10 дней	20.324	20.532	88.32	595.525	101.3659574
обед	Б	Ж	У	(ккал)	
за 10 дней в целом	284.61	225.37	1101.31	8149.67	
в среднем за 10 дней	28.461	22.537	110.131	814.967	99.08413374
полдник	Б	Ж	У	(ккал)	
за 10 дней в целом	114.03	84.36	679.99	3614.08	
в среднем за 10 дней	11.403	8.436	67.999	361.408	102.5270922
ужин	Б	Ж	У	(ккал)	
за 10 дней в целом	250.11	226.19	756.21	5773.89	
в среднем за 10 дней	25.011	22.619	75.621	577.389	98.27897872
в среднем за 10 дней	77.02	77.78	333.73	2349.29	99.96974468