

349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого обед:	760	26,35	24,02	150,31	734,13	860	27,91	28,60	153,41	826,53
	ИТОГО за день:		56,86	44,26	286,78	1590,28		61,75	51,12	300,65	1759,56
	3 день										
	Завтрак										
181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
582	Печенье	40	2,8	7,6	26,4	186,4	20	1,4	3,8	13,2	93,2
378	Чай с сахаром, с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого завтрак:	620	13,98	13,88	106,75	611,33	610	13,37	10,18	98,38	541,51
	Обед:										
62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,23	0,09	11,48	81,7
88	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кв	200/10	10,05	6,72	12,32	151,8	250/10	12,56	8,4	15,4	189,75
289	Рагу из птицы	150/50	18,45	19,47	31,02	204,8	180/50	22,45	23,96	48,6	296,96
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
324У	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
	Итого обед:	710	31,48	26,69	89,99	573,58	810	37,36	32,67	105,36	690,39
	ИТОГО за день:		45,46	40,57	196,74	1184,91		50,73	42,85	203,74	1231,90
	4 день										
	Завтрак										
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	200/10	0,07	0,02	15	60
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого завтрак:	630	16,06	19,94	94,39	626,92	640	16,85	20,04	99,22	650,30
	Обед:										
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,91	3,87	36,24	100	1,31	3,25	6,47	60,40
103	Супи картофельный с макаронными изделиями на кв	200	0,13	5,42	17,98	110,6	250	0,16	6,78	22,47	138,25
199	Пороховое пюре с маслом сливочным	150/5	8,42	1,75	44,47	143,4	180/5	9,1	2,1	49,36	183,8
295	Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	70/30	11,26	12,7	13,3	212,8	70/30	11,26	12,7	13,3	212,8
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	200	5	0	20,2	84,8
	Итого обед:	755	27,83	22,22	119,58	679,80	855	27,95	25,05	121,68	726,03
	ИТОГО за день:		43,89	42,16	213,97	1306,72		44,80	45,09	220,90	1376,33
	5 день										
	Завтрак										
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,23	3,73	49,05	259,00	200/10	7,23	3,73	49,05	259,00
289У	Булочка слобная	50	3,9	4,25	26,15	160,5	50	3,9	4,25	26,15	160,5
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого завтрак:	630	16,29	10,21	122,18	650,42	630	16,29	10,21	122,18	650,42
	Обед:										
2	Салат Витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,80	100	1,2	5,1	5,5	73,00

101	Суп картофельный с рисовой крупой на кв	200	3,2	11,2	13,4	132,6	250	4	14	16,75	165,75
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,97	31,47	202,23	180/5	6,73	7,13	37,56	241,38
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом	70/30	15,30	11,00	13,30	213,00	70/30	15,30	11,00	13,30	213,00
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого обед:	755	27,76	31,76	113,24	816,39	855	29,01	37,54	115,00	871,91
	Итого за день:		44,05	41,97	235,42	1466,81		45,30	47,75	237,18	1522,33
	6 День										
	Завтрак										
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/10	8,31	13,12	37,63	303	200/10	8,31	13,12	37,63	303
173	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	200/10	0,07	0,02	15	60
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого завтрак:	630	18,29	21,88	98,54	669,92	640	19,08	21,98	103,37	693,30
	Обед:										
52	Салат из свежкы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	100	1,41	6,01	8,26	92,8
101	Суп картофельный с пшеном на кв	200	1,58	2,17	9,69	68,60	250	1,97	2,71	12,11	85,75
126У	Ленивые голубцы	200	17,8	29,2	14,4	398	230	19,46	31,94	15,75	435,31
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
324У	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
	Итого обед:	700	22,47	35,42	68,81	690,24	800	23,96	40,88	66,00	735,84
	Итого за день:		40,76	57,30	167,35	1360,16		43,04	62,86	169,37	1429,14
	Вторая неделя										
	1 День										
	Завтрак										
229У	Макаронны отварные с маслом и сыром	180	10,30	15,30	32,90	318,00	230	13,10	19,60	42,10	407,00
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	120	0,48	0,48	11,76	56,4
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	200/10	0,07	0,02	15	60
542	Булочка домашняя	50	3,5	5,58	23,17	157,5	50	3,5	5,58	23,17	157,5
	Итого завтрак:	600	17,51	21,78	102,15	685,42	650	20,31	26,08	111,35	774,42
	Обед:										
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	100	1,40	10,03	7,28	125,10
101	Суп картофельный с рисовой крупой на кв	200	3,2	11,2	13,4	132,6	250	4	14	16,75	165,75
171	Каша Гречневая рассычатая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280	180/10	10,59	11,34	47,33	332,5
229	Раба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
573	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого обед:	760	25,54	32,25	113,20	817,42	860	27,52	40,63	117,05	907,13
	Итого за день:		43,05	54,03	215,35	1502,84		47,83	66,71	228,40	1681,55
	2 День										
	Завтрак										
234 У	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,6	25,6	2,6	299	200/10	19,5	36,8	3,5	423
573	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	40	3,16	0,4	19,32	93,52

379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	200	3,17	2,68	15,95	100,6
582	Печенье	40	2,8	7,6	26,4	186,4	20	1,4	3,8	13,2	93,2
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого завтрак:	615	31,27	44,72	95,69	916,30	640	33,98	52,02	78,56	923,72
	Обед:										
62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,23	0,09	11,48	81,7
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на кв	200/10	158	10,72	22,54	147	250/10	1,98	13,4	28,18	183,75
291	Плов из курицы	200	14,51	14,71	28,34	364	230	16,69	16,92	32,59	418,6
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	Итого обед:	710	176,17	26,21	98,29	740,18	810	21,70	30,91	102,89	818,23
	Итого за день:		207,44	70,93	193,98	1656,48		55,68	82,93	181,45	1741,95
	Завтрак										
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/10	8,31	13,12	37,63	303	200/10	8,31	13,12	37,63	303
173	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
573	Чай с сахаром и молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81
378	Булочка "Веснушка"	50	3,90	2,90	26,80	152,00	50	3,90	2,90	26,80	152,00
288 У	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	120	0,48	0,48	11,76	56,4
338	Итого завтрак:	630	17,37	18,25	111,41	685,92	630	17,37	18,25	111,41	685,92
	Обед:										
54	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,79	3,1	7,27	60,07	100	1,09	6,08	11,21	103,9
102	Суп картофельный с горохом на кв	200	9,38	13,81	21,2	140,32	250	11,73	17,26	28,5	175,4
312	Картофельное пюре	150	11,04	8,78	56,09	152,1	180	12,8	9,58	59,5	211,2
260	Гуляши из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
324У	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
	Итого обед:	750	38,00	42,92	127,21	741,45	850	41,29	49,93	131,98	833,48
	Итого за день:		55,37	61,17	238,62	1427,37		58,66	68,18	243,39	1519,40
	4 день										
	Завтрак										
181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	200/10	0,07	0,02	15	60
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого завтрак:	620	12,18	19,11	93,35	596,92	630	12,97	19,21	98,18	620,30
	Обед:										
71	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	100	1,1	0,2	3	22,00
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на кв	200/10	2,49	4,08	22,54	141,80	250/10	3,11	5,10	28,17	177,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,97	31,47	202,23	180/5	6,73	7,13	37,56	241,38
280	Фрикадельки говяжьи в соусе	55/30	7,88	7,32	3,19	165,88	55/30	7,88	7,32	3,19	165,88
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6

Итого обед:													750	19,07	18,09	107,12	729,67	850	20,10	20,13	109,68	767,09	
ИТОГО за день:														31,25	37,20	200,47	1326,59		33,07	39,34	207,86	1387,39	
5 день																							
Завтрак																							
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	10,98	39,20	286,00	200/10	7,31	10,98	39,20	186,00												
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9												
209	Яйцо отварное (1 шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	40	5,08	4,6	0,28	62,84												
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81												
289У	Булочка сдобная	50	3,9	4,25	26,15	160,5	50	3,9	4,25	26,15	160,5												
Итого завтрак:													550	20,97	21,58	100,85	683,86	560	21,76	21,68	105,68	607,24	
Обед:																							
71	Овоши натуральные (отуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	100	0,7	0,1	1,9	12,00												
108	Суп картофельный с клецками на кв	200	2,85	3,67	15,03	115,4	250	3,56	4,59	18,79	144,25												
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	8,42	1,75	44,47	143,4	180/5	9,1	2,1	49,36	183,8												
295	Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	70/30	11,26	12,7	13,3	212,8	70/30	11,26	12,7	13,3	212,8												
574	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98												
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80												
Итого обед:													755	25,85	18,71	125,71	703,56	855	26,40	19,80	125,24	731,63	
ИТОГО за день:														46,82	40,29	226,56	1387,42		48,16	41,48	230,92	1338,87	
6 день																							
Завтрак																							
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	200/10	5,1	10,72	33,42	251												
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9												
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	200/10	0,07	0,02	15	60												
580	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	20	0,78	6,12	12,5	108,2												
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	120	0,48	0,48	11,76	56,4												
Итого завтрак:													620	10,37	23,86	104,50	677,32	610	10,38	17,84	96,83	592,50	
Обед:																							
101	Суп картофельный с пшеном на кв	200	1,58	2,17	9,69	68,6	250	1,97	2,71	12,11	85,75												
143	Рагу овощное	150/5	2,29	11	14,44	166	180/5	2,73	13,13	17,23	198,13												
268	Котлеты говяжьи с соусом сметанным с томатом	70/30	10,47	12,75	11,43	202,5	70/30	10,47	12,75	11,43	202,5												
574	Хлеб дарницкий	55	2,24	0,44	19,76	91,96	55	2,24	0,44	19,76	91,96												
324У	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76												
Итого обед:													710	16,58	26,36	75,32	605,06	790	17,41	29,03	80,53	654,34	
ИТОГО за день:														26,95	50,22	179,82	1282,38		27,79	46,87	177,36	1246,84	
ИТОГО за 12 дней:													685,49	596,79	2593,46	17025,36		564,44	657,03	2650,10	17838,44		
Среднее за 12 дней:													57,12	49,73	216,12	1418,78		47,04	54,75	220,84	1486,54		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс.
Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа, 2021г., ООО "Партнер"