



Проект примерного десятидневного меню для детей, получающих 2-х разовое питание
для 1-11 классов с дисфункцией желудочно-кишечного тракта

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№193	Каша гречневая на воде или молоке вязкая (протертая)	185	247	8	8,2	32,7	200	267	8,64	8,86	35,35
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	блюдо из фруктов	ТК№247	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9	200	311	6	5,1	60,5
			Итого за прием пищи:	590	636,00	13,80	15,90	106,20	655	815,00	21,24	26,46	119,55
Обед	хол.блюдо	ТК№13	Салат из свежих помидоров	60	43	0,6	3	29	100	71	0,9	5	4,8
	1 блюдо	ТК№66	Суп картофельный (протертый) с гренками	200	158,5	4	5,7	21,38	275	218	5,6	7,9	29,4
	2 блюдо	ТК№135	Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	184	12,2	11,8	6,7	120	245	16,3	15,58	8,9
	гарнир	ТК№179	Пюре из моркови	185	168	3,5	11,3	12,3	185	168	3,5	11,3	12,3
	3 блюдо	ТК№309	Компот из кураги	200	127	1,2	0,1	29,5	200	127	1,2	0,1	29,5
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	765	744,80	23,70	32,30	110,01	910	893,30	29,70	40,28	96,03
Полдник	гор.блюдо	ТК243	Пудинг творожный	180	325,00	20,70	12,60	32,70	200	361,00	23,00	14,00	36,30
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	380	361,00	20,90	12,60	41,80	400	397,00	23,20	14,00	45,40

вторник

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№236	Омлет с морковью (вареный на пару)	155	212	11,2	16,5	4,6	210	313	14,9	25,3	6,2
	хол.блюдо	ТК№36	Салат "Мозаика"	60	68	0,9	4,5	5,5	100	114	1,6	6,5	9,1
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
			Итого за прием пищи:	585	516,40	15,10	30,10	43,83	680	663,40	19,50	40,90	49,03
Обед	хол.блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	35	0,5	2,7	1,8	100	58	0,8	4,5	3
	1 блюдо	ТК№73	Уха с крупой	200	105,1	8,8	2,24	10,52	250	128	11,08	3	13,1
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш	90	177,3	12,42	12,87	2,79	100	197	13,8	14,3	3,1
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	150	140,25	6,57	4,7	20	180	168,3	3,69	5,67	24,03
	3 блюдо	ТК№316	Напиток морковно-яблочный	200	54	0,6	0,1	12,8	200	54	0,6	0,1	12,8
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	730	575,95	31,09	23,01	59,04	860	669,60	32,17	27,97	67,16
Полдник	гор.блюдо	ТК№180	Рагу из овощей с кашей	155	184,00	9,20	10,70	11,90	200	176,00	5,70	7,37	21,80
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	355	220,00	9,40	10,70	21,00	400	212,00	5,90	7,37	30,90

среда													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№231	Лапшевник с творогом с соусом молочным	185	322	15,4	12,3	35,7	230	422	18,8	18,2	43,7
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№306	Слабое какао с молоком (1-ый вариант)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6
	фрукт		Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	200	86	1,8	0,4	16,2
			Итого за прием пищи:	620	649,00	25,50	22,90	80,00	685	804,00	30,30	34,20	88,10
Обед	хол.блюдо	ТК№49	Икра кабачковая	60	48	0,8	2,9	4,3	100	80	1,4	4,8	7,1
	1 блюдо	ТТК№5	Суп картофельный с яйцом "Кудрявый"	200	134,4	5,76	5,28	14,8	250	168	7,2	6,6	18,5
	2 блюдо	ТК№79	Рыба припущенная	90	74	15,9	0,9	0,5	100	82,2	17,6	1	0,5
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4,4	4,7	45	185	248	4,4	4,7	45
	3 блюдо	ТК№325	Кисель из яблок	200	111	0,1	0,1	27,6	200	111	0,1	0,1	27,6
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	765	679,70	29,16	14,28	103,33	865	753,50	32,90	17,60	109,83
Полдник	кулинарное блюдо	ТК№259	Блинчики с капустным фаршем	150	298,90	10,50	10,90	38,03	200	400,00	14,00	15,00	50,60
	гор.напиток	ТК№306	Слабое какао с молоком (1-ый вариант)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6
			Итого за прием пищи:	350	393,90	13,80	14,00	51,63	400	495,00	17,30	18,10	64,20

четверг													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№216	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	275	4,3	5,2	52	250	343,75	5,37	6,5	65
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№301	Чай черный с молоком	200	62	1,6	1,5	11,3	200	62	1,6	1,5	11,3
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	565	544,10	11,40	14,20	91,20	635	667,85	13,87	20,90	104,30
Обед	хол.блюдо	ТК№46	Икра морковная	60	71	1,2	4,6	5,5	100	119	1,9	7,7	9,1
	1 блюдо	ТК№57	Щи по-уральски	250	78,00	1,8	4,3	6,7	250	78,00	1,8	4,3	6,7
	2 блюдо	ТК№143	Птица, тушеная в соусе с овощами	240	349,2	24,72	18,12	20,04	280	432,9	28,84	21,14	23,38
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101,00	0,9	0,1	24	200	101	0,9	0,1	24
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	780	663,50	30,82	27,52	67,37	860	795,20	35,64	33,64	74,31
Полдник	гор. блюдо	ТК№221	Плов с фруктами	180	329,00	4,20	13,50	46,00	200	365,00	4,60	15,00	51,00
	гор.напиток	ТК№301	Чай черный с молоком	200	62	1,6	1,5	11,3	200	62	1,6	1,5	11,3
			Итого за прием пищи:	380	391,00	5,80	15,00	57,30	400	427,00	6,20	16,50	62,30

пятница													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№192	Каша овсяная молочная вязкая	200	148	3,8	6,4	19,8	250	185	4,8	8	24,8
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	блюдо из фруктов	ТК№247	Яблоки, запеченные с творогом	150	233	4,5	3,8	45,4	200	311	6	5,1	60,5
			Итого за прием пищи:	585	563,00	13,50	17,30	88,80	705	733,00	17,40	25,60	109,00
Обед	хол.блюдо	ТК№20	Салат из моркови с огурцом и зел горошком	60	54	0,9	4	2,8	100	89	1,6	6,7	4,7
	1 блюдо	ТК№62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	97,5	2,3	5	11,3	250	97,5	2,3	5	11,3
	2 блюдо	ТК№115	Пудинг из говядины паровой	90	273	17,5	22,1	0,8	100	303	19,5	24,6	0,9
	гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3	185	312	10,6	6,8	46,3
	3 блюдо	ТК№319	Напиток из плодов шиповника	200	127	0,7	0,3	29	200	127	0,7	0,3	29
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	815	927,80	34,20	38,60	101,33	865	992,80	36,90	43,80	103,33
Полдник	гор.блюдо	ТК№224	Биточки манные	150	249,00	5,70	5,90	42,67	200	332,00	7,60	7,90	56,90
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	350	285,00	5,90	5,90	51,77	400	368,00	7,80	7,90	66,00

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№238	Драчена	150	285	16,3	20,7	8,1	200	380	21,7	27,6	10,8
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№321	Чайный напиток "Витаминный"	200	71	0,1	0	18,4	200	71	0,1	0	18,4
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	515	563,10	21,90	28,20	54,40	585	713,10	28,70	40,50	57,20
Обед	хол.блюдо	ТК№2.3	Салат из моркови с зеленым горошком	60	70	1,1	5,3	3,4	100	116	1,8	8,9	5,7
	1 блюдо	ТК№73	Уха с крупой	200	102,6	8,8	2,4	10,52	250	128,2	11,08	3	13,15
	2 блюдо	ТК№99	Биточки с соусом	90	151	8	8,2	10,6	100	207	11,1	11,3	14,5
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4,4	4,7	45	185	248	4,4	4,7	45
	3 блюдо	ТК№327	Кисель яблочный	200	112	0,3	0	28,9	200	112	0,3	0	28,9
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	765	747,90	24,80	21,00	109,55	865	875,50	30,88	28,30	118,38
Полдник	гор.блюдо	ТК№240	Вареники ленивые	185	327,00	30,40	11,50	25,60	200	353,00	32,86	12,43	27,67
	гор.напиток	ТК№321	Чайный напиток "Витаминный"	200	71	0,1	0	18,4	200	71	0,1	0	18,4
			Итого за прием пищи:	385	398,00	30,50	11,50	44,00	400	424,00	32,96	12,43	46,07

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№215	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцом)	200	321	10,6	11,6	40,5	200	321	10,6	11,6	40,5
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№306	Слабое какао с молоком (1-ый вариант)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6
	сл.блюдо	ТК№247	Яблоки, запеченные с творогом	150	233	4,5	3,8	45,4	200	311	6	5,1	60,5
			Итого за прием пищи:	590	788,30	20,70	27,20	110,73	640	866,30	22,20	28,50	125,83
Обед	хол.блюдо	ТК№26	Салат из свеклы с изюмом	60	73	0,8	3,5	9,4	100	121	1,3	5,8	15,7
	1 блюдо	ТК№55	Щи (со сметаной)	200	76,8	1,6	4,32	7,04	250	96	2	5,4	8,8
	2 блюдо	ТК№90	Рыба, запечённая с картофелем	240	291	19,1	14,5	19,9	300	364	23,8	18,1	24,8
	3 блюдо	ТК№329	Кисель из повидла	200	135	0,1	0	34,8	200	135	0,1	0	34,8
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	730	640,10	23,80	22,72	82,27	880	780,30	29,40	29,70	95,23
Полдник	гор.блюдо	ТК№262	Клецки с яблочной начинкой	165	221,00	6,10	5,10	37,10	200	267,80	7,40	6,18	7,60
	гор.напиток	ТК№306	Слабое какао с молоком (1-ый вариант)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6
			Итого за прием пищи:	365	316,00	9,40	8,20	50,70	400	362,80	10,70		

[illegible]

четверг													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№173	Запеканка картофельная с овощами	180	206	5,2	9,4	23,4	200	228,8	5,7	10,4	26
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№306	Слабое какао с молоком (1-ый вариант)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	550	501,40	11,30	21,60	61,63	570	524,20	11,80	22,60	64,23
Обед	хол.блюдо	ТК№47	Икра свекольная	60	71	1,2	4,3	6,3	100	119	2	7,1	10,5
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	200	68,8	1,52	2,8	8,56	250	86	1,9	3,5	10,7
	2 блюдо	ТК№87	Тефтели рыбные	100	157	8,7	8,4	11,2	120	189	10,3	10	13,7
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	26,7	200	187	4,1	6,3	26,7
	3 блюдо	ТК№325	Кисель яблочный	200	111	0,1	0,1	27,6	200	111	0,1	0,1	27,6
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	790	659,10	17,82	22,30	91,49	900	756,30	20,60	27,40	100,33
Полдник	кулинарное блюдо	ТК№259	Блинчики с капустным фаршем	150	298,90	10,50	10,90	38,03	200	400,00	14,00	15,00	50,60
	гор.напиток	ТК№306	Слабое какао с молоком (1-ый вариант)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6
			Итого за прием пищи:	350	393,90	13,80	14,00	51,63	400	495,00	17,30	18,10	64,20

пятница													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№201	Каша вязкая с морковью	185	278	7,1	11,9	34,2	260	386	9,8	16,5	47,5
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	блюдо из фруктов	ТК№247	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9	200	311	6	5,1	60,5
			Итого за прием пищи:	590,00	667,00	12,90	19,60	107,70	715,00	934,00	22,40	34,10	131,70
Обед	хол.блюдо	ТК№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	54,6	0,8	3,3	5,4	100	78	1,2	4,7	7,7
	1 блюдо	ТК№74	Уря с птицей	200	229	16,16	13	11,4	250	286,4	20,2	16,25	14,27
	2 блюдо	ТК№330	Плов из говядины	240	441,6	19,58	21,88	41,57	280	515,2	22,8	25,53	48,5
	3 блюдо	ТК№314	Напиток клюквенный	200	97	0,1	0	24,4	200	97	0,1	0	24,4
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	740,00	886,50	38,84	38,58	93,90	860,00	1040,90	46,50	46,88	106,00
Полдник	гор.блюдо	ТК243	Пудинг творожный	180	325,00	20,70	12,60	32,70	200	361,00	23,00	14,00	36,30
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	380,0	361,00	20,90	12,60	41,80	400	397,00	23,20	14,00	45,40

*отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

При заболеваниях разного генезиса с хроническим воспалением слизистой желудка

Цель: Обеспечить полноценное питание, умеренное стимулирование секреторной функции органов пищеварения, нормализация двигательной функции желудочно-кишечного тракта.

Общая характеристика: Физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Разрешены блюда разной степени измельчения и тепловой обработки – отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке). Протертые блюда – из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой.

Исключают: продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке,трудно перевариваются, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, очень холодные и горячие блюда.

Умеренное химическое, механическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта при полноценном питании, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, нормализация секреторной и двигательной функций желудка.

Ограничены сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долго задерживающиеся в желудке и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пища в потертотм, сваренная на воде или пару, отдельные блюда запекают без корочки. Рыба и негрубые сорта мяса допускаются куском. Исключают горячие и холодные блюда.

**Проект примерного десятидневного меню для детей, получающих 2-х разовое питание
для 1-11 классов с пищевой аллергией**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№196	Каша вязкая кукурузная (на воде или молоке)	185	221	5,9	6,4	36,9	260	307	8,2	8,8	51,3
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба ржаного и ржано-пшеничного с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт	ТК№7.14	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9	170	207	0,6	0,6	49,9
			Итого за прием пищи:	590	610,00	11,70	14,10	110,40	685	751,00	15,40	21,90	124,90
Обед	хол.блюдо	ТК№20	Салат из моркови с огурцом и зел горошком	60	54	0,9	4	2,8	100	89	1,6	6,7	4,7
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88,8	1,6	4,32	13,6	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТК№103	Котлеты "Студенческие"	90	230	12,7	14,8	10,6	100	256	14,1	16,4	11,7
	гарнир	ТК№158	Рагу из овощей	185	224	3,8	13,2	20,5	185	224	3,8	13,2	20,5
	3 блюдо	ТК№316	Напиток морковно-яблочный	200	54	0,6	0,1	12,8	200	54	0,6	0,1	12,8
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	765	715,10	21,80	36,82	71,43	865	798,30	24,30	42,20	73,63
Полдник	гор.блюдо	ТК№216	Запеканка крупяная со свежими плодами	150	208,00	3,20	3,80	39,80	200	277,00	4,26	5,06	53,06
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	350	244,00	3,40	3,80	48,90	400	313,00	4,46	5,06	62,16

вторник													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№200	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, перловая) с изюмом	185	332	9	15,9	36,7	260	483	12,6	24,5	51
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба ржаного и ржано-пшеничного с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	550	575,10	14,70	23,50	73,00	645	781,10	19,70	37,50	87,40
Обед	хол.блюдо	ТК№28	Салат из свеклы с яблоком и огурцом	60	49	0,7	3	4,2	100	82	1,2	5,1	7
	1 блюдо	ТК№55	Щи	200	76,8	1,6	4,32	7,04	250	96	2	5,4	8,8
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3	100	155,5	13,7	9,8	2,5
	гарнир	ТТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3	185	312	10,6	6,8	46,3
	3 блюдо	ТК№328	Компот из кураги (без сахара)	200	127	1,2	0,1	29,5	200	127	1,2	0,1	29,5
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	765	769,10	28,70	23,52	100,47	865	836,80	30,90	27,60	105,23

Полдник	гор.блюдо	ТК№171	Перец фаршированный овощами и рисом	200	199,00	3,50	12,20	16,90	200	199,00	3,50	12,20	16,90
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	400	235,00	3,70	12,20	26,00	400	235,00	3,70	12,20	26,00

среда

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№149	Биточки мясные паровые	90	134	8,8	7,3	8	100	148,8	9,7	8,1	8,8
	гарнир	ТК№185	Каша пшеничная рассыпчатая	185	261	8	4,9	47	185	261	8	4,9	47
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
		ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№300	Чай фруктовый	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	645	631,40	19,80	21,30	88,73	655	646,20	20,70	22,10	89,53
Обед	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокочанной капусты	60	57	1,3	2,7	6,2	100	94	2,1	4,5	10,3
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	68,8	1,52	2,8	8,56	250	86	1,9	3,5	10,7
	2 блюдо	ТК№87	Тефтели рыбные	100	157	8,7	8,4	11,2	100	157	8,7	8,4	11,2
	гарнир	ТК№185	Каша пшеничная рассыпчатая	185	261	8	4,9	47	185	261	8	4,9	47
	3 блюдо	ТК№316	Напиток морковно-яблочный	200	54	0,6	0,1	12,8	200	54	0,6	0,1	12,8
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	775	662,10	22,32	19,30	96,89	865	716,30	23,50	21,80	103,13
Полдник	гор. блюдо	ТК№221	Плов с фруктами	180	329,00	4,20	13,50	46,00	200	365,50	4,66	15,00	51,11
	гор.напиток	ТК№300	Чай фруктовый	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	380	365,00	4,40	13,50	55,10	400	401,50	4,86	15,00	60,21

четверг

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№223	Крупеник	185	382	19	15,1	39,7	230	493	23,3	21,2	48,6
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба ржаного и ржано-пшеничного с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Яблоко	130	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13
			Итого за прием пищи:	550	625,00	24,70	22,70	76,30	615	791,00	30,40	34,20	85,30
Обед	хол.блюдо	ТК№27	Салат из свеклы с яблоками	60	51	0,6	3	5	100	85	1	5	8,3
	1 блюдо	ТК№59	Рассольник	200	104	2	4,96	11,68	250	130	2,5	6,2	14,6
	2 блюдо	ТК№113	Говядина, тушеная с капустой	240	645,6	24,46	54,5	12,85	280	753,2	28,54	63,58	14,99
	3 блюдо	ТК№311	Компот яблочный	200	70	0,2	0,1	17,2	200	70	0,2	0,1	17,2
	гор.напиток	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	730	934,90	29,46	62,96	57,86	860	1102,50	34,44	75,28	66,22
Полдник	гор.блюдо	ТК№152	Морковь, тушенная с рисом	150	179,00	2,65	7,27	24,52	200	239,00	3,50	9,70	32,70
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	350	215,00	2,85	7,27	33,62	400	275,00	3,70	9,70	41,80

пятница													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№225	Биточки рисовые с соусом абрикосовым	200	318	6	7,6	55,1	250	401	7,4	9,3	70,6
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	блюдо из фруктов	ТК№7.14	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9	170	207	0,6	0,6	49,9
			Итого за прием пищи:	610	700,30	9,10	16,90	125,33	660	783,30	10,50	18,60	140,83
Обед	хол.блюдо	ТК№2.3	Салат из моркови с зеленым горошком	60	70	1,1	5,3	3,4	100	116	1,8	8,9	5,7
	1 блюдо	ТК№55	Щи	200	76,8	1,6	4,32	7,04	250	96	2	5,4	8,8
	2 блюдо	ТК№99	Биточки мясные с соусом	90	151	8	8,2	10,6	100	207	11,1	11,3	14,5
	гарнир	ТК№144	Картофель печеный	150	139	3,5	0,7	27,8	220	204	5,2	1	40,8
	3 блюдо	ТК№309	Компот из кураги	200	127	1,2	0,1	29,5	200	127	1,2	0,1	29,5
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	730	628,10	17,60	19,02	89,47	900	814,30	23,50	27,10	110,43
Полдник	блюдо из фруктов	ТК№7.14	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9	170	207	0,6	0,6	49,9
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	370	243,00	0,80	0,60	59,00	370	243,00	0,80	0,60	59,00

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№239	Фрикадельки из говядины	90	123	8	7,2	6,3	120	165	10,7	9,6	8,4
	гарнир	ТК№148	Капуста тушеная	200	158	4,5	6,4	18,4	200	158	4,5	6,4	18,4
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба ржаного и ржано-пшеничного с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Яблоко	130	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13
			Итого за прием пищи:	655,00	524,00	18,20	21,20	61,30	705,00	621,00	22,30	29,00	63,50
Обед	хол.блюдо	ТК№25	Салат из свеклы с раст. маслом	60	69	1	4,8	5	100	116	1,7	8	8,3
	1 блюдо	ТК№59	Рассольник	200	104	2	4,96	11,68	250	130	2,5	6,2	14,6
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3	100	155,5	13,7	9,8	2,5
	гарнир	ТК№185	Каша пшеничная рассыпчатая	185	261	8	4,9	47	185	261	8	4,9	47
	3 блюдо	ТК№311	Компот грушевый	200	70	0,2	0,1	17,2	200	70	0,2	0,1	17,2
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	765,00	708,30	25,80	24,06	94,31	865,00	796,80	28,30	29,40	100,73
Полдник	гор.блюдо	ТК№225	Биточки рисовые с соусом абрикосовым	200	318	6	7,6	55,1	250	401	7,4	9,3	70,6
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	400,00	354,00	6,20	7,60	64,20	450,00	437,00	7,60	9,30	79,70

вторник

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№171	Перец, фаршированный овощами	240	238,8	4,2	14,64	20,28	280	278,6	4,9	17,08	23,66
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	610	475,20	7,20	23,74	54,01	650	515,00	7,90	26,18	57,39
Обед	хол.блюдо	ТК№15	Салат из помидоров и огурцов	60	38	0,5	2,8	2,2	100	63	0,8	4,7	3,7
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	200	68,8	1,52	2,8	8,56	250	86	1,9	3,5	10,7
	2 блюдо	ТК№125	Овощи, тушенные с мясом	245	292	15,3	18,4	15,3	280	467,2	24,48	29,44	24,48
	3 блюдо	ТК№320	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24	200	94	0,1	0,1	24
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	735	557,10	19,62	24,50	61,19	860	774,50	29,48	38,14	74,01
Полдник	гор.блюдо	ТК№172	Запеканка капустная с маслом	190	285	6,1	16,8	24,5	200	300	6,42	17,68	25,78
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	390	321,00	6,30	16,80	33,60	400	336,00	6,62	17,68	34,88

среда

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№96	Гуляш	100	197	13,8	14,3	3,1	100	197	13,8	14,3	3,1
	гарнир	ТК№163	Картофель отварной	205	189	4	4,9	30,1	205	189	4	4,9	30,1
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Яблоко	130	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13
			Итого за прием пищи:	675	622,30	20,80	28,40	66,53	675	622,30	20,80	28,40	66,53
Обед	хол.блюдо	ТК№30	Салат из свеклы с яблоком и огурцами	60	49	0,7	3	4,2	100	82	1,2	5,1	7
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88,8	1,6	4,32	13,6	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТК№95	Говядина тушеная	125	258	14,7	169,3	12,2	125	258	14,7	169,3	12,2
	гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3	185	312	10,6	6,8	46,3
	3 блюдо	ТК№316	Напиток морковно-яблочный	200	54	0,6	0,1	12,8	200	54	0,6	0,1	12,8
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	800	826,10	30,40	183,92	100,23	890	881,30	31,30	187,10	102,23
Полдник	гор.блюдо	ТК№8.3	Рис с овощами	150	261,00	3,45	12,60	31,80	200	348,00	4,60	16,80	42,40
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	350	297,00	3,65	12,60	40,90	400	384,00	4,80	16,80	51,50

четверг

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№98	Жаркое по домашнему	240	416	24,26	24,26	23,46	240	416	24,3	24,3	23,5
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
		ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	610	652,40	27,26	33,36	57,19	610	652,40	27,30	33,40	57,23
Обед	хол.блюдо	ТК№	Салат из помидоров	60	43	0,6	3	29	100	71	0,9	5	4,8
	1 блюдо	ТК№67	Суп крестьянский с крупой перловой	200	92	1,84	4,4	10,61	250	115	2,3	5,6	12,7
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3	120	192	17,3	12,2	2,9
	гарнир	ТК№184	Каша перловая рассыпчатая	185	229	5,5	4,7	38	185	229	5,5	4,7	38
	3 блюдо	ТК№311	Компот грушевый	200	70	0,2	0,1	17,2	200	70	0,2	0,1	17,2
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	765	638,30	22,74	21,50	108,24	885	741,30	28,40	28,00	86,73
Полдник	гор.блюдо	ТК№216	Запеканка крупяная со свежими плодами	150	208,00	3,20	3,80	39,80	200	277,00	4,26	5,06	53,00
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	350	244,00	3,40	3,80	48,90	400	313,00	4,46	5,06	62,10

пятница

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№121	Запеканка капустная с мясом	250	430	24,5	22,1	29,8	300	515	29,4	26,6	35,8
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Яблоко	130	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13
			Итого за прием пищи:	620,00	666,30	27,50	31,30	63,13	670,00	751,30	32,40	35,80	69,13
Обед	хол.блюдо	ТК№49	Икра кабачковая	60	48	0,8	2,9	4,3	100	80	1,4	4,8	7,1
	1 блюдо	ТК№59	Рассольник	200	104	2	4,96	11,68	250	130	2,5	6,2	14,6
	2 блюдо	ТК№113	Говядина, тушеная с капустой	240	645,6	24,46	54,5	12,85	280	753,2	28,54	63,58	14,99
	3 блюдо	ТК№309	Компот из кураги	200	127	1,2	0,1	29,5	200	127	1,2	0,1	29,5
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	730,00	988,90	30,66	62,86	69,46	860,00	1154,50	35,84	75,08	77,32
Полдник	гор.блюдо	ТК№169	Суфле морковно-яблочное паровое	200	234,00	6,60	12,00	22,70	200	234,00	6,60	12,00	22,70
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	400	270	6,8	12	31,8	400	270	6,8	12	31,8

отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

Вместо хлеба могут подаваться пироги, печенье, оладьи из кукурузной муки

**Проект примерного десятидневного меню для детей, получающих 2-х разовое питание
для 1-11 классов с сахарным диабетом**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№143	Птица, тушеная в соусе с овощами	240	349,2	24,72	18,12	20,04	280	407,4	28,84	21,14	23,38
	бутерброд	ТК№2	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола) со сливочным маслом (крестьянское) и сыром твердых сортов	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№301	Некрепкий чай без сахара с молоком	200	96,8	1,6	1,8	18,5	200	96,8	1,6	1,8	18,5
	фрукт		Яблоко (кислых сортов)	130	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13
			Итого за прием пищи:	605	653	31,82	27,52	66,04	665	766,2	37,34	35,94	69,48
Обед	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокочанной капусты с р/м	60	57	1,3	2,7	6,2	100	94	2,1	4,5	10,3
	1 блюдо	ТК№58	Борщ (со сметаной)	200	88,8	1,6	4,32	13,6	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТК№99	Котлеты их говядины	90	151	8	8,2	10,6	100	167	8,8	9,1	11,7
	гарнир	ТК№158	Рагу из овощей	185	224	3,8	13,2	20,5	185	224	3,8	13,2	20,5
	3 блюдо	ТК№313	Напиток апельсиновый без сахара	200	79	0,1	0	20,4	200	79	0,1	0	26,8
	хлеб	ТТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	765	664,1	17,00	28,82	82,43	835	739,30	19,00	32,60	93,23
Полдник	гор.блюдо	ТК№172	Запеканка капустная с маслом	190	285	6,1	16,8	24,5	200	300	6,42	17,68	25,78
	гор.напиток	ТК№301	Некрепкий чай без сахара с молоком	200	96,8	1,6	1,8	18,5	200	96,8	1,6	1,8	18,5
			Итого за прием пищи:	390	381,80	7,70	18,60	43,00	400	396,80	8,02	19,48	44,28
вторник													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№235	Омлет с зеленым горошком	155	242	13,6	18,9	4	210	345	18,2	27,6	5,4
	хол.блюдо	ТК№34	Салат "Здоровье"	60	52	1	2,7	5,2	100	87	1,7	4,5	8,6
	бутерброд	ТК№2	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола) со сливочным маслом (крестьянское) и сыром твердых сортов	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№300	Чай фруктовый без сахара	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	580	537,10	20,30	29,10	46,20	695,00	730,10	27,00	45,00	51,10
Обед	хол.блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	35	0,5	2,7	1,8	100	58	0,8	4,5	3
	1 блюдо	ТК№57	Щи по уральски	200	62,4	1,44	3,44	5,36	250	78	1,8	4,3	6,7
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3	100	155,5	13,7	9,8	2,5
	гарнир	ТТК№151	Морковь, тушеная с черносливом	200	219	2,7	7,6	23,7	230	252	3,1	8,7	37,6
	3 блюдо	ТК№328	Компот из кураги (без сахара)	200	127	1,2	0,1	29,5	200	127	1,2	0,1	29,5
	хлеб	ТТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	780	647,70	20,44	23,14	73,79	910	734,8	22,8	27,8	90,4
Полдник	гор.блюдо	ТК№234	Омлет натуральный	155	299,00	14,60	25,60	2,60	200	385,00	18,80	33,03	3,35

	гор.напиток	ТК№300	Чай фруктовый без сахара	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	355	335,00	14,80	25,60	11,70	400	421	19,00	33,03	12,45

среда

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№135	Биточки рубленные из птицы	90	184	12,2	11,8	6,7	120	245	16,3	15,58	8,9
	гарнир	ТК№153	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	200	219	4,7	13,4	18	230	252	5,4	15,4	20,7
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай черный без сахара с лимоном	200	38	0,2	0	9,3	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко (кислых сортов)	130	61,1	0,5	0,5	12,7	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	660	641,40	19,90	34,40	57,93	720	735	25	40	63
Обед	хол.блюдо	ТК№49	Икра кабачковая	60	48	0,8	2,9	4,3	100	80	1,4	4,8	7,1
	1 блюдо	ТК№72	Уха рыбацкая	200	100,8	7,3	3,47	9,3	250	126	9,13	4,34	11,6
	2 блюдо	ТК№149	Биточки мясные паровые	90	134	8,8	7,3	8	100	148,8	9,7	8,1	8,8
	гарнир	ТК№149	Капуста тушеная с яблоками	200	170	4,2	7,8	18,2	230	195	4,8	9	21
	3 блюдо	ТК№311	Компот без сахара	200	70	0,2	0,1	17,2	200	70	0,2	0,1	17,2
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	750	587,10	23,50	21,97	68,13	910	684,10	27,43	26,74	76,83
Полдник	гор.блюдо	ТК№176	Оладьи из кабачков	160	330,00	7,20	12,90	45,10	200	412,50	9,00	16,12	56,37
	гор.напиток	ТК№302	Чай черный без сахара с лимоном	200	38	0,2	0	9,3	200	38	0,2	0	9,3
			Итого за прием пищи:	360	368,00	7,40	12,90	54,40	400	450,50	9,20	16,12	65,67

четверг

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№80	Рыба, тушеная в томате	100	94	8,9	4,4	4,7	120	113	10,7	5,2	5,6
	гарнир	ТК№158	Рагу из овощей	185	224	3,8	13,2	20,5	230	276	4,2	17,8	22,6
	бутерброд	ТК№2	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола) со сливочным маслом (крестьянское) и сыром твердых сортов	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№301	Чай черный без сахара с лимоном	200	62	1,6	1,5	11,3	200	62	1,6	1,5	11,3
	фрукт		Яблоко (кислых сортов)	130	61,1	0,5	0,5	12,7	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	650	587,10	19,80	26,70	63,70	735	713,10	23,40	37,50	66,80
Обед	закуска	ТК№23	Салат из редиса с яблоком и огурцами	60	38	0,5	2,7	2,6	100	64	0,8	4,6	4,4
	1 блюдо	ТК№74	Уря с птицей	200	229	16,16	13	11,4	250	286,4	20,2	16,25	14,27
	2 блюдо	ТК№79	Рыба припущенная	90	74	15,9	0,9	0,5	100	82,2	17,6	1	0,5
	гарнир	ТК№182	Пюре овощное	180	134	3,7	6,3	14	180	134	3,7	6,3	14
	3 блюдо	ТК№326	Кисель из ягод	200	81	0,2	0,1	19,5	200	81	0,2	0,1	19,5
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	730	620,30	38,66	23,40	59,13	830	711,90	44,70	28,65	63,80
Полдник	гор.блюдо	ТК№236	Омлет с морковью (вареный на пару)	155	212	11,2	16,5	4,6	200	273	14,45	21,29	5,93
	гор.напиток	ТК№301	Чай черный без сахара с лимоном	200	62	1,6	1,5	11,3	200	62	1,6	1,5	11,3
			Итого за прием пищи:	355	274,00	12,80	18,00	15,90	400	335,00	16,05	22,79	17,23

пятница													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№202	Суфле из моркови и творога	155	184	9,2	10,7	11,9	210	269	12,3	16,8	15,9
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	ТК№1.4	Сыр (порциями)	30	105	7,9	8	0	30	105	7,9	8	0
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном (без сахара)	200	38	0,2	0	9,3	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	555	527,40	20,10	27,80	45,83	580	612,40	23,20	33,90	49,83
Обед	хол.блюдо	ТК№2.5	Винегрет с морской капустой	60	50	0,8	3,7	3	100	83	1,3	6,1	5
	1 блюдо	ТК№59	Рассольник	200	104	2	4,96	11,68	250	130	2,5	6,2	14,6
	2 блюдо	ТК№128	Оладьи из печени	90	237	18,1	12,6	12,2	100	263	20,1	14	13,5
	гарнир	ТК№154	Свекла тушеная	200	147	3,1	5,2	20,4	200	147	3,1	5,2	20,4
	3 блюдо	ТК№310	Компот из сухофруктов без сахара	200	123	0,5	0,1	30,9	200	123	0,5	0,1	30,9
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	750	725,30	26,70	26,96	89,31	850	810,30	29,70	32,00	95,53
Полдник	гор.блюдо	ТК№	Запеканка из творога	170	475,00	28,90	20,30	43,20	200	558,00	34,00	23,88	50,80
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном (без сахара)	200	38	0,2	0	9,3	200	38	0,2	0	9,3
			Итого за прием пищи:	370	513,00	29,10	20,30	52,50	400	596,00	34,20	23,88	60,10

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№81	Рыба, запеченная в омлете	90	111	13,3	5,2	2,7	120	148	17,7	7	3,6
	гарнир	ТК№150	Капуста тушеная с морковью	200	154	4,5	6,6	17,6	200	158	4,5	6,6	17,6
	бутерброд	ТК№2	Хлеб цельнозерновой (из муки грубого помола) со сливочным маслом (крестьянское) и сыром твердых сортов	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№302	Чай черный с лимоном (без сахара)	200	38	0,2	0	9,3	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко (кислых сортов)	130	61,1	0,5	0,5	12,7	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	655	510,10	23,50	19,40	56,80	705	606,10	29,30	26,60	57,80
Обед	хол.блюдо	ТК№13	Салат из свежих помидоров	60	43	0,6	3	29	100	71	0,6	5	48
	1 блюдо	ТК№67	Суп крестьянский	200	92	1,84	4,4	10,16	250	115	2,3	5,5	12,7
	2 блюдо	ТК№99	Биточки из говядины	90	151	8	8,2	10,6	100	167,7	8,8	9,1	11,7
	гарнир	ТК№158	Рагу из овощей	185	224	3,8	13,2	20,5	185	224	3,8	13,2	20,5
	3 блюдо	ТК№311	Компот яблочный без сахара	200	70	0,2	0,1	17,2	200	70	0,2	0,1	17,2
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	735	644,30	16,64	29,30	98,59	865	712,00	17,90	33,30	121,23
Полдник	гор.блюдо	ТК№174	Оладьи капустные с маслом сливочным	158	202,00	5,90	14,60	11,00	200	255,00	7,46	18,48	13,90
	гор.напиток	ТК№302	Чай черный с лимоном (без сахара)	200	38	0,2	0	9,3	200	38	0,2	0	9,3
			Итого за прием пищи:	358	240,00	6,10	14,60	20,30	400	293,00	7,66	18,48	23,20

вторник

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№242	Сырники с морковью без сахара	200	426	23,6	19,6	37,7	230	485	26,6	22,3	43
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№300	Чай фруктовый без сахара	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	570	662,40	26,60	28,70	71,43	600	721,4	29,6	31,4	76,7
Обед	хол.блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	35	0,5	2,7	1,8	100	58	0,8	4,5	3
	1 блюдо	ТК№59	Рассольник	200	104	2	4,96	11,68	250	130	2,5	6,2	14,6
	2 блюдо	ТК№121	Запеканка капустная с мясом	250	430	24,5	22,1	29,8	300	515	29,4	26,6	35,8
	3 блюдо	ТК№314	Напиток клюквенный (без сахара)	200	97	0,1	0	24,4	200	97	0,1	0	24,4
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	710	730,30	29,30	30,16	78,81	880	864,3	35,00	37,70	88,93
Полдник	гор.блюдо	ТК№169	Суфле морковно-яблочное паровое	200	234,00	6,60	12,00	22,70	200	234,00	6,60	12,00	22,70
	гор.напиток	ТК№300	Чай фруктовый без сахара	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	400	270,00	6,80	12,00	31,80	400	270,00	6,80	12,00	31,80

среда

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№91	Рыба, запеченная с морковью	90	125	11	7,5	3	120	167	14,6	10,1	4
	гарнир	ТК№148	Капуста тушеная	200	158	4,5	6,4	18,4	200	158	4,5	6,4	18,4
	бутерброд	ТК№2	Хлеб цельнозерновой (из муки грубого помола) со сливочным маслом (крестьянское) и сыром твердых сортов	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№302	Чай черный с лимоном (без сахара)	200	38	0,2	0	9,3	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко (кислых сортов)	130	61,1	0,5	0,5	12,7	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	655	528,10	21,20	21,50	57,90	705	625,10	26,20	29,50	59,00
Обед	хол.блюдо	ТК№27	Салат из свеклы с яблоком	60	51	0,6	3	5	100	85	1	5	8,3
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88,8	1,6	4,32	13,6	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТК№87	Гуфтели рыбные	100	157	8,7	8,4	11,2	100	157	8,7	8,4	11,2
	гарнир	ТК№160	Солянка из сборных овощей	200	291	3,8	8,6	8,1	200	291	3,8	8,6	8,1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24	200	101	0,9	0,1	24
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	760	753,10	17,80	24,82	73,03	880	809,30	18,60	27,90	75,53
Полдник	гор.блюдо	ТК№176	Оладьи из кабачков	160	330,00	7,20	12,90	45,10	200	412,50	9,00	16,13	56,37
	гор.напиток	ТК№302	Чай черный с лимоном (без сахара)	200	38	0,2	0	9,3	200	38	0,2	0	9,3
			Итого за прием пищи:	360	368,00	7,40	12,90	54,40	400	450,50	9,20	16,13	65,67

четверг													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№234	Омлет натуральный	155	299	14,6	25,6	2,6	210	423	19,5	36,8	3,5
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
		ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№306	Какао-напиток (слабый)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	525	594,40	20,70	37,80	40,83	580	718,40	25,60	49,00	41,73
Обед	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокочанной капусты	60	57	1,3	2,7	6,2	100	94	2,1	4,5	10,3
	1 блюдо	ТК№73	Уха	200	105,1	8,8	2,24	10,52	250	128	11,08	3	13,1
	2 блюдо	ТК№5.1	Печень тушеная в соусе	95	141	12,1	8,7	3,4	110	164	14	10,1	4
	гарнир	ТК№153	Морковь с зеленым горошком в мол соусе	200	219	4,7	13,4	18	200	219	4,7	13,4	18
	3 блюдо	ТК№311	Компот яблочный без сахара	200	70	0,2	0,1	17,2	200	70	0,2	0,1	17,2
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	755	656,40	29,30	27,54	66,45	890	739,30	34,28	31,50	73,73
Полдник	гор.блюдо	ТК№175	Оладьи из тыквы	165	239,00	6,10	10,30	30,10	200	289,00	7,39	12,48	36,48
	гор.напиток	ТК№306	Какао-напиток (слабый)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6
			Итого за прием пищи:	365	334,00	9,40	13,40	43,70	400	384,00	10,69	15,58	50,08

пятница													
Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет					12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Энергет. ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№132	Куры отварные	90	295	22,5	18,9	0,3	100	327	26,1	24,6	0,3
	гарнир	ТК№179	Пюре морковное (без сахара)	185	168	3,5	11,3	12,3	185	168	3,5	11,3	12,3
	бутерброд	ТК№2	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола) со сливочным маслом (крестьянское) и сыром твердых сортов	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№301	Чай черный без сахара с молоком	200	62	1,6	1,5	11,3	200	62	1,6	1,5	11,3
	фрукт		Яблоко (кислых сортов)	130	61,1	0,5	0,5	12,7	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	640	732,10	33,10	39,30	51,10	670	819,10	38,10	50,40	51,20
Обед	хол.блюдо	ТК№13	Салат из свежих помидоров	60	43	0,6	3	29	100	71	0,9	5	4,8
	1 блюдо	ТК№55	Щи	200	76,8	1,6	4,32	7,04	250	96	2	5,4	8,8
	2 блюдо	ТК№143	Птица, тушеная в соусе с овощами	240	349,2	24,72	18,12	20,04	280	407,4	28,84	21,14	23,38
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24	200	101	0,9	0,1	24
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб черный или цельнозерновой (из муки грубого помола)	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
			Итого за прием пищи:	700	634,30	30,02	25,94	91,21	860	739,70	34,84	32,04	72,11
Полдник	гор.блюдо	ТК№234	Омлет натуральный	155	299,00	14,60	25,60	2,60	200	385,00	18,80	33,00	3,35
	гор.напиток	ТК№301	Чай черный без сахара с молоком	200	62	1,6	1,5	11,3	200	62	1,6	1,5	11,3
			Итого за прием пищи:	355	361,00	16,20	27,10	13,90	400	447,00	20,40	34,50	14,65

При подготовке меню использовались следующие нормативные документы:

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное, Части 1,2, Издательство ООО Фирма "Партнер", Уфа 2021
2. Диетология. Руководство. 5-е издание, переработанное и дополненное. Под ред. А.Ю. Барановского СПб.: - Питер, 2020. - 1104 с.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
4. Методические рекомендации МР 2.3.6.0233-21 "Методические рекомендации к организации общественного питания населения", Москва 2021
5. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. Испр. - Пермь, 2021. - 410 с.