

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ «Детский сад
№26» с.Ляхи Меленковского района

**Примерное 10-дневное меню
приготавливаемых блюд**
в муниципальном автономном дошкольном
образовательном учреждении «Детский сад №26» с.Ляхи
Меленковского района
с 10,5 часовым пребыванием обучающихся

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах, под
общей редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Возрастные категории: от 1 года до 3 лет;
от 3 до 7 лет

2021 год

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	20	4,5	2,3	0,15	31,5	337
	Каша манная жидкая	150	2,7	6,36	11,25	133,3	Стр246/ 311
	Какао с молоком	160	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	25	2,3	4,5	15,33	117,7	1
Итого завтрак		355	13,42	17,16	52,73	434,5	
Завтрак -2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,56	0,66	6,32	31,91	78
	Суп картофельный с рыбными консервами	150/20	4,84	2,22	4,8	59,84	133
	Рулет с луком и яйцом	60	7,68	6,36	6,18	114	458
	Капуста тушеная	100	1,66	2,86	10,7	58,0	534
	Компот из кураги	150	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	17,11	12,44	63,64	412,5	
Полдник							
	Кондитерское изделие	25	1,26	1,04	8,52	18,88	пром
	Кефир «снежок»	150	4,66	4,16	12,42	105,83	пром
	Хлеб пшеничный	25	1,13	0,44	7,64	39,6	пром
Итого за полдник		200	7,05	5,64	28,58	164,31	
Итого за день							
		1305	38,58	35,24	166,15	1099,3	

День 2							
Завтрак	Запеканка творожная	140	8,33	5,91	30,73	138,4	366
	Сгущенное молоко	20	0,6	2,55	1,2	30,4	пром
	Кофейный напиток с молоком	160	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с сыром	30	2,07	7,69	13,4	136	3
Итого завтрак		350	12,12	17,27	60,89	386,55	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,33	2,0	1,13	24,4	17
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	150/20	6,4	3,51	6,0	83,38	124

	Шницель рыбный натуральный	60	7,8	6,45	6,75	115,2	511/2001
	Картофельное пюре	100	2,1	3,2	13,6	91,3	520
	Компот из кураги и чернослива	150	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	19,0	15,5	63,12	463,08	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,13	-	10,4	40,5	684-685
	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769
Итого за полдник		200	3,88	6,6	40,85	237,5	
Итого за день		1290	36,04	39,37	178,76	1174,5	

День3							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,67	2,67	2,73	36,0	97
	Каша рисовая жидкая	150	1,65	6,15	15,75	133,3	Стр 246/311
	Чай с молоком	160	1,2	1,2	12,98	65,25	945
	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		355	7,83	14,52	46,79	352,25	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,08	2,88	32,0	пром
	Борщ с капустой с картофелем с мясом	150/20	7,44	4,24	7,86	100,4	170
	Котлета рубленые из цыплят запеченных с соусом молочным	60	7,8	13,7	8,9	189,6	307/2016
	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	332
	Компот из кураги	150	0,45	-	10,87	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	21,49	26,46	67,2	633,8	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	16,95	110,1	пром
	Бутерброд с повидлом	25/25	1,75	0,62	20,91	104,07	пром
Итого за полдник		200	6,1	4,37	37,86	214,1	
Итого за день		1305	36,42	45,35	173,05	1288,1	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая жидкая	155	5,96	7,67	24,8	193,1	311
	Какао с молоком	160	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		350	12,13	16,67	66,13	462,8	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Сельдь с луком	40	2,33	3,66	1,33	49,3	89
	Суп с макаронными изделиями	150	1,44	3,18	9,42	72,6	147
	Шницель из говядины	60	9,54	8,64	9,6	156	451
	Рагу овощное	100	2,26	5,06	10,66	97,0	541

	Кисель	150	-	-	22,95	88,5	648
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		530	17,49	20,88	67,85	525,2	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,13	-	10,4	40,5	684-685
	Ватрушка с творогом	50	3,3	1,8	20,25	110,2	458
Итого за полдник		200	3,43	1,8	30,65	150,7	
Итого за день		1270	34,09	39,36	178,53	1226,1	

День5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,1	7,95	22,05	180,9	311
	Яйцо вареное	20	4,5	2,3	0,15	31,5	337
	Кофейный напиток с молоком	150	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		355	13,03	15,87	52,83	411,8	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	Икра свекольная	40	0,52	2,93	3,4	33,92	78
	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	1,8	2,7	12,06	81,0	132
	Котлеты рыбные любительский	60	7,8	2,7	3,6	71,0	390
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	520
	Компот из кураги и чернослива	150	0,45	-	10,88	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		600	14,59	13,17	58,43	443,7	
Полдник	Йогурт фруктовый	150	4,35	3,75	16,95	110,16	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,23	10,2	50,6	пром
	Кондитерское изделие	30	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		200	7,9	5,64	40,78	190,9	
Итого за день		1355	36,52	34,68	173,24	1134,4	

День6							
Завтрак	Каша пшеничная	150	3,3	6,9	19,27	156	Стр246/ 311
	Какао с молоком	170	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с сыром	35	2,07	7,69	13,64	136	3
Итого за завтрак		355	9,29	15,59	58,91	444,0	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Салат из моркови	40	0,6	1,6	4,4	34,4	49
	Борщ с капустой с картофелем	150	1,2	3,12	7,86	63,6	110
	Гуляш из отварного мяса	60	9,07	9,15	2,1	127,57	293/ 2016
	Греча рассыпчатая	100	5,8	5,2	28,4	119,3	стр246/ 508

	Компот из кураги	150	0,45	-	10,87	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		530	19,04	19,41	67,52	493,67	
Полдник	Кисель	150	-	-	22,95	88,5	648
	Бутерброд с повидлом	50	1,7	0,62	20,9	104	пром
Итого за полдник		200	1,7	0,62	43,85	192,5	
Итого за день		1275	31,07	35,62	184,18	1217,57	
День-7							
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	155	29,45	21,54	58,3	480	358
	Кофейный напиток с молоком	160	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		350	32,88	27,16	88,93	679,45	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	Салат из кукурузы	40	1,06	2,4	3,13	38,4	12/2016
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	1,36	1,63	10,0	61,2	137
	Биточки рыбные запеченные	60	7,8	5,28	9,12	117,6	388
	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,66	94,0	534
	Компот из кураги и чернослива	150	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	15,09	14,25	68,55	460	
Полдник	Кефир «Снежок»	150	4,66	4,16	12,42	105,8	пром
	Булочка «Веснушка»	50	2,71	2,21	20,14	112,14	773/2004
Итого за полдник		200	7,37	6,37	32,56	217,94	
Итого за день		1300	56,34	47,78	211,24	1445,39	
День -8							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,65	8,25	23,47	156,75	311
	Какао с молоком	170	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с сыром	30	2,07	7,69	13,4	136	3
Итого за завтрак		350	10,64	19,94	62,87	444,75	
Завтрак-2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Салат «Степной»	40	0,56	0,24	3,24	18,48	25
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	150/20	6,4	3,51	6,0	83,38	124

	Птица тушенная в соусе с овощами	160	8,64	10,08	15,04	185,6	488
	Компот из кураги	150	0,45		21,75	87	867
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	17,97	14,17	59,92	436,26	
Полдник	Ряженка	150	4,5	9,0	6,31	126,75	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,23	10,2	50,6	пром
	Кондитерское изделие	30	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		200	8,05	10,89	30,14	207,55	
Итого за день		1290	37,7	45,0	166,83	1175,96	
День-9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,3	6,9	19,05	156,0	311
	Кофейный напиток с молоком	170	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	35	2,0	4,43	13,16	94,5	1
Итого за завтрак		355	6,42	12,45	47,51	332,25	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	пром
Обед	Винегрет овощной	40	0,52	4,04	2,72	49,6	71
	Суп картофельный с рыбой	150/20	1,36	3,33	9,72	74,8	133
	Биточки из говядины	60	10,73	4,76	9,6	126	451
	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	332
	Компот из кураги чернослива	150	0,45	-	10,88	87	867
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	18,38	18,57	69,61	562,2	
Полдник	Кефир «Снежок»	150	8,4	3,75	11,18	95,25	пром
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,44	7,64	39,6	пром
	Яйцо вареное	20	4,5	2,3	0,15	31,5	337
Итого за полдник		200	14,03	6,49	18,97	166,35	
Итого за день		1305	39,83	37,51	157,29	1148,8	
День-10							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,67	2,67	2,73	36,0	42
	Каша рисовая жидкая	150	1,65	6,15	15,75	129	311
	Какао с молоком	170	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	25	2,0	4,43	13,16	94,5	1
Итого за завтрак		355	10,24	17,25	57,64	411,5	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,08	2,88	32,0	пром

	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	7,14	3,7	12,2	113,9	132
	Зразы рыбные с яйцом	60	7,57	9,3	10,42	158,92	281
	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109	520
	Кисель	150	-	-	22,95	86,25	883
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	19,21	19,92	76,94	561,87	
Полдник	Йогурт фруктовый	150	4,35	3,75	16,95	110,16	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,23	10,2	50,6	пром
	Кондитерское изделие	30	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		200	7,9	5,64	40,78	190,96	
Итого за день		1295	38,39	42,81	189,26	1251,73	
Среднее значение за 10 дней		1299	38	40	177	1216	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Каша манная жидкая	200	3,0	8,2	20,0	172	Стр246/ 311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого завтрак		475	15,25	22,8	68,13	542,7	
Завтрак -2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,84	1,0	9,48	46,36	78
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	6,8	2,4	9,7	88,5	133
	Рулет с луком и яйцом	80	10,24	8,48	8,24	152	458
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16	141	534
	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		727	25,33	19,21	90,62	615,66	
Полдник							
	Кондитерское изделие	40	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
	Кефир «снежок»	180	5,6	5,0	14,9	127,0	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	15,27	79,2	пром
Итого за полдник		250	9,87	7,53	43,8	236,4	
Итого за день		1652	51,45	49,54	223,75	1482,76	
День 2							
Завтрак	Запеканка творожная	150	25,65	18,3	23,25	366	366
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,6	10,8	63,6	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15	101	692
	Бутерброд с сыром	45	6,04	10,15	9,38	158,1	3
Итого завтрак		415	36,29	33,15	58,43	688,7	
Завтрак -2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,0	1,7	36,7	17
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200/20	7,68	4,21	7,2	100,16	124

	Шницель рыбный натуральный	80	10,4	8,6	9,0	153,0	511/2001
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,19	163,5	520
	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		727	24,83	22,99	88,8	639,86	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,18	-	13,9	54	684/685
	Булочка домашняя	80	6,0	10,56	48,72	315,2	769
Итого за полдник		280	6,18	10,56	76,52	369,2	
Итого за день		1622	68,4	66,7	238,45	1789,76	

День3							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,0	4,0	4,1	54,0	97
	Каша рисовая жидкая	200	2,2	8,2	21,0	172	Стр 246/311
	Чай с молоком	200	1,48	1,48	16,0	65,2581	945
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		450	9,93	18,68	56,43	424,7	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	3,12	4,32	48	пром
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	10,7	5,15	16,05	157	139
	Котлеты рубленые из цыплят запеченных с соусом молочным	80	10,4	18,3	11,9	252,8	307/2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	332
	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		727	30,62	36,15	115,67	889,6	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5,0	22,6	146,8	пром
	Бутерброд с повидлом	30/20	1,7	0,62	20,9	104,0	пром
Итого за полдник		250	7,5	5,62	43,5	250,8	
Итого за день		1627	49,05	60,45	236,8	1653	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая жидкая	200	7,7	9,9	32,1	249,2	311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		435	14,85	19,9	79,93	556,9	
Завтрак -2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Сельдь с луком	60	3,8	6,0	2,18	80,7	89
	Суп с макаронными изделиями	200	1,92	4,24	12,56	96,8	147
	Шницель из говядины	80	12,72	11,52	12,8	208,8	451
	Рагу овощное	150	3,4	7,6	16,0	145,5	541

	Кисель	200	-	-	30,6	118	648
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		727	24,34	29,79	91,74	711,6	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,18	-	13,9	54	684-685
	Ватрушка с творогом	80	5,3	2,9	32,4	176,3	
Итого за полдник		280	5,48	2,9	46,3	230,3	
Итого за день		1642	45,77	52,59	232,67	1590,8	

День5							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200	6,8	10,6	29,4	241,2	311
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	31,563	337
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15	101	692
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		475	17,35	23,3	60,03	522,9	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78
	Рассольник ленинградский с мясом	200	8,4	4,36	14,47	134	132
	Котлеты рыбные любительский	80	10,5	3,6	4,9	94,7	390
	Пюре картофельное	150	3,15	4,56,75	21,9	163,5	520
	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		727	26,59	19,7	98,07	657,2	
Полдник	Йогурт фруктовый	180	5,22	4,5	20,34	132,2	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Кондитерское изделие	35	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		245	9,54	6,51	49,27	238,4	
Итого за день		1647	54,48	49,51	228,57	1506,5	

День6							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208	Стр246/ 311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	45	6,04	10,15	9,38	158,1	3
Итого за завтрак		445	15,34	15,5924, 35	67,28	556,1	
Завтрак -2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат из моркови	60	0,9	2,4	6,6	51,6	49
	Борщ с капустой с картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	110
	Гуляш из отварного мяса	80	12,1	12,2	2,8	170,1	293/ 2016
	Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	179	стр246/508
	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	638

	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		727	27,0	26,99	111,68	673,3	
Полдник	Кисель	200	-	-	30,6	118	648
	Бутерброд с повидлом	30/20	1,7	0,62	20,9	104	пром
Итого за полдник		250	1,7	0,62	51,5	222	
Итого за день		1622	45,14	113,34	245,16	1543,4	
День-7							
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	170	32,3	23,63	63,95	526,5	358
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15	101	692
	Бутерброд с маслом	35	2,31	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		405	37,75	31,73	94,28	745,2	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	Салат из кукурузы	60	1,6	3,6	4,7	57,7	12/2016
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	1,6	1,92	11,84	72	137
	Биточки рыбные запеченные	80	10,4	7,04	12,16	156,8	388
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16	141	534
	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		727	20,45	19,89	96,7	613,3	
Полдник	Кефир «Снежок»	180	5,6	5,0	14,9	127	пром
	Булочка «Веснушка»	70	5,32	4,34	39,48	219,8	773
		250	10,92	9,34	54,38	346,8	
Итого за день		1582	70,12	60,96	266,56	1793,3	
День -8							
Завтрак	Каша «Дружба» жидкая	200	6,2	11,0	31,3	209	311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	45	6,04	10,15	9,38	158,1	3
Итого за завтрак		445	17,14	26,15	93,18	557,1	
Завтрак-2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат «Степной»	60	0,84	0,36	4,86	27,72	25
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	7,68	4,21	7,2	100,16	124
	Птица тушеная в соусе с овощами	210	11,34	13,23	19,74	243,6	488

	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		707	23,56	18,23	81	559,28	
Полдник	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	150,1	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Кондитерское изделие	40	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		250	9,72	12,81	36,31	258,3	
Итого за день		1602	51,52	57,19	225,19	1466,68	
День-9							
Завтрак	Каша пшенная жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208	311
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15	101	692
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		435	9,85	17,3	55,73	426,7	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	пром
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	71
	Суп картофельный с рыбой	200	1,6	3,92	11,44	88	133
	Биточки из говядины	80	12,72	11,52	12,8	208,8	451
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	332
	Компот из кураги чернослива	200	0,6	-	31,4	124	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		727	23,36	31,08	111,52	801	
Полдник	Кефир «Снежок»	180	5,6	5,0	14,9	127	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	3631,5	337
Итого за полдник		250	13,0	9,95	30,5	266	
Итого за день		1612	47,21	58,23	218,95	1581,7	
День-10							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,0	4,0	4,1	54,0	97
	Каша рисовая жидкая	200	2,2	8,2	21,0	172	Стр246/311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		450	13,35	22,2	72,93	533,7	
Завтрак -2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	пром
	Рассольник ленинградский с мясом	200	8,4	4,36	14,47	134	132
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,1	12,4	13,9	211,9	281
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	520
	Кисель	200	-	-	30,6	118	648
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром

Итого за обед		727	25,25	29,24	103,07	760,6	
Полдник	Йогурт фруктовый	180	5,22	4,5	20,34	132,2	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Кондитерское изделие	35	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		245	9,54	6,51	49,27	238,4	
Итого за день		1622	49,24	57,95	239,97	1624,7	
Среднее значение за 10 дней		1299	38	40	177	1216	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. Под редакцией В.Т. Лапшиной.