

№11.2	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104	8,0	5,6	0,44	0,044	0,044	0
Итого:	3 день		24,69	29,13	81,74	672	62,15	62,97	3,88	0,144	0,144	4,74
	обед											
№679	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307	17,30	90,00	5,26	0,24	0,26	0
№437	Гуляш из отварного мяса	50/50	13,6	11,15	3,28	116	16,8	17,94	1,6	0,12	0,14	0,88
№377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	0	0	2,83
№11.2	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104	8,0	5,6	0,44	0,044	0,044	0
№338	Банан	150	2,26	0,76	28,2	142	12,0	63,0	0,9	0,08	0,01	15
Итого за день	4 день		28,93	20,57	115,02	731	68,3	178,94	8,56	0,484	0,454	18,71
	обед											
№15	Салат из свежих помидор, огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61	15,0	12,07	0,56	0,03	0,02	5,70
№299	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183	49,30	37,00	1,34	0,18	0,20	24,22
№80	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	180	27,9	13,9	5,7	259	36,23	50,00	1,16	0,25	0,21	3,04
№639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94	6,40	0	0,18	0,01	0,01	1,08
№11.2	Хлеб	40	3,0	1,16	20,56	104	8,0	5,6	0,44	0,044	0,044	0
Итого за день:	5 день		35,82	26,16	81,88	701	114,93	104,67	3,68	0,514	0,484	34,04
	обед											
№590	Жаркое по домашнему	200	12,51	15,84	24,12	293	22,94	44,27	2,73	0	0	0,198
№648	Кисель из концентрата	200	0	0	31,82	125	13,98	4,16	0,03	0,11	0,13	5,04
№11.2	Хлеб	40	3,0	1,16	20,56	104	8,0	5,6	0,44	0,044	0,044	0

№338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	24,0	13,5	3,3	0,03	0,02	15
Итого за день:			16,11	17,6	91,2	592	68,92	67,53	6,5	0,184	0,194	20,238
	6 день											
	обед											
№679	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307	17,30	90,00	5,26	0,24	0,26	0
№451	Тефтели мясная	100	19,2	4,2	32,8	246	19,20	16,00	1,44	0,03	0,02	0
№648	Кисель из концентрата	200	0	0	31,82	125	13,98	4,16	0,03	0,11	0,13	5,04
№112	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104	8,0	5,6	0,44	0,044	0,044	0
№338	Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64	47,2	18,0	0,5	0,1	0	37
Итого за день			33,54	13,14	145,06	846	105,68	133,76	7,67	0,524	0,454	42,04
	7 день											
	обед											
№45	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
№321	Рагу овощное	200	2,75	13,20	17,33	199	28,68	33,36	1,18	0,08	0,10	10,4
№637	Курица отварная	100	21,10	13,60	0	206	39,00	20,00	0	0,04	0,06	0
№859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	12,00	0	0,80	0,02	0,02	0
№112	Хлеб	40	3,0	1,16	20,56	104	8,0	5,6	0,44	0,044	0,044	0
Итого:			27,85	32,66	63,19	674	108,17	70,65	2,95	0,204	0,254	14,24
	8 день											
	обед											
№13	Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,5	63	14,29	13,13	0,63	0,03	0,02	6,90
№414	Макаронные изделия отварные	200	7,34	5,85	48,8	282	14,98	11,24	4,28	0,12	0,14	0
№451	Котлета мясная	100	10,55	11,55	15,70	228	43,75	32,13	1,50	0,10	0,12	0,15
№943	Чай сладкий	200	0,2	0	14,00	28	6,00	0	0,40	0	0	0

№11.2	Хлеб	40	3,0	1,16	20,56	104	8,00	5,6	0,44	0,044	0,044	0
Итого за день:			21,99	23,06	103,56	705	87,02	62,1	7,25	0,294	0,324	7,05
	9 день											
	обед											
№299	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183	49,30	37,00	1,34	0,18	0,20	22,22
№№233	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
№79	Рыба припущенная	120	27,1	8,6	0,7	188	22,39	32,41	0,71	0,21	0,19	0,30
№377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	0	0	2,86
№11.2	Хлеб	40	3,0	1,16	20,56	104	8,0	5,6	0,44	0,044	0,044	0
Итого за день	Йогурт 2,5%	100	1,2	2,5	16,0	85	150	17,5	0	0	0,2	0,9
	10 день											
	обед											
№15	Салаг из свежих огурцов и помидор	100	0,8	4,7	3,6	61	15,0	12,07	0,56	0,03	0,02	5,70
№304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	280	3,2	25,33	0,7	0,08	0,10	0
№437	Гуляш из отварного мяса	50/50	13,6	11,15	3,28	116	16,8	17,94	1,6	0,12	0,14	0,88
№639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94	6,40	0	0,18	0,01	0,01	1,08
№11.2	Хлеб	40	3,0	1,16	20,56	104	8,0	5,6	0,44	0,044	0,044	0
Итого за день:			22,67	24,18	101,0	655	49,4	60,94	3,48	0,284	0,314	7,66

При составлении перспективного десятидневного меню использовались:

- Сборник технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т. Дашинной.-М.:Хлебпродинформ,2004,
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, - К.: ООО Издательство Арий, М.: Лада, 2010

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А. С. К., 2010.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2015
5. Сборник для общеобразовательных школ 2004г. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2010
6. Химический состав пищевых продуктов И.М. Скирухин, В.А. Тутельян.
7. Постановление Главного санитарного врача РФ от 23.07.2008 года №45 СанПин 2.4.5.2409-08.