

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------|-----|-----|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 368 | Фрукты свежие (банан) | 150 | 150 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 85,5 | 0,036 | 0,045 | 9,0 | | | 7,2 | | | 54,0 |
| 71/1 | Печенье | 20 | 20 | 2,25 | 2,94 | 15,0 | 125,1 | | | | | | 10,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
| Итого | | | | 45,928 | 82,23 | 423,35 | 1167,97 | 1,582 | 0,433 | 9,842 | 332,4 | | 205,9 | 95,7 | 14,4 | 66,28 |

День:3

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 41 | Масло сливочное (порционнo) | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 42 | Сыр (порционнo) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | | 0,014 | 52,00 | | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 80 | Запеканка творожная с изюмом | 180 | 200 | 28,32 | 19,44 | 23,62 | 387,02 | 0,12 | 0,52 | 1,12 | | | 327,96 | 411,3 | 48,26 | 1,22 |
| 126 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,30 | 7,36 | 0,04 | | 190,62 | 140,4 | 22,54 | 0,14 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,65 | | | | | | | | | |
| 71/1 | Печенье | 20 | 20 | 2,25 | 2,94 | 15,0 | 125,1 | | | | | | 10,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
| 140 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | | 0,02 | 16,69 | | | 16,48 | | | 0,206 |
| Итого | | | | 42,72 | 41,74 | 95,42 | 961,03 | 0,25 | 0,84 | 25,18 | 111,0 | 4 | 642,86 | 646,7 | 80,05 | 2,116 |

День:4

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 41 | Масло сливочное (порционнo) | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 42 | Сыр (порционнo) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | | 0,014 | 52,00 | | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 123 | Биточки куриные | 80 | 100 | 22,26 | 14,21 | 0 | 232,47 | 0,12 | 0,12 | 1,34 | 0 | 0 | 16,9 | 143,4 | 18,3 | 1,23 |
| 58 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,9 | 5,61 | 9,64 | 148,6 | 0,12 | 12,6 | 3,76 | 0 | 0 | 66,09 | 0 | 0 | 0,88 |
| 133 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | | | 4,06 | | | 15,16 | 7,14 | 5,6 | 0,58 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,65 | | | | | | | | | |
| 71/1 | Печенье | 20 | 20 | 2,25 | 2,94 | 15,0 | 125,1 | | | | | | 10,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
| Итого | | | | 35,79 | 40,73 | 63,15 | 817,0 | 0,25 | 12,72 | 9,17 | 111,0 | | 241,95 | 245,54 | 33,15 | 3,24 |

День:5

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|-----|------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 41 | Масло сливочное (порционнo) | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 42 | Сыр (порционнo) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | | 0,014 | 52,00 | | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 66 | Каша молочная "Дружба" | 150 | 180 | 4,99 | 7,635 | 19,75 | 117,37 | 0,06 | 0,15 | 0,65 | 0,19 | | 137,98 | 130,63 | 25,48 | 0,405 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 5,15 | 8,2 | 49,4 | 294,0 | 169,82 | 1,08 | 0,24 | 0,00 | 221,4 | 0,00 | 0,00 | 0,7 | 5,15 | 8,2 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,65 | | | | | | | | | |
| 71/1 | Печенье | 20 | 20 | 2,25 | 2,94 | 15,0 | 125,1 | | | | | | 10,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
| Итого | | | | 22,6 | 73,88 | 353,96 | 670,54 | 1,15 | 0,39 | 0,66 | 332,6 | | 287,46 | 226,33 | 39,88 | 8,755 |

День:6

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|-----|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Сыр (порционно) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | | 0,014 | 52,00 | | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 90 | Рыбные котлеты | 90 | 100 | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 125,91 | 0,02 | 0,16 | 0 | 0 | 0,01 | 43,20 | 273,8 | 23,83 | 0,37 |
| 283 | Картофель отварной | 150 | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | | | 14,64 | | | 1,15 |
| 133 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | | | 4,06 | | | 15,16 | 7,14 | 5,6 | 0,58 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,65 | | | | | | | | | |
| 140 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | | 0,02 | 16,69 | | | 16,48 | | | 0,206 |
| Итого | | | | 36,0 | 15,39 | 77,98 | 549,41 | 0,180 | 0,27 | 41,76 | 52,0 | 0,01 | 221,48 | 355,94 | 34,68 | 2,456 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| День: 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Масло сливочное (порционно) | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 42 | Сыр (порционно) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | | 0,014 | 52,00 | | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 99 | Омлет натуральный | 200 | 200 | 13,02 | 25,4 | 2,44 | 184,36 | 0,07 | 0,042 | 0,020 | 0,30 | 7,5 | 44,00 | 0,20 | 16,7 | 2,00 |
| 126 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,30 | 7,36 | 0,04 | | 190,62 | 140,4 | 22,54 | 0,14 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,65 | | | | | | | | | |
| 71/1 | Печенье | 20 | 20 | 2,25 | 2,94 | 15,0 | 125,1 | | | | | | 10,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
| 368 | Фрукты свежие (банан) | 150 | 150 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 85,5 | 0,036 | 0,045 | 9,0 | | | 7,2 | | | 54,0 |
| Итого | | | | 28,36 | 47,74 | 83,05 | 798,55 | 0,236 | 0,387 | 16,39 | 111,3 | 7,5 | 385,62 | 235,6 | 48,49 | 56,69 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| День: 8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Масло сливочное (порционно) | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 42 | Сыр (порционно) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | | 0,014 | 52,00 | | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 282 | Котлеты из говядины | 80 | 80 | 15,53 | 11,78 | 16,07 | 231,67 | 0,1 | 0,17 | 0,15 | 0 | 0 | 43,5 | 0 | 0 | 1,5 |
| 48 | Капуста тушенная | 130 | 150 | 3,18 | 6,72 | 6,975 | 119,70 | 0,045 | 0,06 | 16,95 | 0,03 | | 88,95 | 69,96 | 36,195 | 1,26 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 2,8 | 0 | 0,02 | 0,2 | | | 19,6 | | | 1,64 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,65 | | | | | | | | | |
| 71/1 | Печенье | 20 | 20 | 2,25 | 2,94 | 15,0 | 125,1 | | | | | | 10,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
| 140 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | | 0,02 | 16,69 | | | 16,48 | | | 0,206 |
| Итого | | | | 28,93 | 35,86 | 73,425 | 782,84 | 0,155 | 0,27 | 34,0 | 111,0 | | 312,33 | 164,96 | 45,445 | 5,156 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|----|----|------|------|------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| День: 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Масло сливочное (порционно) | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|-----|------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 42 | Сыр (порционно) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | | 0,014 | 52,00 | | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 80 | Запеканка творожная с изюмом | 180 | 200 | 28,32 | 19,44 | 23,62 | 387,02 | 0,12 | 0,52 | 1,12 | | | 327,96 | 411,3 | 48,26 | 1,22 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 5,15 | 8,2 | 49,4 | 294,0 | 169,82 | 1,08 | 0,24 | 0,00 | 221,4 | 0,00 | 0,00 | 0,7 | 5,15 | 8,2 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,65 | | | | | | | | | |
| 71/1 | Печенье | 20 | 20 | 2,25 | 2,94 | 15,0 | 125,1 | | | | | | 10,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
| Итого | | | | 45,93 | 85,69 | 357,83 | 940,19 | 1,21 | 0,76 | 1,134 | 332,4 | | 471,76 | 507 | 62,66 | 9,97 |
| День: 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Масло сливочное (порционно) | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 42 | Сыр (порционно) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | | 0,014 | 52,00 | | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 286 | Тефтели из говядины | 80 | 100 | 7,39 | 8,19 | 9,76 | 142,5 | 0,05 | 0,08 | 0,71 | | | 36,58 | | | 0,8 |
| 115 | Соус сметанный | 80 | 80 | 1,50 | 4,60 | 2,80 | 76,97 | 0,02 | 0,03 | 0,07 | 0 | 0,03 | 32,72 | 25,66 | 4,90 | 0,15 |
| 58 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,9 | 5,61 | 9,64 | 148,6 | 0,12 | 12,6 | 3,76 | 0 | 0 | 66,09 | 0 | 0 | 0,88 |
| 134 | Чай сладкий с молоком | 200 | 200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,02 | 0,14 | 0,66 | 0,16 | | 128,1 | 95,94 | 17,5 | 0,64 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,65 | | | | | | | | | |
| 71/1 | Печенье | 20 | 20 | 2,25 | 2,94 | 15,0 | 125,1 | | | | | | 10,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
| 140 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | | 0,02 | 16,69 | | | 16,48 | | | 0,206 |
| Итого | | | | 25,73 | 38,9 | 90,2 | 906,02 | 0,22 | 12,87 | 21,9 | 111,2 | 0,03 | 423,77 | 216,6 | 31,65 | 3,23 |
| Итого | | | | 336,17 | 504,96 | 1679,9 | 8174,56 | 5,35 | 29,05 | 169,3 | 1716,2 | 15,04 | 3406,7 | 2787,6 | 411,8 | 216,04 |

Использованная литература: Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений под редакцией доц.Коровка Л.С., Добросердова И.И. 2004 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. 2005 г., 2007 г., 2011 г.
Питание детей под редакцией М.И. Снегур, З.Т. Корешкова. 1988 г.
Организация питания под редакцией Г.И. Беленова, Т.А.Павлова. 2010 г.
Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, детских домов, детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова, Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина., А.С. Гришина., Е.В. Кашина. 2013 г.