

Приложение № 2 к контракту № 10 от 12.05.22

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 4
 Е.А. Борщева
 " " 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Питание"
 Е.Ю. Кортоножко
 " " 2022 г.

18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды) для детских оздоровительных летних лагерей с дневным пребыванием

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 1

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

101\2004Л	икра кабачковая	30	0,48	4,88	3,08	31,2
454\2004Л	котлета мясо-картофельная с томатным соусом	100	14,16	11,04	13,52	217
203\2017М	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,3	38,35	246,6
376\2017М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
338\2017М	банан	200	3	1	16	190
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
	Итого		28,26	24,87	100,55	832,55

Обед

71\2017М	огурец свежий	100	0,58	0,083	1,6	10
135\2004Л	суп овощной со сметаной	250	2,6	6,9	12,8	125,3
294\2011 М	котлеты рубленые из птицы	100	16,22	21,22	15	316
508\2004Л	каша гречневая рассыпчатая	180	6,72	8,64	32,990	242,4
348\2017 М	компот из изюма	200	0,346	0,076	29,85	122,2
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
П.Т	батончик шоколадный	40	1,3	7,7	25,5	182,4
	Итого		33,446	46,759	147,46	1167,65
	Всего		61,706	71,629	248,01	2000,2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

В.А.Тутельяна 2011

247\2011 М	рыба тушеная с овощами	100	10.6	5.1	5.6	112
125\2017М	картофель отварной с маслом	180	3.42	5.17	27.72	170.82
П.Т	печенье сахарное	28	2.10	3.70	17.80	116.00
382\2017М	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		23.87	18.14	83.3	605.17

Обед

16\2004 Л	помидоры свежие	100	1.2	0	3.8	14
88\2017 М	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2.3	6.3	10.3	109
261\2017М	печень тушенная в соусе	100	12.81	9.03	3.35	165
171\2017м	каша ячневая	180	5.97	9.47	38.61	262.8
639\2017М	компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
п.т	йогурт	100	4.4	4.8	6.0	75.0
	Итого		32.88	31.76	123.23	919.2
	Всего		56.75	49.9	206.53	1524.37

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 3

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

3\2017М	бутерброд с сыром	42	4.9	18.2	12.46	131.88
218\2017М	Вареники ленивые со сгущенным молоком	160	24.40	13.11	37.29	364.50
338\2017 М	яблоки свежие	200	0.80	0.80	19.60	88.00
686\2004 Л	чай с сахаром и лимоном	205	0.3	0.1	15.2	60
	Итого		30.4	32.21	84.55	644.38

Обед

23\2017М	нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	50/50	0.08	0.08	5.06	12.0
103\2011 М	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.75	3.66	20.12	117.5
489\2004 Л	рагу с птицей	240	14.4	11.64	23.28	278.4
388\2017М	напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	92.35
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	кофеты шоколадные	30	0.66	2.93	32.66	158.6
	Итого		24.22	20.75	131.65	828.3
	Всего		54.624	52.964	216.2	1472.63

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 4

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

В.А.Тутельяна 2011

423\2004Л	тефтели с соусом	100	6.96	16.11	11.61	223
203\2017М	макароны отварные с маслом	180	6.87	7.29	38.35	246.6
П.Т	мороженое	90	3.9	12.3	28.9	260
378\2017М	чай с молоком	200	1.58	1.35	15.9	81
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		22.99	37.68	109.36	898.35

Обед

71\2017М	огурец свежий	100	0.58	0.083	1.6	10
82\2017М	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.43	7.7	13.1	131.48
492\2004	плов с мясом кур	200	15.2	15.8	36.2	348
342\2011 М	компот из свежих плодов	200	0.1	0.2	27.5	112.7
п.т.	вафли	30	5.1	5.3	26.1	174
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
	Итого		29.06	31.243	134.27	945.58
	Всего		52.05	68.923	243.63	1843.93

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 5

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

182\2017М	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	200	3.7	7.78	31.56	211.6
401\2017М	оладьи с повидлом	70	4.12	4.17	25.92	158.19
338\2017М	апельсин	200	1.12	0.28	30.46	128
376\2017М	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		12.69	12.88	117.54	645.54

Обед

16\2004 Л	помидоры свежие	100	1.2	0	3.8	14
132\2004 Л	рассольник ленинградский (перловка)	250	2.7	8.6	16.38	129
478\2004Л	запеканка картофельная с мясом и красным соусом	200	16.66	16.33	23.92	330
348\2017 М	компот из изюма	200	0.346	0.076	29.85	122.2
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	кекс здоровье	30	1.35	5.29	14.27	110
	Итого		27.906	32.456	117.99	874.6
	Всего		40.596	45.336	235.53	1520.14

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 6

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

В.А.Тутельяна 2011

ТТК стр 610 сб. р .Лапшина 2004	зеленый горошек консервированный	30	0.9	1.17	1.89	21.06
260\2017М	гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221
171\2017М	каша рассыпчатая пшеничная	180	8.19	9.00	48.06	292.50
686\2004 Л	чай с сахаром и лимоном	205	0.3	0.1	15.2	60
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
П.Т	печенье сахарное	28	2.10	3.70	17.80	116.00
	Итого		29.72	31.39	100.44	798.31

Обед

23\2017М	нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	50/50	0.08	0.08	5.06	12.0
139\2004 Л	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.6	6.2	22.3	167
247\2011 М	рыба тушеная с овощами	100	10.6	5.1	5.6	112
312\2017М	картофельное пюре с маслом слив.	180	3.67	5.76	24.53	164.7
639\2017М	компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
п.т	йогурт	100	4.4	4.8	6.0	75.0
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
	Итого		30.55	24.10	124.66	824.1
	Всего		60.274	55.494	225.1	1622.41

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

В.А.Тутельяна 2011

ТТК стр 610 сб. р .Лапшина 2004	кукуруза консервированная	30	0.66	0.13	1.134	17.4
492\2004	плов с мясом кур	200	15.2	15.8	36.2	348
338\2017 М	яблоки свежие	200	0.80	0.80	19.60	88.00
378\2017М	чай с молоком	200	1.58	1.35	15.9	81
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		21.92	18.71	87.434	622.15

Обед

71\2017М	огурец свежий	100	0.58	0.083	1.6	10
88\2017 М	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2.3	6.3	10.3	109
258\2017М	мясо духовое с овощами	200	18.84	21.00	14.72	270.52
342\2011 М	компот из свежих плодов	200	0.1	0.2	27.5	112.7
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	чоко пай	30	1.44	5.4	0	135
	Итого		28.91	35.143	83.89	806.62
	Всего		50.83	53.853	171.324	1428.77

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 8

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

В.А.Тутельяна 2011

182\2017 М	каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	9.04	13.44	40.6	318
209\2017 М	яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63
338\2017М	киви	150	1.2	0.6	12.2	70.5
382\2017М	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		23.07	22.81	85.26	657.85

Обед

16\2004 Л	помидоры свежие	100	1.2	0	3.8	14
135\2004Л	суп овощной со сметаной	250	2.7	6.9	12.8	125.3
298\2012М	голубцы ленивые с соусом	250	22.06	14.13	31.6	242.19
388\2017М	напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	92.35
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	мармелад	30	0	0	23.8	96
	Итого		32.24	23.445	122.48	739.19
	Всего		55.31	46.255	207.74	1397.04

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариан 9

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

454\2004Л	котлета мясо- картофельная с томатным соусом	100	14.16	11.04	13.52	217
508\2004Л	каша гречневая рассыпчатая	180	6.72	8.64	32.990	242.4
14\2017М	масло сливочное	10	0.08	7.2	0.12	66
686\2004 Л	чай с сахаром и лимоном	205	0.3	0.1	15.2	60
п.т	йогурт	100	4.4	4.8	6.0	75.0
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		29.29	32.41	82.43	748.15

Обед

23\2017М	нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	50/50	0.08	0.08	5.06	12.0
108\2017М	суп картофельный с клецками	250	3.55	4.58	18.79	144.25
292\2017М	птица тушенная в соусе с овощами	200	17.41	15.41	12.6	264
348\2017 М	компот из изюма	200	0.346	0.076	29.85	122.2
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	зефир	50	0.4	0.1	39.9	163
	Итого		27.44	22.41	135.97	874.9
	Всего		56.73	54.82	218.4	1623

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 10

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

В.А.Тутельяна 2011

181\2017М	каша манная жидкая молочная с сахаром	200	7.23	3.73	39.2	286
3\2017М	бутерброд с сыром	42	4.9	18.2	12.46	131.88
338\2017М	апельсин	200	1.12	0.28	30.46	128
376\2017М	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
	Итого		13.32	22.23	97.12	605.88

Обед

71\2017М	огурец свежий	100	0.58	0.083	1.6	10
170\2017М	суп картофельный с крупой	250	3.37	3.25	24.12	141.25
423\2004Л	тефтели	100	11.1	16.4	11.96	240
312\2017М	картофельное пюре с мас.слив.	180	3.68	5.76	24.52	164.7
639\2017М	компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	батончик шоколадный	40	1.3	7.7	25.5	182.4
	Итого		26.28	35.353	148.87	1031.75
	Всего		39.6	57.583	245.99	1637.63

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 11

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

224	запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	160	14.58	13.82	45.8	366
378\2017М	чай с молоком	200	1.58	1.35	15.9	81
14\2017М	масло сливочное	10	0.08	7.2	0.12	66
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
338\2017 М	яблоки свежие	200	0.80	0.80	19.60	88.00
	Итого	600	20.72	23.80	96.02	688.75

Обед

16\2004 Л	помидоры свежие	100	1.2	0	3.8	14
132\2004 Л	рассольник ленинградский (перловка)	250	2.7	8.6	16.38	129
493\2004Л	птица тушеная в сметанном соусе	100	3.37	10.17	3.54	148.75
203\2017М	макароны отварные с маслом	180	6.87	7.3	38.35	246.6
342\2011 М	компот из свежих плодов	200	0.1	0.2	27.5	112.7
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	печенье сахарное	28	2.10	3.70	17.80	116.00
	Итого		21.99	32.13	137.14	936.45
	Всего		42.71	55.93	233.16	1625.2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариан 12

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

3\2017М	бутерброд с сыром	42	4.9	18.2	12.46	131.88
218\2017М	вареники ленивые со сгущенным молоком	160	24.40	13.11	37.29	364.50
338\2017М	апельсин	200	1.12	0.28	30.46	128
686\2004 Л	чай с сахаром и лимоном	205	0.3	0.1	15.2	60
	Итого		30.72	31.69	95.41	684.38

Обед

23\2017М	нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	50/50	0.08	0.08	5.06	12.0
108\2017М	суп картофельный с клецками	250	3.55	4.58	18.79	144.25
247\2011 М	рыба тушеная с овощами	100	10.6	5.1	5.6	112
171\2017М	каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4.25	8.75	44.1	272.25
348\2017 М	компот из изюма	200	0.346	0.076	29.85	122.2
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	зефир	50	0.4	0.1	39.9	163
	Итого		24.88	20.85	173.07	995.1
	Всего		55.60	52.54	268.48	1679.5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 13

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

423\2004Л	тефтели с соусом	100	6.96	16.11	11.61	223
171\2017М	каша рассыпчатая пшеничная	180	8.20	12.25	47.75	320.40
П.Т	мороженое	90	3.9	12.3	28.9	260
378\2017М	чай с молоком	200	1.58	1.35	15.9	81
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		24.32	42.64	118.76	972.15

Обед

71\2017М	огурец свежий	100	0.58	0.083	1.6	10
103\2011 М	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.75	3.66	20.12	117.5
492\2004Л	плов с мясом кур	200	15.2	15.8	36.2	348
388\2017М	напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	92.35
П.Т	пряники заварные	37	2.2	2.2	26.3	133
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
	Итого		27.06	24.183	134.75	870.25
	Всего		51.38	66.823	253.51	1842.4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 14

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

ТТК стр 610 сб. р .Лапшина 2004	кукуруза консервированная	30	0.66	0.13	1.134	17.4
210\2017М	омлет натуральный	120	10.78	19.2	2.04	224
338\2017М	банан	200	3	1	16	190
376\2017М	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		18.19	20.98	48.774	579.15

Обед

16\2004 Л	помидоры свежие	100	1.2	0	3.8	14
88\2017 М	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2.3	6.3	10.3	109
258\2017М	мясо духовое с овощами	200	17.40	18.90	14.90	299.00
342\2011 М	компот из свежих плодов	200	0.1	0.2	27.5	112.7
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	чоко пай	30	1.44	5.4	0	135
	Итого		28.09	32.96	86.27	839.1
	Всего		46.28	53.94	135.044	1418.25

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 15

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

182\2017М	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	200	3.7	7.78	31.56	211.6
401\2017М	оладьи с повидлом	60	4.12	4.17	25.92	158.19
338\2017 М	яблоки свежие	200	0.80	0.80	19.60	88.00
686\2004 Л	чай с сахаром и лимоном	205	0.3	0.1	15.2	60
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		12.6	13.48	106.88	605.54

Обед

23\2017М	нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	50/50	0.08	0.08	5.06	12.0
139\2004 Л	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.6	6.2	22.3	167
261\2017М	печень тушенная в соусе	100	12.81	9.03	3.35	165
171\2017м	каша ячневая	180	5.97	9.47	38.61	262.8
639\2017М	компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
П.Т	мармелад	30	0	0	23.8	96
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
	Итого		30.71	26.94	154.29	996.2
	Всего		43.314	40.424	261.17	1601.74

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 16

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

224\2017М	запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	160	14.58	13.82	45.8	366
14\2017М	масло сливочное	10	0.08	7.2	0.12	66
п.г	йогурт	100	4.4	4.8	6.0	75.0
376\2017М	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		22.76	26.47	81.52	654.75

Обед

71\2017М	огурец свежий	100	0.58	0.083	1.6	10
135\2004Л	суп овощной со сметаной	250	2.7	6.9	12.8	125.3
478\2004Л	запеканка картофельная с мясом и красным соусом	200	16.66	16.33	23.92	330
348\2017 М	компот из изюма	200	0.346	0.076	29.85	122.2
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
П.Т	кекс здоровье	30	1.35	5.29	14.27	110
	Итого		27.236	30.814	112.16	866.85
	Всего		49.996	57.284	193.68	1521.6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 17

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

160\2004Л	суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8.7	9.48	29.64	169.2
3\2017М	бутерброд с сыром	42	4.9	18.2	12.46	131.88
382\2017 М	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6
338\2017М	киви	150	1.2	0.6	12.2	70.5
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Итого		22.55	32.45	86.48	577.93

Обед

16\2004 Л	помидоры свежие	100	1.2	0	3.8	14
82\2017М	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.43	7.7	13.1	131.48
492\2004	плов с мясом кур	200	15.2	15.8	36.2	348
388\2017М	напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	92.35
п.т.	вафли	30	5.1	5.3	26.1	174
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
	Итого		30.26	31.24	129.73	929.23
	Всего		52.81	63.69	216.21	1507.16

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 18

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

ТТК стр 610 сб. р .Лапшина 2004	зеленый горошек консервированный	30	0.9	1.17	1.89	21.06
260\2017М	гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221
171\2017М	каша рассыпчатая пшеничная	180	8.19	9.00	48.06	292.50
686\2004 Л	чай с сахаром и лимоном	205	0.3	0.1	15.2	60
701\2010 М	хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
	Печенье	25				
	Итого		27.62	27.69	82.64	682.31

Обед

23\2017М	нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	50/50	0.08	0.08	5.06	12.0
139\2004 Л	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.6	6.2	22.3	167
247\2011 М	рыба тушеная с овощами	100	10.6	5.1	5.6	112
125\2017М	картофель отварной с маслом	180	3.42	5.17	27.72	170.82
639\2017М	компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
П.Т	кофеты шоколадные	30	0.66	2.93	32.66	158.6
701\2010 М	хлеб пшеничный	40	3.75	1.86	17.47	110
702\2010 М	хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
	Итого		26.61	21.64	154.51	913.8
	Всего		54.234	49.33	237.15	1596.1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
ИТОГО		Выход в гр	евые вещества/г/			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	2465	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	Среднее значение за период	493	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период	3560	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	Среднее значение за период	712	#REF!	#REF!	#REF!	718.44
			23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
ИТОГО	Итого за весь период		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	Среднее значение за период		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян