

Утверждаю
Директор ЧОУ НОШ " Чудо-Чадю"
2024 - 2025 гг.
Л.А. Артамонова

Основное (организованное) меню питания для учащихся возрастной категории
7-11 лет на осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: первая							
День: первый (понедельник)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.94	37.20	176.48	пром
	Каша " Дружба"	205	6.55	8.33	35.09	241.11	93 (к)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
Итого за завтрак:		500	13.63	13.65	108.88	579.05	
Обед:	Салат из кашеной капусты с луком	60	0.96	6.00	2.15	66.36	7 (К)
	Суп -лапша домашняя	200	3.84	4.24	19.30	134.77	86 (Т)
	Котлеты с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		790	33.19	24.25	120.84	839.17	
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458 (Т)
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	пром
Итого за полдник:		300	23.17	14.23	48.69	424.57	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Птица тушеная	140	17.16	4.74	4.10	127.17	301 (Т)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		590	23.82	12.15	61.88	454.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			75.91	75.96	340.29	2296.87	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
День:второй (вторник)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5.72	8.33	17.10	165.68	3 (л)
	Омлет натуральный	110	9.69	18.68	1.61	214.92	340 (л)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		500	21.25	31.01	66.62	631.30	338
Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.76	6.05	4.66	77.28	21 (К)
	Борщ украинский	200	2.50	5.90	16.00	132.00	113 (Л)
	Зразы рубленые с соусом	90/30	12.15	14.67	13.95	238.50	456 (Л)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45.00	206.00	196 (К)
	Кисель из плодов или ягод свежих (вит. С)	200	0.18	0.12	22.15	90.80	640 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		670	28.35	32.75	130.19	879.64	
Полдник:	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Коврижка на сметане	50	2.50	1.99	34.44	135.50	494 (Т)
	Какао с молоком	180	4.37	4.64	29.46	126.15	243 (К)
Итого за полдник:		330	7.27	6.93	74.20	307.7	
Ужин:	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.08	9 (К)
	Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301.00	304 (Т)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		510	19.89	14.19	73.92	526.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76.76	84.88	334.93	2345.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
День: третий (среда)							
	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	80	0.88	0.16	3.04	19.20	пром
Завтрак:	Макароны , запеченные с сыром	200	9.56	8.58	39.24	272.00	207(Т)
	Чай с молоком	200	2.60	1.10	15.00	80.30	394 (г)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
Итого за завтрак:		500	14.39	10.01	67.31	418.55	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.17	51.54	20 (М)
	Суп картофельный с клецками	200	3.00	2.63	13.47	89.55	38 (к)
	Биточки рыбные запеченные	90	11.66	2.17	7.64	96.67	255 (Т)
	Рис, припущенный с томатом	150	3.95	5.30	40.64	225.80	203 (К)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	91.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		760	23.69	13.73	118.04	787.82	
Полдник:	Пирожки печенные из дрожжевого теста	100	6.20	3.22	48.21	245.33	454 (Т)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
Итого за полдник:		300	8.99	6.41	67.92	364.02	
Ужин:	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	19 (Т)
	Шницель натуральный рубленный с соусом	90/30	17.65	30.06	9.18	378.90	450 (Л)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		570	24.16	40.41	66.24	727.29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71.23	70.56	319.51	2297.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:четвертый (четверг)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (вафли)	50	1.95	16.33	31.25	271.00	пром.
	Каша манная молочная вязкая	200	6.53	7.03	38.78	244.92	97 (К)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.43	25.08	47.05	пром
Итого за завтрак:		500	16.71	28.83	127.84	703.14	
Обед:	Овощи соленые (помидоры или огурцы)	60	0.66	0.06	0.96	9.60	пром
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	1.95	13.71	83.80	82 (Т)
	Жаркое по -домашнему	300	26.70	14.70	32.40	375.00	436 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		820	33.75	17.29	98.19	695.66	
Полдник:	Булочка с корицей или маком	100	7.89	5.11	75.03	291.00	783 (Л)
	Чай с молоком	200	2.60	1.10	15.00	80.30	394 (т)
Итого за полдник:		300	10.49	6.21	90.03	371.30	
Ужин:	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	пром
	Гуляш из отварного мяса	90/80	21.85	46.89	5.61	267.75	277 (л)
	Макаронные изделия отварные	150	5.21	5.94	34.05	213.58	204 (Л)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		620	31.15	58.58	76.28	696.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			92.10	110.91	332.94	2466.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
День: пятый (пятница)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5.72	8.33	17.10	165.68	3 (л)
	Запеканка из творога с сгущенным молоком	130/30	22.80	15.70	22.30	321.10	237 (Т)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Фрукты свежие (бананы)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		527	30.47	24.60	74.43	638.83	
Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.76	6.05	4.66	77.28	21 (К)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.95	4.68	11.46	111.78	40 (К)
	Котлеты с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		780	30.21	25.30	103.54	847.52	
Полдник:	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3.00	3.92	29.76	141.20	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	258(к)
Итого за полдник:		320	5.91	7.09	57.80	294.02	
Ужин:	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1.79	2.29	4.19	44.50	208 (К)
	Птица тушеная	140	17.16	4.74	4.10	127.17	301 (Т)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45.00	206.00	196 (К)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
Итого за ужин:	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	30.63	12.87	85.29	521.28	
			75.63	69.86	321.06	2301.65	

	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
Неделя: вторая (понедельник)			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:шестой							
Завтрак:							
	Кондитерские изделия (пряник)	60	3.54	2.82	40.00	219.60	пром
	Каша " Дружба"	205	6.55	8.33	35.09	241.11	93 (к)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
Итого за завтрак:		505	13.09	11.49	108.75	610.41	
Обед:							
	Овощи соленые (помидоры или огурцы)	60	0.66	0.06	0.96	9.60	пром
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.60	139 (л)
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	90	11.4	15.17	11.68	228.82	307 (Т)
	Макаронные изделия отварные	150	5.21	5.94	34.05	213.58	204 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		760	26.47	26.23	105.65	812.86	
Полдник:							
	Ватрушка с творогом	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458 (Т)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
Итого за полдник:		300	18.02	12.87	74.42	428.74	
Ужин:							
	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.08	9 (К)
	Биточки с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
Итого за ужин:	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
		570	27.71	19.89	88.1	641.87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76.60	70.48	376.92	2493.88	

	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
День:седьмой (вторник)							
Завтрак:							
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1.79	2.29	4.19	44.50	208 (К)
	Омлет натуральный	110	9.69	18.68	1.61	214.92	340 (Л)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		510	17.32	24.97	53.71	413.12	
Обед:							
	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Суп рисовый с мясом	200	1.44	2.16	11.76	72.80	151 (Л)
	Голубцы ленивые	100	7.06	4.52	10.13	114.57	298 (Т)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Кисель из плодов или ягод свежих (вит. С)	200	0.18	0.12	22.15	90.80	640 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		770	21.44	13.82	108.62	749.51	
Полдник:							
	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Коврижка на сметане	50	2.50	1.99	34.44	135.50	494 (Т)
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	пром
Итого за полдник:		350	12.90	8.69	41.24	317.50	
Ужин:							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.76	6.05	4.66	77.28	21 (К)
	Тефтели с соусом	90/50	12.58	14.09	16.45	243.00	287 (Т)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		590	19.44	27.43	75.01	627.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71.10	74.91	278.58	2107.52	

	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:восьмой (среда)							
Завтрак:							
	Сырники из творога	150/30	28.03	19.00	17.10	351.00	231 (Т)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	243 (К)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Фрукты свежие (бананы)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		520	35.98	24.78	79.69	684.81	
Обед:							
	Салат из кашеной капусты с луком	60	0.96	6.00	2.15	66.36	7 (К)
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.84	4.08	11.62	94.60	63 (Т)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14.52	8.03	7.51	160.29	154 (к)
	Каша пшениная рассыпчатая	150	6.57	6.42	39.14	241.16	199 (к)
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.74	87.78	398 (Т)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		790	29.6	25.39	109.59	785.25	
Полдник:							
	Пирожки печенные из дрожжевого теста	100	6.20	3.22	48.21	245.33	454 (Т)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
Итого за полдник:		300	8.99	6.41	67.92	364.02	
Ужин:							
	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301.00	304 (Т)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		510	25.87	8.26	69.97	459.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			84.05	74.60	327.17	2293.09	

	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
День:девятый (четверг)			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Завтрак:							
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.94	37.20	208.50	пром
	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7.94	8.21	35.13	246.17	95 (к)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	пром
Итого за завтрак:		500	24.72	19.93	102.32	696.53	
Обед:							
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.17	51.54	20 (М)
	Суп -лапша домашняя	200	3.84	4.24	19.30	134.77	86 (Т)
	Птица тушеная	140	17.16	4.74	4.10	127.17	301 (Т)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
		810	29.23	19.49	101.59	804.24	
Полдник:							
	Булочка с корицей или маком	100	7.89	5.11	75.03	291.00	783 (Л)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
Итого за полдник:		300	12.74	10.15	87.76	431.17	
Ужин:							
	Овощи соленые (помидоры или огурцы)	60	0.66	0.06	0.96	9.60	пром
	Биточки с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		560	27.69	13.9	82.83	569.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76.05	70.96	354.50	2501.33	

	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
День: десятый (пятница)			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Завтрак:							
	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5.72	8.33	17.10	165.68	3 (л)
	Каша манная молочная вязкая	210	6.85	7.38	40.72	257.17	97 (К)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
Итого за завтрак:		502	15.90	16.09	94.41	584.31	
Обед:							
	Кукуруза консервированная	60	1.73	3.70	4.82	59.58	12 (Т)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.95	4.68	11.46	111.78	40 (К)
	Шницель натуральный рубленый	90	17.65	30.06	9.18	378.90	450 (Л)
	Рис, припущенный с томатом	150	3.95	5.30	40.64	225.80	203 (К)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		780	30.06	44.32	117.22	1003.32	
Полдник:							
	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Кондитерские изделия (пряник)	40	2.36	1.88	40.00	146.40	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
Итого за полдник:		340	5.55	5.37	70.01	311.09	
Ужин:							
	Салат из кашеной капусты с луком	60	0.96	6.00	2.15	66.36	7 (К)
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	90	11.4	15.17	11.68	228.82	307 (Т)
	Макаронные изделия отварные	150	5.21	5.94	34.05	213.58	204 (Л)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		540	20.42	27.52	81.48	657.77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71.93	93.30	363.12	2556.49	
Итого за 10 дней:			77.14	79.64	334.90	2366.02	

Литература:1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:Дели плюс, 2012

3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001г

Суммарный расчет содержания основных пищевых веществ в меню для детей 7-11 летв осенне-зиний период

завтрак	Б	Ж	У	(ккал)	% от сут. Отребности
за 10 дней в целом	203.46	205.36	883.96	5960.05	
в среднем за 10 дней	20.346	20.536	88.396	596.005	101.4476596
обед	Б	Ж	У	(ккал)	
за 10 дней в целом	285.99	242.57	1113.47	8204.99	
в среднем за 10 дней	28.599	24.257	111.347	820.499	99.75671733
полдник	Б	Ж	У	(ккал)	
за 10 дней в целом	114.03	84.36	679.99	3614.08	
в среднем за 10 дней	11.403	8.436	67.999	361.408	102.5270922
ужин	Б	Ж	У	(ккал)	
за 10 дней в целом	250.78	235.2	761	5881.11	
в среднем за 10 дней	25.078	23.52	76.1	588.111	100.104
в среднем за 10 дней	77.14	79.64	334.90	2366.02	100.6818298