



Утверждено  
Директор МБОУ СОШ №3  
Сахарова В.А.  
Приказ № 162-ОД от 18.08.20г.

Примерное 10-ти дневное меню с учётом пищевой ценности  
приготовленных блюд муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №3»  
для 5-11 классов  
на 2020-2021 учебный год  
(осенне-зимний период)

**Неделя: первая**

**День: понедельник**

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№50	Каша рисовая вязкая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений – под ред. Могильный М.П.- М.:Делипринт,2005.
№122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012год
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.- сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Обед</b>						
№55	Огурец солёный	50	0,238	2,58	0,646	26,596	Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред.академика РАЕН доктора мед.наук И.Я.Конь
№80	Суп картофельный с клёцками	250	3,384	4,478	22,483	138,151	Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред.академика РАЕН доктора мед.наук И.Я.Конь
№204	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,2	26	142	Сборник рецептов для школьного питания г.Пермь
№275	Сосиски,колбаса отварные	63	6,93	15,1	0,25	163,8	Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,2007г.
№123	Хлеб ржаной	60	4,95	0,9	25,05	130,5	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.- сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Полдник</b>						
№64	Булочка домашняя	100	7,6	5	56,4	288	Сборник рецептов для школьного питания г.Пермь
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.- сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
<b>Итого:</b>			<b>34,602</b>	<b>37,178</b>	<b>212,0,69</b>	<b>1211,047</b>	

**Неделя: первая****День: вторник**

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№84	Каша вязкая молочная Дружба	150	4,67	5,79	20,78	150,75	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004г.
№122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций. Пермь. 2012 год
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.: А.И. Сдобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный-К.: А.С.К., 2005с.398
	<b>Обед</b>						
№45	Салат из капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,491	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций. Г. Пермь. 2012г.
№4	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	<a href="https://tekhnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-s-bobovymi-ttk2866/">https://tekhnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-s-bobovymi-ttk2866/</a>
№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015г.
№126	Котлеты из птиц	70	11	11,3	11,6	191	Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2012.
№123	Хлеб ржаной	60	4,95	0,9	25,05	130,5	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций. Пермь. 2012г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.: А.И. Сдобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный-К.: А.С.К., 2005с.398
	<b>Полдник</b>						
№47	Оладьи	70	7,09	7,73	33,01	230,16	Сборник рецептурных блюд «2003 года, раскладка №280»
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.: А.И. Сдобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный-К.: А.С.К., 2005с.398
Итого:			41,133	40,168	209,562	1275,351	

**Неделя: первая**

**День: среда**

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№264	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г.
№117	Батон с маслом	10/40	3,05	9,41	20,64	179,6	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ редПеревалова А.Я.2013г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Обед</b>						
№3	Салат из моркови	50	0,468	3,050	4,697	46,940	Сборник рецептур :И.Я.Ладодо
№170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.71
№694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.319
№78	Рыба тушёная в томате с овощами	100	14,35	3,95	4,75	112,5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятийобщественного питания при общеобразовательныхшколах,2004г
№123	Хлеб ржаной	60	4,95	0,9	25,05	130,5	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г.
№260	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г, под ред.Коровка Л.С.
	<b>Полдник</b>						
№2	Бутерброд с варенье	40/10	1,54	0,16	13,16	61	Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред М.П. Могильного.-:Дели принт.2005
№253	Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г.
Итого:			35,658	34,29	255,807	917,91	

Неделя: первая

День: четверг

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№28	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	12,8	11,5	31,13	343,27	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Обед</b>						
№42	Салат картофельный с соленым огурцами зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2015г.
№39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	3,4	23,5	129	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений
№65	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г.
№126	Котлета из птиц	70	11	11,3	11,6	191	Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделийдля питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2012.
№123	Хлеб ржаной	60	4,95	0,9	25,05	130,5	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Полдник</b>						
№2	Бутерброд с варенье	40/10	1,54	0,16	13,16	61	Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред М.П. Могильного.-:Дели принт.2005
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
Итого:			41,58	42,85	206,82	1418,73	

**Неделя: первая**

**День: пятница**

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№117	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	Сборник рецептур для школьного питания.г.Пермь
№122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012год
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с. 398
	<b>Обед</b>						
№39	Винегрет овощной	50	0,67	3,1	4,2	45,9	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с
№76	Суп из овощей	250	1,998	3,216	10,018	74,505	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г, под ред.Коровка Л.С
№180	Плов из отварной птицы	120	15,88	12,3	25,81	277	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г..
№123	Хлеб ржаной	60	4,95	0,9	25,05	130,5	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с. 398
	<b>Полдник</b>						
№274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г..
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с. 398
Итого:			37,941	38,491	158,62	1012,437	

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№45	Каша вязкая пшеничная молочная	100	5,26	6,07	21,29	159,75	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004г..
№122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций. Пермь. 2012 год
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.: А.И.Сдобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный-К.: А.С.К., 2005с.398
	<b>Обед</b>						
№55	Огурец солёный	50	0,238	2,58	0,646	26,596	Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред. академика РАЕН доктора мед. наук И.Я. Конь
№4	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	<a href="https://tehnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-s-krupoj-ttk2865/">https://tehnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-s-krupoj-ttk2865/</a>
№204	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,2	26	142	Сборник рецептов для школьного питания г.Пермь
№275	Сосиски, колбаса отварные	63	6,93	15,1	0,25	163,8	Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2007г.
№123	Хлеб ржаной	60	4,95	0,9	25,05	130,5	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций. Пермь. 2012г.
№93	Напиток из варенья	200	0,008	-	26,62	101,48	Сборник рецептур для школьного питания
	<b>Полдник</b>						
№64	Булочка домашняя	100	7,6	5	56,4	288	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г, под ред.Коровка Л.С.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.: А.И.Сдобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный-К.: А.С.К., 2005с.398
Итого:			34,106	35,91	218,516	1252,876	

**Неделя: вторая**

**День: вторник**

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г...
№122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012год
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Обед</b>						
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г...
№73	Рассольник	250	7,62	5,06	10,93	104	Сборник, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях2011г
№694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.319
№126	Котлета из птиц	70	11	11,3	11,6	191	Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделийдля питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2012.
№123	Хлеб ржаной	60	4,95	0,9	25,05	130,5	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Полдник</b>						
№604	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. ПеревловаА.Я.Уральский региональный центр питания ,2012г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
Итого:			41,41	40,18	202,28	1236,9	



Неделя: вторая

День: среда

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№ 99	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г...
№122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012год
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Обед</b>						
№39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2015г.
№ 4	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г, под ред.Коровка Л.С.
№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015г.
№ 134	Котлеты,биточки,шницели рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г....
№123	Хлеб ржаной	60	4,95	0,9	25,05	130,5	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Полдник и ужин</b>						
№47	Оладьи	80	8,11	8,83	37,72	263,04	Сборник рецептурных блюд «2003 года, рскладка №280»
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
Итого:			39,46	34,02	237,59	1267,26	

Неделя: вторая

День: четверг

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№28	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	12,8	11,5	31,13	343,27	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях-под ред.доц.Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.И.,Уральский региональный центр питания ,2004г.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Обед</b>						
№3	Салат из моркови	50	0,468	3,050	4,697	46,940	Сборник рецептур :И.Я.Ладодо
№170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.71
№160	Жаркое по домашнему с мясом птицы	180	11,21	10,18	15,53	207	Сборник рецептур для школьного питания. Г. пермь
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	Технологическая карта(кулинарный рецепт). Серия программ Питание
№301	Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,292	А.Клявина «Большой рецептурный кулинарный словарь» Издательство: Агропромиздат Сборник рецептур.
	<b>Полдник</b>						
№2	Бутерброд с варенье	40/10	1,54	0,16	13,16	61	Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред М.П. Могильного.-:Дели принт.2005
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
Итого:			32,321	30,525	230,677	971,602	

**Неделя: вторая****День: пятница**

№ техн. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Источник литературы
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№63	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под.ред.М.П.Могильного-М.:Делипринт.2005.
№122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных организаций .Пермь.2012год
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Обед</b>						
№39	Винегрет	50	0,67	3,1	4,2	45,9	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
№10	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,64	101,25	<a href="https://tehnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-ttk2864/">https://tehnolog.com/2018/07/20/sup-kartofelnyj-ttk2864/</a>
№200	Капуста тушеная	150	3	4,5667	9,0167	102,33	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-х частях –под ред.Коровко Л.С.,доц.Добросердова И.И. и др.,Уральский региональный центр питания2004г.
№177	Кнели из мяса кур с рисом	65	10,94	12,42	5,05	175,75	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2004г.
№123	Хлеб ржаной	60	4,95	0,9	25,05	130,5	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – г.Пермь 2012год.
№943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.:А.И.Сдобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.398
	<b>Полдник</b>						
№2	Бутерброд с вареньем или повидлом	40/15	2,03	3,21	11,34	127	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.2011г.
№516	Кисель	200	1,4	-	29,0	122	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под.общ. ред.А.Я.Первалова, 2013г.
Итого:			33,88	31,946	148,276	1017,73	

**Показатели физиологических потребностей детей в пищевых веществах, энергии за 10 дней (осень-зима).**

	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ценн. (к)
1 день	34,602	37,178	212,069	1211,047
2 день	41,133	40,168	209,562	1275,351
3 день	35,658	34,29	255,807	917,91
4 день	41,58	42,85	206,82	1418,73
5 день	37,941	38,491	158,62	1012,437
6 день	34,106	35,91	218,516	1252,876
7 день	41,41	40,18	202,28	1236,9
8 день	39,46	34,02	237,59	1267,26
9 день	32,321	30,525	230,677	971,602
10 день	33,88	31,946	148,276	1017,73
<b>Норма</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>272</b>	<b>1970</b>
среднее	37,2	36,55	208,02	1158,18