

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7 - 11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТБИЛИССКИЙ РАЙОН

ст-ца Тбилисская 2022 года

Меню для организации питания обучающихся, в том числе с ОВЗ и детей-инвалидов 1-4 классов МО Тбилисский район

Наименование блюд	Пищевые вещества,			ва, г	за, г Энергети ческая	
	Выход	Б	ж	y	ценность, кКал	№ рец.
1 НЕДЕЛЯ День 1 (понедельник)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00	м3
Каша жидкая молочная из манной крупы	210,00	8,90	-	42,23		м181
Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	1	м379
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	•	
Хлеб пшеничный	40,00	3,16		19,32	•	
итого	530,00	22,71	16,32	107,15		
обед					0.10,01	
Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00	70;71
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	· ·	7,90	1	л124
Шницель мясной с маслом сливочным	90,00	16,99	14,29	9,89	†	м268
Каша вязкая (пшеничная)	150,00	4,04	4,68	24,55	· ·	м302
Йогурт питьевой жирность 2,5%	180,00	10,44	4,50	7,56		пр.п
Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,60	10,30		м338
Хлеб пшеничный	60,00	3,36		29,64		111220
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54		
итого	920,00	39,47	35,77	103,40		
полдник	720,00	37,47	33,11	100,40	755,02	
яйцо вареное	40,00	10,16	4,60	0,28	63,00	м209
Булочка "Ромашка" с маслом	120,00	7,90		9,63	1	
Молоко в упаковке тетрапак	200,00	11,60	· ·	9,60	†	пр.п
итого	320,00	19,50		19,23	-	пр.п
M1010	320,00	17,50	13,12	19,23	370,00	
ИТОГО	320,00	19,50	13,12	19,23	390,00	
День 2 (вторник)						
Завтрак						
Овощи порционно (капуста квашенная)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42	пр.п
Гуляш	90,00	25,67	19,41	2,60	198,90	л437
Макаронные изделия отварные	150,00	5,56	· ·	26,44	1	м309
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,14	0,12	22,49	114,40	м358
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	· ·	19,32		
итого	570,00	37,23	29,29	90,74		
обед	270,00	0.,20	->,->	,,,,,	0,000	
Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00	70;71
Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	1	м139
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	11,13	8,30	14,95	143,44	м139
Картофельное пюре	150,00	3,71	5,30	20,44		м232
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,04	15,00	60,00	м376
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,07	,	9,80	1	м378
Кондитерское изделие - печенье	12,00		· ·			
Хлеб пшеничный		0,97	2,34	8,54		пр.п
	60,00	3,36		29,64	1	
Хлеб ржаной	30,00	1,99		12,54		
ИТОГО	952,00	27,79	28,65	130,46	796,62	

полдник						
Лапшевник с творогом	100,00	14,20	10,28	19,48	187,74	м208
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
итого	300,00	15,20	10,28	39,71	272,67	
	,			,		
ОТОТИ	1822,00	80,22	68,22	260,91	1765,95	
Howy 2 (anara)						
День 3 (среда) Завтрак						
Икра свекольная — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	60,00	1,42	0,12	13,73	111,18	л78
Плов из птицы	185,00	27,71	9,58	33,72	279,97	л492
Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,56	0,07	40,17	179,13	11772
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,56	20,77	88,20	м388
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	MJ00
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
итого	715,00	36,21	11,79	142,53	821,97	
обед	715,00	30,21	11,77	142,55	021,77	
Рассольник по-ленинградски с перловой						
крупой	250,00	2,02	10,18	11,98	107,25	л132
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	180,00	51,25	20,08	50,40	486,00	м223
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
итого	720,00	70,22	36,94	112,96	894,55	
полдник	720,00	70,22	30,51	112,50	07 1,00	
Сыр (порциями)	20,00	9,28	8,85	0,00	72,00	м15
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00	м120
Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	м332
Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,40	9,66	46,76	
итого	440,00	22,01	16,79	41,52	356,54	
	,	,-		,		
итого	1875,00	128,44	65,52	297,01	2073,06	
	,	•	,	, ,	,	
День 4 (четверг)						
Завтрак						
Горошек зеленый, консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
Шницель рыбный натуральный	90,00	21,35	18,49	7,48	188,18	м235
Картофель отварной	150,00	2,89	4,91	23,01	142,35	м310
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38	пр.п
Фрукты свежие (яблоки) Хлеб ржаной	100,00 30,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб пшеничный	40,00	1,68 3,16	0,66 0,80	14,82 19,32	69,97 93,52	
итого инсичный	682,00	33,56	28,57	107,45	709,04	
обед	502,00	55,50	20,07	107,73	, 02,04	
Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00	70;71
Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	9,84	10,93	103,75	м110
Мясо духовое	200,00	35,32	28,00	17,72	270,52	м258
Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60	м379
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
итого	800,00	46,31	42,35	88,88	686,17	
полдник						
Оладьи с молоком сгущеным	130,00	13,14	16,48	55,50	347,18	м401
Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83	м378
итого	330,000	14,660	17,830	71,400	429,010	

ИТОГО	1812,00	94,53	88,75	267,73	1824,22	
День 5 (пятница)						
Завтрак						
Салат из моркови	60,00	0,56	0,08	1,52	9,02	пр.п
Печень по-строгановски	100,00	30,67	17,05	3,52	171,00	м255
Каша вязкая (гречневая)	150,00	4,63	6,21	20,52	145,50	м302
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
итого	692,00	42,73	27,72	110,05	718,19	
обед						
Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00	70;71
Суп с макаронными изделиями. и картофелем	250,00	2,68	5,67	17,45	118,25	м112
Птица отварная	90,00	38,34	21,14	0,41	268,36	м288
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150,00	3,64	21,29	22,66	216,00	м142
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,14	0,12	22,49	114,40	м358
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
итого	840,00	50,64	50,02	106,21	922,31	
полдник						
Омлет с сыром и маслом	120,00	28,68	23,54	2,04	278,00	м211
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п
ИТОГО	320,00	40,28	28,54	10,44	380,00	
ИТОГО	1852,00	133,65	106,28	226,70	2020,50	
2 НЕДЕЛЯ						
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
Омлет с сыром и маслом	150,00	35,85	29,42	2,55	347,50	м211
Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60	м379
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	30,00	-,	٠,			
Хлеб пшеничный		1.68	0.66	14.82	69.97	
		1,68 3,16	0,66	14,82 19.32	69,97 93,52	
итого	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
итого обед						
итого обед Овощи натуральные (по сезону) помидор	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	м70;71
обед	40,00 580,00	3,16 46,37	0,80 35,03	19,32 66,69	93,52 692,30	м70;71 м110
обе д Овощи натуральные (по сезону) помидор	40,00 580,00 60,00	3,16 46,37 0,67	0,80 35,03 0,05	19,32 66,69 2,10	93,52 692,30 12,00	
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем	40,00 580,00 60,00 250,00	3,16 46,37 0,67 1,80	0,80 35,03 0,05 9,84	19,32 66,69 2,10 10,93	93,52 692,30 12,00 103,75	м110
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20	м110 м244
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93	м110 м244 пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38	м110 м244 пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94	м110 м244 пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00 30,00 802,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36 1,99 29,17	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32 0,36	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64 12,54	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94 61,36 825,56	м110 м244 пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого полдник Суп молочный с макаронными изделиями	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00 30,00 802,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36 1,99	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32 0,36	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64 12,54	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94 61,36	м110 м244 пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого полдник Суп молочный с макаронными изделиями Йогурт питьевой жирность 2,5%	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00 30,00 802,00 200,00 180,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36 1,99 29,17 7,08 10,44	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32 0,36 38,51 4,04 4,50	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64 12,54 114,86 14,36 7,56	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94 61,36 825,56 120,00 91,80	м110 м244 пр.п пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого полдник Суп молочный с макаронными изделиями Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00 30,00 802,00 200,00 180,00 20,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36 1,99 29,17 7,08 10,44 1,12	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32 0,36 38,51 4,04 4,50 0,44	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64 12,54 114,86 14,36 7,56 9,88	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94 61,36 825,56 120,00 91,80 46,65	м110 м244 пр.п пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого полдник Суп молочный с макаронными изделиями Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00 30,00 802,00 200,00 180,00 20,00 400,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36 1,99 29,17 7,08 10,44 1,12 18,64	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32 0,36 38,51 4,04 4,50 0,44 8,98	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64 12,54 114,86 14,36 7,56 9,88 31,80	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94 61,36 825,56 120,00 91,80 46,65 258,45	м110 м244 пр.п пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого полдник Суп молочный с макаронными изделиями Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00 30,00 802,00 200,00 180,00 20,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36 1,99 29,17 7,08 10,44 1,12	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32 0,36 38,51 4,04 4,50 0,44	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64 12,54 114,86 14,36 7,56 9,88	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94 61,36 825,56 120,00 91,80 46,65	м110 м244 пр.п пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого полдник Суп молочный с макаронными изделиями Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный итого ИТОГО	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00 30,00 802,00 200,00 180,00 20,00 400,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36 1,99 29,17 7,08 10,44 1,12 18,64	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32 0,36 38,51 4,04 4,50 0,44 8,98	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64 12,54 114,86 14,36 7,56 9,88 31,80	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94 61,36 825,56 120,00 91,80 46,65 258,45	м110 м244 пр.п пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого полдник Суп молочный с макаронными изделиями Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный итого ИТОГО День 7 (вторник)	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00 30,00 802,00 200,00 180,00 20,00 400,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36 1,99 29,17 7,08 10,44 1,12 18,64	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32 0,36 38,51 4,04 4,50 0,44 8,98	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64 12,54 114,86 14,36 7,56 9,88 31,80	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94 61,36 825,56 120,00 91,80 46,65 258,45	м110 м244 пр.п пр.п
обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Сок фруктовый Кондитерское изделие - печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого полдник Суп молочный с макаронными изделиями Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный итого ИТОГО	40,00 580,00 60,00 250,00 190,00 200,00 12,00 60,00 30,00 802,00 200,00 180,00 20,00 400,00	3,16 46,37 0,67 1,80 19,38 1,00 0,97 3,36 1,99 29,17 7,08 10,44 1,12 18,64	0,80 35,03 0,05 9,84 24,60 0,00 2,34 1,32 0,36 38,51 4,04 4,50 0,44 8,98	19,32 66,69 2,10 10,93 30,88 20,23 8,54 29,64 12,54 114,86 14,36 7,56 9,88 31,80	93,52 692,30 12,00 103,75 376,20 84,93 49,38 137,94 61,36 825,56 120,00 91,80 46,65 258,45	м110 м244 пр.п пр.п

Чай с молоком	200,00	1.52	1 25	15.00	01 02	м378
Фрукты свежие (груша)	100,00	1,52 0,40	1,35 0,60	15,90 10,30	81,83 47,00	м378
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,60	10,30	69,97	MJJO
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
итого	580,00	33,10	23,92	75,57	551,18	
обед	300,00	33,10	23,92	13,31	331,10	
Овощи порционно (капуста квашеная)	60,00	1.02	3,00	5.07	51.42	По П
Суп картофельный с бобовыми	250,00	1,02	10,54	5,07	51,42 148,25	пр.п л139
Рыба, тушенная в томате с овощами	120,00	5,49 25,00	12,55	17,45 4,56	139,20	м229
Рис отварной	150,00	3,70	5,90	36,68	209,70	м229
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	M349
Хлеб птеничный Хлеб ржаной	30,00	1,99		12,54	61,36	
•	870,00	41,22	0,36 33,85	137,95	880,67	
иолини	870,00	41,22	33,63	137,73	000,07	
полдник Булочка "Круассан"	120,00	6,78	13,96	9,89	321,00	по п
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,78	0,12	22,49	114,40	пр.п м358
итого	320,00	6,92	14,08	32,38	435,40	M336
итого итого	1770,00	81,24	71,85	245,90	1867,25	
итого	1770,00	01,44	/1,05	245,90	1007,25	
Horry 9 (anara)						
День 8 (среда) Завтрак						
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	180,00	51.05	20.00	50.40	106.00	м223
Хлеб пшеничный	40,00	51,25	20,08	50,40	486,00	MZZ3
		3,16	0,80	19,32	93,52	
Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,56	0,07	40,17	179,13	
Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,26	8,54	49,38	пр.п
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п
итого	632,00	68,54	27,21	126,83	910,03	
обед Горошек зеленый консервированный	60.00	0.11	0.07	4.25	22.71	
1 1	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
Рассольник домашний	250,00 150,00	2,09	10,18	12,69	114,50	м131 м289
Рагу из птицы		18,68	13,29	13,03	180,00	
Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00	м377
	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
итого	750,00	28,36	26,16	87,35	589,51	
полдник	120.00	10.16	11.06	50.55	211.22	206
Блинчики с вар. сгущенкой	130,00	13,16	11,26	52,55	311,23	м396
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	19,52	88,20	м388
итого	330,00	13,84	11,54	72,07	399,43	
ИТОГО	1712,00	110,74	64,91	286,25	1898,97	
итого	1/12,00	110,74	04,91	200,23	1070,77	
День 9 (четверг)						
Завтрак						
Салат из свеклы	60,00	1,95	2,24	3,61	42,60	пр.п
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	11,13	8,30	14,95	143,44	м232
Картофельное пюре	150,00	3,71	5,30	20,44	137,25	м312
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
итого	570,00	22,63	17,30	93,37	571,71	
обед						
Овощи порционно (капуста квашеная)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42	пр.п
Борщ	250,00	1,60	0,56	8,56	91,25	л109
Печень, тушенная в соусе	100,00	24,92	13,84	4,45	165,00	л439
Каша вязкая (гречневая)	150.00	4,63	6,21	20,52	145,50	м302
Каша визкай (гречневай)	150,00	4,03	0,21	20,32	1 15,50	
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,14	0,12	22,49	114,40	м358

Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
итого	950,00	38,06	25,81	113,07	813,87	
полдник						
Пудинг из творога (с молоком сгущеным)	130,00	12,94	10,13	27,73	275,70	м222
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,04	15,00	60,00	м376
итого	330,00	13,01	10,17	42,73	335,70	
ИТОГО	1850,00	73,70	53,28	249,17	1721,28	
День 10 (пятница)						
Завтрак						
Уавтрак Икра кабачковая	60,00	1,63	8,62	8,72	80,28	пр.п.
Тефтели из говядины 1-й вариант с соусом	90,00	11,99	7,53	8,72	157,00	м278
Капуста тушеная	150,00					м278
Капуста тушеная Компот из сухофруктов	200,00	3,10 0,66	9,71 0,18	14,14 32,01	112,60 132,80	м349
· 110						
Кондитерское изделие - печенье	12,00 30,00	0,97	2,34	8,54	49,38	пр.п.
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
		3,16	0,80	19,32	93,52	
итого обед	582,00	23,19	29,84	106,32	695,55	
Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71	прп
Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	1,97	5,43	12,11	85,75	пр.п м138
Шницель рыбный натуральный	90,00	21,35	18,49	-	188,18	м235
Рагу из овощей	150,00	3,10	21,26	7,48 12,29	202,86	м233
Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	м382
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80		м338
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	M336
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30,00		0,36	-		
итого	940,00	1,99 38,35	51,73	12,54 105,61	61,36 874,58	
полдник	740,00	30,33	31,73	105,01	077,50	
Блинчики с джемом	100,00	8,53	7,97	102,87	238,82	м396
Чай с лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20		м378
итого	300,00	58,66	8,01	118,07	300,82	M3 / 0
11010	200,00	20,00	0,01	110,07	200,02	
ОТОТИ	1822,00	120,20	89,58	330,00	1870,95	
	Пищевые вещества, г Энепгетиче					
		нергети ская				
		Б	Ж	\mathbf{y}	ценность,	
					кКал	
Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	
	1500,00	57,75	59,25	251,25	1762,50	
завтрак .обед.полдник 60-75%	1300,00	0.,.0	07,20	201,20	1702,00	
завтрак .обед.полдник 60-75% Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)	1661,70	56,98	58,46	247,90		

При подготовке меню использовались:

[&]quot;Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" /Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутел М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.

[&]quot;Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под общей редакцией В.Т. Лапшиной.-Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.