

Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
экспертное заключение 721/34 от 19.09.2022 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше дети с ОВЗ/дети инвалиды без статуса ОВЗ (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Икра кабачковая промыш, производства	100	0,00	7,00	7,00	90	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	9,90	7,47	40,82	289,62	302
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	281
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,82	29,16	136,23	918,93	
ПОЛДНИК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	9,69	12,57	38,13	307,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	40,51	41,73	174,36	1226,23	
День 2							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,82	82
	Салат из свежлы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	7,36	4,52	43,27	180	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,91	32,00	142,58	920,21	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сметаной	90/10	10,03	9,40	10,05	183,81	223
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	378
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	12,94	10,10	44,34	314,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	43,85	42,10	186,92	1234,34	
День 3							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Зеленый горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из св, фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	34,87	27,34	158,65	890,01	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,04	11,94	4,83	162,31	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	15,06	12,26	34,69	317,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	49,93	39,60	193,34	1207,22	
День 4							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,03	27,82	145,69	954,51	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшениная с маслом и сахаром)	160	5,46	5,33	24,32	195,2	182
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	13,09	9,70	60,30	315,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	44,12	37,52	205,99	1270,21	
День 5							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Салат из квашеной капусты	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	26,79	29,41	120,94	857,63	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	160	7,06	8,37	29,70	222,32	173
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	14,69	12,84	66,18	342,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	41,48	42,25	177,12	1200,35	

День 6							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,25	21,00	169,5	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	248,83	251
	Капуста тушеная	180	2,34	4,52	5,72	72,9	323
	Кисель из сока плодового	200	0,22	0,22	24,64	84,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,19	29,21	94,10	902,05	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	160	4,08	6,93	25,94	187,09	182
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	10,58	10,19	60,60	327,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	40,77	39,40	154,70	1229,72	
День 7							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,98	52
	Плов из свинины	280	21,14	20,72	48,94	478,8	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	33,65	32,42	143,96	920,18	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	9,25	13,12	1,73	163,89	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	12,67	13,74	41,89	346,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	46,32	46,16	185,85	1265,77	
День 8							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	30,59	26,86	129,88	920,1	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	160	5,46	5,33	24,32	195,2	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	500	12,26	8,47	67,48	341,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	42,85	35,33	197,36	1261,6	
День 9							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из припущенной белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	229
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	84,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	935	28,72	33,52	137,87	922,2	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,60	4,44	32,86	170,88	120
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	15,26	10,66	62,54	326,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	43,98	44,18	200,41	1249,12	
День 10							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Рагу из птицы (курица)	280	20,66	22,18	25,65	409,58	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	33,62	32,38	126,37	904,24	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150/15	12,81	14,70	35,62	337,33	222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	12,95	14,70	45,80	348,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	46,57	47,08	172,17	1252,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13390	440,38	415,35	1848,22	12397,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1339	44,04	41,54	184,82	1239,70	
Норма по СанПиН			36-45	36,8-46	153,2-191,5	1088-1360	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под ред. М.П. Могилюного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017-544 с.

Ответственный за составление примерного меню

/Козырева Ю. В./



Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
экспертное заключение 720/34 от 19.09.2022 г.

Возрастная категория: Школьники от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	200	7,62	11,34	39,64	295,52	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	18,72	24,12	92,71	667,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	18,72	24,12	92,71	667,02	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с яблоками	75	0,82	4,56	8,40	77,93	54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	7,36	4,52	43,27	180	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	22,37	21,11	94,18	689,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		625	22,37	21,11	94,18	689,22	
День 3							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	75	2,32	0,15	4,88	30	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	23,84	19,33	93,37	697,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		660	23,84	19,33	93,37	697,03	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с сахаром	75	0,92	0,07	8,61	61,27	62
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	19,98	19,07	94,25	691,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		705	19,98	19,07	94,25	691,01	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	75	0,74	3,79	5,02	57,55	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	21,02	24,50	89,48	694,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		625	21,02	24,50	89,48	694,13	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,50	9,26	44,52	287,92	174
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	18,45	19,03	94,92	672,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	18,45	19,03	94,92	672,5	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Плов из свинины	200	15,10	14,80	34,96	342	265
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	21,11	19,43	94,26	641,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	21,11	19,43	94,26	641,36	

День 8							
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	23,07	23,21	92,10	675,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	23,07	23,21	92,10	675,88	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из припущенной белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	229
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	18,44	24,49	99,20	677,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		645	18,44	24,49	99,20	677,33	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200/20	17,08	19,60	47,50	449,78	222
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,36	20,22	97,68	675,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	21,36	20,22	97,68	675,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6210	208,36	214,51	942,15	6750,70	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		621	20,84	21,45	94,22	675,07	
Норма по СанПин			18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс, 2017-544с

Ответственный за составление примерного меню _____ /Козырева Ю. В./



Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
экспертное заключение 719/34 от 19.09.2022 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше дети с ОВЗ/дети инвалиды без статуса ОВЗ (1 смена)

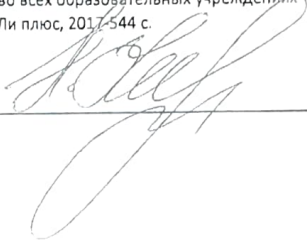
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	220	8,38	12,47	43,60	325,07	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	18,57	25,24	83,43	636,37	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Икра кабачковая промыш. производства	100	0,00	7,00	7,00	90	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	9,90	7,47	40,82	289,82	302
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,82	29,16	136,23	918,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,39	54,40	219,66	1555,30	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	160/20	17,84	16,72	17,87	291,22	223
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,68	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	24,12	20,36	81,45	621,4
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	19,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	7,36	4,52	43,27	180	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,91	32,00	142,68	920,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	55,03	52,36	224,03	1541,61	
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Омлет натуральный	200	16,06	15,92	6,44	216,42	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	24,88	19,09	78,85	653,22
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Зеленый горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,55	27,01	139,98	802,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	57,43	46,10	218,83	1455,23	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	220	7,50	7,33	33,44	268,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	18,69	20,10	73,09	578,04	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,03	27,82	145,69	954,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	49,72	47,92	218,78	1532,55	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	20,77	23,90	85,46	674,39	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Салат из квашеной капусты	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,79	29,41	120,94	857,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,56	53,31	206,40	1531,92	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупной рисовой и маслом)	220	5,61	9,53	35,66	257,25	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	19,03	19,37	100,04	663,23	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,25	21,00	169,5	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	248,83	251
	Капуста тушеная	180	2,34	4,52	5,72	72,9	323
	Кисель из сока плодового	200	0,22	0,22	24,64	84,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,79	28,81	108,30	855,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,82	48,18	208,34	1518,28	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	180	16,65	23,62	3,11	294,64	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21,95	24,52	83,19	662,14	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Плов из свинины	280	21,14	20,72	48,94	478,8	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33,65	32,42	143,96	940,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	55,60	56,94	227,15	1602,32	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	220	7,50	7,33	33,44	268,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,07	22,52	76,77	634,1	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	30,59	26,86	129,88	820,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,66	49,38	206,65	1454,2	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,50	5,55	41,08	213,6	120
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	24,25	22,80	91,13	624,64	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из припущенной белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	229
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	28,72	33,52	137,87	922,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	52,97	56,32	229,00	1546,84	
День 10							

ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200/20	17,08	19,60	47,50	449,78	222
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	20,50	20,22	87,48	630,02	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Рагу из птицы (курица)	280	20,66	22,18	25,65	409,58	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	32,22	32,08	116,07	857,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	52,72	52,30	203,55	1487,26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14760	519,90	517,21	2162,39	15225,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1476	51,99	51,72	216,24	1522,55	
Норма по СанПин			45-54	46-55,2	191-229,8	1350-1632	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс, 2017-544 с.

Ответственный за составление примерного меню



/Козырева Ю. В./



Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
экспертное заключение 719/34 от 19.09.2022 г.

Возрастная категория: 7-11 лет дети с ОВЗ/дети инвалиды без статуса ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	150	5,71	8,51	29,73	221,64	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	14,48	21,38	77,06	563,99	
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94
	Икра кабачковая промыш. производства	60	0,00	4,20	4,20	54	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,25	6,23	34,02	241,35	302
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,84	23,82	106,85	743,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	41,32	45,20	183,91	1307	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	150/20	16,72	15,67	16,76	273,01	223
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	19,76	18,99	67,96	527,84	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,86	26,72	109,95	743,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	45,62	45,71	177,91	1271,37	
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	40	0,24	0,08	1,68	7,96	70
	Омлет натуральный	150	12,04	15,94	4,83	162,31	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,18	17,12	76,77	548,29	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	10,67	9,57	12,10	152,38	492
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,89	23,41	120,91	734	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	46,07	40,53	197,68	1282,29	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	150	5,12	4,99	22,80	183	182
	Сыр (порциями)	30	7,86	7,98	0,00	103	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,11	19,94	69,95	553,89	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,22	24,54	115,46	764,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	43,33	44,48	185,41	1338,05	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	150	6,61	7,85	27,84	208,42	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	17,32	20,20	70,01	565,37	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104
	Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	24,48	25,31	107,08	761,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	41,80	45,51	177,09	1316,87	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	15,94	16,15	76,27	526,83	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,20	16,80	135,6	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	248,83	251
	Капуста тушеная	150	1,95	3,76	4,77	60,75	323
	Кисель из сока плодового	200	0,22	0,22	24,64	84,22	348
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	27,03	26,93	108,98	734,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	42,97	43,08	185,25	1261,43	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	17,92	19,43	2,55	347,5	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	21,92	20,15	67,21	560,45	
	ОБЕД	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	0,90	2,46	5,28	46,78	52
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52
	Плов из свинины	240	15,12	17,76	41,95	410,4	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	24,68	26,24	115,75	762,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	46,60	46,39	182,96	1322,62	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	150	5,12	4,99	22,80	183	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	17,27	20,28	73,63	579,75	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	40	0,24	0,08	1,68	7,96	70
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27,38	24,15	110,63	717,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	44,65	44,43	184,26	1297,51	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	3,44	32,86	170,88	120
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	20,05	20,51	70,49	527,37	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119
	Салат из припущенной белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,69	45
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	229
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	24,04	28,63	111,97	761,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	44,09	49,14	182,46	1289,04	

День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком* сгущенным)	160/10	13,88	15,68	38,00	359,82	222
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	16,72	16,26	75,52	628,31	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	Рагу из птицы (курица)	240	22,85	19,01	21,98	351,07	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,38	26,98	101,30	740,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	44,10	43,24	176,82	1268,92	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12760	440,55	447,71	1833,75	12955,10	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1276	44,06	44,77	183,38	1295,51	
Норма по СанПиН			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544 с.

Ответственный за составление примерного меню _____

/Козырева Ю. В./