

День 8						19,9	70
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	175	246/1
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	224,48	202
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	98,3	379
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48		Н
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68		Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94		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						89,49	45
ЗАВТРАК	Салат из припущенной белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	178,48	229
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	146,86	312
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	64,22	348
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46		Н
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68		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						449,78	222
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200/20	17,08	19,60	47,50	84,44	389
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20		Н
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68		Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30		Н
	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 ПЕРИОД:		6210	208,36	214,51	942,15	6780,70	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		621	20,84	21,45	94,22	678,07	
Норма по СанПиН			18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-660	

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

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