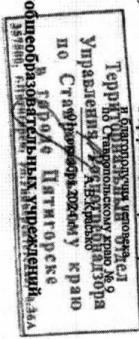


Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальном общеобразовательном учреждении города — Курорт Железноводска на 2024 учебный год
Для 1 - 4 классов (за счет краевого бюджета)



СОГЛАСОВАНО
Начальник методического ТО Управления
Образования и молодежной политики
Ставропольского края
О.В. Петрова

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Питание в м.г				Энерг. ценность, ккал	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Мг	Са	Р	Fe			

ЗАВТРАК 1 ЛЕВЬ

№ 181	Каши жидкая молочная на крупе манной с маслом сливочным	200/5	14,48	13,3	7,12	40,4	297,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3				
№ 15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2				
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	8,66	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0				
№ 176	Чай с сахаром и лимон	200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,56				
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,56	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8				
№ 388	Удобное сезонное заправочное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6				
Итого за день:		580	48,87	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	133,90	233,90	6,36				

ОБЕД 1 ЛЕВЬ

№ 101	Суп картофельный с грибами (рисовый)	250	8,50	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88				
№ 206	Ветчина (говядина)	90	45,34	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3				
№ 203	Макарон отварные	150	7,43	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	0,8				
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,99	0,20	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70				
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,56	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8				
Итого за день:		750	69,31	28,18	31,89	130,49	621,83	0,60	21,89	1,36	173,01	81,18	273,14	10,68				

ЗАВТРАК 2 ЛЕВЬ

№ 131	Кусурма консер.	60	15,58	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6				
№ 295/331	Колбаса рубленая из птицы (грудин)	90	34,66	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7				
№ 304	Рис отварной	150	11,98	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,38	207,2	4,67				
№ 276	Чай с сахаром и лимон	200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,56				
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,56	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8				
Итого за день:		530	67,44	19,36	20,36	68,50	515,80	0,39	19,13	0,00	174,20	40,08	373,50	7,53				

ОБЕД 2 ЛЕВЬ

№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,52	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52				
№ 234	Шницель, рубленое (свинина)	90	25,44	12,25	7,64	102,6	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95				
№ 312	Картофельное пюре	150	17,40	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21				
№ 377	Компот из яблок свежих	200	6,35	0,1	0	13,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50				
№ 388	Блюдо сезонное заправочное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6				
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,56	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8				
Итого за день:		870	72,14	27,83	29,17	103,40	728,50	0,81	26,89	0,21	166,30	134,84	209,66	8,82				
Итого за день:		1400	139,58	47,19	49,43	171,90	1244,30	1,20	46,02	0,21	340,50	174,52	623,16	16,35				

															ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№188/223	Завтрак из творога со сухим молоком		150/20	81,97	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80														
№388	Обедное основное калоризованное		120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6														
№382	Какао с молоком		200	11,62	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0														
У/К	Хлеб пшеничный		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8														
Итого завтрак:			520	107,18	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,34														
															ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№108	Суп картофельный с клецками		250	7,84	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52														
№279	Тертый картофель с соусом основным		90/50	41,94	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100														
№302	Гречка отварная рассыпчатая		150	10,78	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0														
№349	Компот из сухофруктов		200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70														
У/К	Хлеб пшеничный		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8														
У/К	Хлеб ржаной (Жаппо-пшеничный)		30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	3,40	26,10	1,20														
Итого обед:			890	68,60	34,39	34,16	120,46	812,30	0,60	25,33	0,51	126,46	189,01	331,04	11,32														
Итого за день:			1320	175,78	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56														
															ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№75	Неражковая колбаса		60	7,63	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02														
№204	Макарониз с сыром		180/40	30,73	22,3	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1														
№388	Батон калоризованный		200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6														
№376	Чай с сахаром		200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60														
У/К	Хлеб пшеничный		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8														
Итого завтрак:			740	79,71	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	233,35	6,16														
															ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№71	Орфей солёный		60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	23,2	00,6														
№84	Ворст с фасолью и картофелем со сметаной		250/5	11,43	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93														
№291	Плов из птицы		90/150	58,02	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	140,3	2,4														
№388	Напиток из шиповника		200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	35,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0														
№388	Обедное основное калоризованное		120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6														
У/К	Хлеб пшеничный		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8														
У/К	Хлеб ржаной (Жаппо-пшеничный)		30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	3,40	26,10	1,20														
Итого обед:			940	96,94	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,30	7,93														
Итого за день:			1670	176,65	59,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09														
															ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№75	Неражковая колбаса		60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02														
№210	Омлет картофельный с мясом		180	69,05	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06														
№388	Обедное основное калоризованное		120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6														
№376	Чай с сахаром и лимоном		200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36														
У/К	Хлеб пшеничный		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8														
Итого завтрак:			590	91,40	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88														
															ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем		250	6,56	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	34,00	0,90														
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)		90	34,66	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7														
№143	Рыба из окуней		150	13,87	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	13,8	20,38	207,2	4,67														
№349	Комп. из сухофруктов		200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70														
У/К	Хлеб пшеничный		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8														
У/К	Хлеб ржаной (Жаппо-пшеничный)		30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	3,40	26,10	1,20														
Итого обед:			750	63,13	29,26	28,47	115,99	753,69	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97														
Итого за день:			1340	154,52	56,37	56,23	203,08	1300,80	0,92	42,33	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85														
Всего завтрак и обед:			7060,00	764,72	265,87	272,22	999,76	6664,57	4,97	276,86	4,38	1392,93	1100,02	2993,68	81,89														

		II месяца															
		ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№175	Каши изюмная молочная на рисе и пшенице с маслом сливочным	200/5	15,47	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6			
№14	Масло сливочное "Горьковский 72%"	10	8,66	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0			
№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2			
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6			
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60			
№388	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,36	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак:		580	47,98	25,96	27,49	87,08	576,50	0,38	27,69	0,35	82,60	215,20	220,50	5,86			
		ОБЕД 6 ДЕНЬ															
№131	Головки коней, запеченные	60	11,57	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6			
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,30	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2			
№268	Ветчина (говядина)	90	45,34	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3			
№302	Гречка отварная рассыпчатая	150	10,78	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6			
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,20			
№388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
№388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20			
Итого обед:		815	86,03	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	4,80			
Итого за день:		1395	134,01	51,68	61,27	213,09	1443,50	0,97	43,38	0,72	218,53	360,34	527,44	11,66			
		ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№75	Икра семечковая	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02			
№210	Омлет натуральный с маслом	180	69,05	19,20	25,20	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,66			
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6			
№379	Корейский салатик с яблоком	200	12,14	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36			
№388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак:		590	100,14	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88			
		ОБЕД 7 ДЕНЬ															
№102	Суп харчообразный с горохом	250	7,52	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52			
№234	Шницель, рыбные (минтай)	90	25,44	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95			
№312	Картофельное пюре	150	17,40	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21			
№388	Наливочка на сливочном масле	200	6,14	0,7	0,5	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0			
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6			
№388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
№388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20			
Итого обед:		870	71,93	28,43	29,47	106,00	744,30	0,80	79,69	0,31	154,70	152,04	250,66	7,32			
Итого за день:		1460	172,07	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	494,51	14,20			
		ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№181	Каши изюмная молочная на крупяной	200/5	15,73	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3			
№14	Масло сливочное	10	8,66	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0			
№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2			
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60			
№388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6			
Итого завтрак:		580	48,24	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56			
		ОБЕД 8 ДЕНЬ															
№96	Рассольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	11,76	3,82	5,37	18,20	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75			
№101/1231 сб. 2011, 2005 г.	Терфен рубленные из тушек птицы с соусом основным	90/50	38,34	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7			
№203	Макарон отварные с маслом	150	7,43	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8			
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,20			
№388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
№388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20			
Итого обед:		865	65,57	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95			
Итого за день:		1385	113,81	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51			

		ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																			
№ 222	Пудинг творожный с изюмом и с повидлом фруктовым	130,50	77,73	16,6	9,7	40,4	395,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3							
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60							
№ 388	Ваниль какао-порошок	200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6							
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
		630	120,96	19,68	10,54	80,56	579,90	0,26	17,96	0,11	67,70	101,90	170,50	6,38							
		ОБЕД 9 ДЕНЬ																			
№71	Омлет соевый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6							
№112	Суп картофельный с макаронами и изюмом	250	6,36	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84							
№270	Птица тушенная в соусе с овощами (струха)	90/15/7	10,11	13,20	9,50	412,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100								
№358	Кисель и сок фруктовый	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1							
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20							
Итого обед:		810	83,43	20,23	17,57	47,66	714,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04							
Итого за день:		1440	204,38	39,91	28,11	128,22	1294,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42							
		ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																			
№ 75	Икра кабачковая конц.	60	7,63	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02							
№ 204	Макаронные с сыром	180/40	30,73	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1							
№ 388	Яблоко свежее какао-порошок	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6							
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60							
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
Итого завтрак:		540	55,35	25,58	28,34	84,66	560,60	0,36	16,10	0,31	85,70	50,30	195,80	5,14							
		ОБЕД 10 ДЕНЬ																			
№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	10,36	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52							
№ 291	Плов из птицы	90/150	58,02	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4							
№ 377	Компот из яблок свежих	200	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50							
№ 388	Яблоко свежее какао-порошок	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6							
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8							
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20							
Итого обед:		930	90,15	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42							
Итого за день:		1470	145,50	53,71	58,21	180,01	1275,05	0,98	34,30	1,17	231,30	165,01	512,33	13,56							
Всего завтрак и обед:	2 недели	7150,00	769,77	251,00	265,39	880,53	6648,82	4,57	269,22	4,53	1070,69	1285,31	2373,02	65,35							
Всего за 10 дней:		14210	1534,49	516,87	537,61	1840,29	13313,39	9,54	546,08	8,90	2463,62	2385,33	5366,70	147,24							
Средняя на 10 дней:		1421,0	153,45	51,69	53,76	184,03	1331,34	0,95	54,61	0,89	246,36	238,53	536,67	14,72							

* При наличии средств, в рацион питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Пересчетное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующей сборников рецептур блюд для дошкольных образовательных учреждений (2005г., 1997г., 2010г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

- порция выхода полуфабриката и готовых блюд даны с учетом потерь при изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Технолог:  Буракбаева А.В.