



Десятидневное меню для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет на 2022/2023 учебный год

Телеценоко, с.Иргали
А.В.Юрченко

2022г

№ рец	Год	сборник	Наименование блюда	Выходом 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг			Минералы, мг		
									B1	B2	PP	Ca	Mg	P

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

174	2011		Каша вязкая Молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,03	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
969	2005		Какао с Молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сп	сп	0,15	сп	122	18	120	0,6
338	2011		Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
пром.			Бутерброд с сыром с маслом	30/15/5	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
			Итого		12,18	16,38	110,96	598,5	0,13	0,1	1,62	120	290,37	56,3	211,5	1,938

ОБЕД

102	2011		Суп картофельный с Бобовыми (гр)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
268	2011		Шницель	85	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
312	2011		Пюре картофельное	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
342	2011		Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,01	0,01	0,06	сп	7,74	1	сп	0,62
пром.			Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,03	0,01	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,02	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
			Итого		18,82	16,07	86,23	565,75	0,36	0,23	3,72	31,88	137,81	91,5	386,1	6,01
			Итого день		31	32,45	197,19	1164,25	0,49	0,32	5,34	151,88	428,18	148	597,6	7,948

№ рец		Наименование блюда	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг			Минералы, мг		
							B1	B2	PP	Ca	Mg	P

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

279	2011		Жаркое по-домашнему	200	0,57	2,42	1,72	29,25	0,04	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
349	2011		Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.			Йогурт 2,5% жирности	1/100	7,9	25	32,6	413	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
пром.			Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,03	0,01	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,02	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
			Итого		12,35	27,98	86,84	671,15	0,18	0,23	7,9	9,1	42,7	97	359,8	4,12

ОБЕД

82	2011		Борш с капустой и картофелем	200	1,29	3,89	9,2	77,4	0,05	0,05	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
234	2011		Биточки рыбные	85	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
302	2011		Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011		Чай с сахаром	150/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.			Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,03	0,01	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

Согласовано: Заместитель начальника Территориального Отдела
Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в г. Георгиевске
в Георгиевском районе
Г.Б. Султанова

Десятидневное меню для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет на 2021/2022 учебный год

Утверждено:
Директор МОУ СОШ №2 им. Н.Д. Терещенко,
с. Иргаклы
А.В. Юренико

2021г.

№ п/п	Год сборник	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный		РР	Са	Минерал. в-ва, мг			
								В1	В2			Р	Мг	Р	Fe
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
959	2005	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сп	сп	0,15	сп	122	18	120	0,6
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
пром.		Бутерброд с сыром с маслом	30/15/5	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		12,18	16,38	110,96	598,5	0,13	0,096	1,62	120	290,37	56,3	211,5	1,938
ОБЕД															
102	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
268	2011	Шницель	100/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
312	2011	Пюре картофельное	180	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сп	7,74	1	сп	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		18,82	16,07	86,23	565,75	0,365	0,225	3,72	31,88	137,81	91,5	386,1	6,01
		Итого день		31	32,45	197,19	1164,25	0,485	0,321	5,34	151,88	428,18	147,8	597,6	7,948

		ДЕНЬ 2													
		ЗАВТРАК													
279	2011	Жаркое по-домашнему	200	0,57	2,42	1,72	29,25	0,036	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Сырок глазированный 2,5% жирности	40	7,9	25	32,6	413	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		12,35	27,98	86,84	671,15	0,178	0,226	7,9	9,1	42,7	97	359,8	4,12
		ОБЕД													
82	2011	Борш с капустой и картофелем	250	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
234	2011	Виточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,52	21,44	92,06	659,9	0,376	0,245	2,44	25,78	110,61	124	500,7	6,21
		Итого день		35,87	49,42	178,9	1331,05	0,554	0,471	10,34	34,88	153,31	221	860,5	10,33
		ДЕНЬ 3													
		ЗАВТРАК													
229	2011	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
349	2011	Сок фруктовый	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		ОБЕД													
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	21,6	53,32	0,87
289	2011	Рагу из птицы	100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
349	2011	Сок фруктовый	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,23	22,03	83,83	632,9	0,372	0,296	4,55	28,39	73,51	89,3	265,12	5,33
		Итого день		25,21	22,39	93,85	684,8	0,432	0,32	4,76	28,39	84,01	103,4	312,52	6,5
		ДЕНЬ 4													
		ЗАВТРАК													
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
7170	2011	Овощи свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02							
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

пром			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
			Итого		22,39	17,21	88,53	603	0,912	0,186	1,74	0,5	56,52	86	399,7	114,01
ОБЕД																
84	2011		Борщ с фасолью и картофелем	250	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
250	2011		Берfroгoнoв	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011		Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005		Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	1	0
пром.			Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
			Итого		21,9	15,82	116,51	692,2	0,342	0,276	4,73	24,73	108,54	130	464,8	6,72
			Итого день		44,29	33,03	205,04	1295,2	1,254	0,462	6,47	25,23	165,06	216	864,5	120,73

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

288	2011		Птица отварная	100/5	11,7	14,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
321	2011		Суп с клецками	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
349	2011		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	1	0
пром.			Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
			Итого		17,73	14,61	66,45	480,8	0,196	0,196	3,72	10,86	33,6	80,2	263,8	3,08

ОБЕД

101	2011		Суп картофельный с круглой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
295	2011		Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011		Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,06	0	1	1	1	0,2
пром.			Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
			Итого		21,28	30,51	86,3	721,2	0,876	0,226	2,32	8,99	77,83	98,7	364,8	112,65
			Итого день		39,01	45,12	152,75	1202	1,072	0,422	6,04	19,85	111,43	178,9	628,6	115,73

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

469	2005		Запеканка из творога со сметаной	200/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
958	2005		Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	1	0,16
пром.			Сырок плавленый 2,5% жирности	1/100	7,9	25	32,6	413	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
338	2011		Булочка с повидлом	110	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
			Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
			Итого		32,77	42,83	106,29	967,8	0,13	0,31	1,56	1,24	274,4	38,8	255,3	1,75
			Итого день		33,07	42,83	129,89	1007,8	0,21	0,37	1,96	121,24	342,4	64,8	301,3	2,35

ОБЕД

113	2011	Суп с макаронными изделиями	250	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
288	2011	Пицца отварная	100/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	0,06	7,74	1	140	0,62
338	пром.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого день		21,44	21,05	85,36	600,6	0,265	0,187	5,38	10,6	55,8	107,7	484,8	4,27
		Итого день		54,51	63,88	215,25	1608,4	0,475	0,557	7,34	131,84	398,2	172,5	786,1	6,62
ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
260	2011	Гуляш	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	1	0
пром.		Сырок глазированный 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
338	пром.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		25,6	17,92	128,11	854,5	0,332	0,266	4,39	15,09	89,1	97,3	385,8	6,14
ОБЕД															
102	2011	Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
229	2011	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	0,06	1	1	сп	0,2
338	2011	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
7170	2011	Овощи свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02							
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,04	15,97	76,48	523,26	0,502	0,396	3,75	31,96	121,35	111,95	424,4	5,48
		Итого день		46,64	33,89	204,59	1377,75	0,834	0,662	8,14	47,05	210,45	209,25	810,2	11,62
№ п/п		Наименование блюд		Е.	Ж.	У.	к-во	В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 8															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	0,06	1	1	сп	0,2
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
338	пром.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,61	27,86	95,77	658,9	0,902	0,286	1,82	128,39	135,83	84,7	307,8	112,61
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
ОБЕД															

279	2011	Тертлеги 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
71770	2011	Овощи свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02							
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	0	
338		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,21	21,31	114,73	728,6	0,662	0,436	8,96	17,27	82,44	133	511,7	6,69
		Итого день		42,82	49,17	210,5	1387,5	1,564	0,702	10,78	145,66	218,27	217,7	819,5	119,3
ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
140	2011	Свекла тушеная в соусе	100	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
309	2011	Плов из птицы	150	15,7	8,05	32,8	268	0,13	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сп	сп	0,11	сп	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,94	10,9	88,88	533,25	0,237	0,076	2,5	3,36	59,92	106,51	326,19	5,99
ОБЕД															
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
259	2011	Жаркое по-домашнему	100/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
376	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	0	
71770	2011	Овощи свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02							
338		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		16,88	14,49	59,18	438,3	0,882	0,106	3,78	7,99	31,87	87,7	323,8	20,48
		Итого день		37,82	25,39	148,06	971,55	1,119	0,182	6,28	11,35	91,79	194,21	649,99	26,47
№ п/п		Наименование блюд		Б.	Ж.	У.	к-во		Витамины	Мг.	С	Са	Мг	Р	Fe
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
469	2005	Запеканка из творога со сметаной	200/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сп	0,16
пром.		Булочка с повидлом	110	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
15	2011	Сыр с порциями	15	3,48	4,43	0	54								
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		24,87	17,83	73,69	554,8	0,09	0,28	1	1,24	271	31,5	231,3	1,25
ОБЕД															
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	250/6	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0,04	1,42	10,1	17,8	33	205	0,6
291	2011	Плов из птицы	100/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сп	сп	0,11	сп	17	33	91	2,8
338		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		27,66	29,56	98,82	766,6	0,182	0,116	8,76	10,79	99,5	122,7	540,8	10,57
	Итого день		52,53	47,39	172,51	1321,4	0,272	0,396	9,76	12,03	370,5	154,2	772,1	11,82
	Итого за весь период		409,7	402,13	1778,64	12343,9	8,061	4,495	75,25	608,16	2231,2	1815	7101,6	437,068
	Среднее значение за период		40,97	40,213	177,864	1234,39	0,8061	0,4495	7,525	60,816	223,12	181,5	710,16	43,7068
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		107%	102%	120%									

Оборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Морозилова и В.А. Тугельна-М.: Делта принт 2011-544с.
 Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников Авт. сост. А.И. Забобнов, В.А. Цыганенко _ М.: ИКТЦ "ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005.-680с.:ил.
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Технолог по питанию ИКУ "АХЦСО"