

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора

По Приморскому краю в г. Уссурийск

Экспертное заключение № 10-П/М-02 от

« 19 » 01 2022г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»
Федосенко Л.М.

« 03 » 09 2024г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья 7-11 лет на осенне-зимний период 2024-2025 учебный год в МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»

| Наименование блюда | Тех-ая и норм-ая докумен-тация/сборник рецептур | № рецеп-туры | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минер. вещества, мг | | | |
|----------------------------------|---|--------------|----------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|---------------|------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | Сб.2008 | 353а | 150 | 5,58 | 5,61 | 24,71 | 171,65 | 0,4 | 0 | 0,02 | 0,05 | 12,38 | 132,35 | 88,86 | 2,96 |
| Хлеб с маслом и сыром | Сб.2008 | 317 | 70/10/20 | 9,48 | 9,8 | 15,94 | 165,88 | 0,07 | 0,55 | 0,02 | 0,22 | 18,6 | 57,97 | 19,86 | 0,83 |
| Чай с сахаром | Сб.2008 | 377 | 200 | 0,07 | 1,14 | 7,71 | 59,14 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 112,55 | 185,54 | 99,08 | 189,42 |
| Яблоко | Сб.2008 | 480 | 100 | 3,1 | 1,06 | 21,3 | 107,14 | 0,08 | - | - | - | 29,62 | - | 3,2 | 0,54 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 19,23 | 18,61 | 76,66 | 544,81 | 0,6 | 6,12 | 0,05 | 0,33 | 215,55 | 376,01 | 211 | 209,35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко 2,5 % жирности | Сб.2005 | 243 | 200 | 8,84 | 5,34 | 31 | 207,42 | 0,16 | 4,64 | 0,01 | 1,12 | 26,53 | 106 | 30,66 | 1,62 |
| Голубцы ленивые с мясом говядины | Сб.2008 | 306 | 150 | 12 | 19,5 | 23,4 | 315,7 | - | 24,2 | - | 4,8 | 75,5 | 184,8 | 40,7 | 3,4 |
| Помидор свежий | Сб.2015 | 86/83 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 18,5 | 0 | 6 | 0 | 1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |

[illegible]

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------|---------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| жирности | | | 200 | 10,6 | 11,6 | 26,1 | 244,2 | 0,09 | 12,73 | 0,03 | 0,76 | 135 | 149 | 18,89 | 1 |
| Картофельное пюре | Сб.2005 | | 150 | 4,7 | 5,1 | 22,7 | 151,2 | 0,25 | 3,28 | 0,03 | 5,8 | 73,58 | 490,95 | 78,75 | 6,78 |
| Тефтели мясные с соусом | Сб.2005 | 668/824 | 80/20 | 9,03 | 10,54 | 34 | 266,62 | 0,08 | 2,8 | 0 | 10,56 | 16,7 | 114,11 | 18,43 | 7,84 |
| Чай с сахаром | Сб.2008 | 376 | 200 | 0,2 | 0 | 19 | 68,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| Огурец соленый/свежий | Сб.2015 | 86/83 | 60 | 0,49 | 0,09 | 1,39 | 8,33 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |
| Хлеб | Сб.2008 | 480 | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 77,59 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 27,3 | 27,6 | 117,2 | 816,74 | 0,47 | 24,81 | 0,06 | 17,52 | 246,28 | 787,66 | 151,17 | 16,78 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 49,02 | 46,92 | 207,27 | 1419,73 | 9,59 | 47,66 | 11,42 | 31,01 | 696,66 | 1151,21 | 236,25 | 37,07 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | 4 | ДЕНЬ | | | | | | | |
| Плов с мясом курицы | Сб.2008 | | 180 | 10,2 | 6,85 | 5 | 183,49 | 0,03 | - | 0,03 | 0,08 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| Сок фруктовый | Сб.2008 | 377 | 200 | 0,07 | 1,14 | 7,71 | 59,14 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 112,55 | 185,54 | 99,08 | 18,42 |
| Хлеб | Сб.2008 | 68 | 40 | 3,1 | 1,06 | 31,1 | 186,14 | 0,43 | 60 | - | - | 59,24 | - | 6,4 | 1,08 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 18,59 | 20,51 | 83,8 | 659,91 | 0,6 | 63,67 | 0,08 | 0,19 | 208,16 | 269,77 | 137,13 | 20,33 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко 2,5 % жирности | Сб.2005 | 208 | 200 | 3,44 | 10,71 | 29,2 | 201,35 | 0,09 | 12,73 | 0,03 | 0,76 | 135 | 149 | 18,89 | 1 |
| Гороховое пюре с мясом | Сб.2015 | 216 | 150/60 | 11,3 | 12 | 5,98 | 169,12 | 0,24 | 0,94 | - | 1,26 | 53,7 | 152 | 10,39 | 0,74 |
| Компот из сухофруктов | Сб.2008 | 376 | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 60,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| Помидор свежий нарезанный | Сб.2015 | 86/83 | 60 | 0,48 | 0,09 | 1,39 | 8,33 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |
| Хлеб | Сб.2008 | 480 | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 67,59 | 0,05 | - | - | 0,3 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,56 |
| Вафля | Сб.2008 | 30 | 60 | 3,12 | 7,06 | 19,56 | 158,76 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 30,15 | 31,15 | 116,08 | 820,31 | 0,97 | 19,67 | 0,08 | 7,16 | 217,17 | 419,32 | 76,58 | 4,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 48,74 | 51,66 | 199,88 | 1480,22 | 1,57 | 83,34 | 0,16 | 7,35 | 425,33 | 689,09 | 213,71 | 24,46 |
| ЗАВТРАК | | | 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | Сб.2008 | 94 | 180 | 6,7 | 6,74 | 22,28 | 177,93 | 0,11 | 1,14 | 0,02 | 0,19 | 202,1 | 141,56 | 36,13 | 0,69 |
| Чай с сахаром | Сб.2008 | 377 | 200 | 0,07 | 3,14 | 7,71 | 59,14 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 117,55 | 185,54 | 99,08 | 18,42 |
| Хлеб,сыр | Сб.2008 | 68 | 40/10 | 3,1 | 1,06 | 21,3 | 107,14 | 0,43 | - | - | - | 59,24 | - | 6,4 | 1,08 |
| Яблоко | Сб.2008 | | 100 | 0,4 | - | 13,2 | 45 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 |

| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 18,99 | 22 | 92,05 | 648,17 | 0,54 | 18,2 | 40,07 | 0,3 | 800,5 | 327,5 | 145,4 | 20,7 |
|---------------------------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко 2,5 % жирности | С6.2015 | 216 | 200 | 7,8 | 10,2 | 26,8 | 219 | 0,05 | 22,15 | 0,06 | 2,5 | 120 | 149 | 19,1 | 1,2 |
| Каша гречневая с м/с | С6.2008 | 353 | 150 | 6,46 | 8,67 | 37,84 | 251,23 | 0,18 | 0 | 0,02 | 12,98 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 323 |
| Гуляш из мяса говядины | С6.2005 | 555 | 80/20 | 13,9 | 10 | 20 | 217,6 | 0,04 | 0 | 0,05 | 3,86 | 18,05 | 70,6 | 10,08 | 10,23 |
| Огурец свежий нарезанный | С6.2015 | 86/83 | 60 | 0,49 | 0,09 | 1,39 | 8,33 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |
| Чай с сахаром | С6.2008 | 376 | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 60,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб | С6.2008 | 480 | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 67,59 | 0,05 | - | - | 0,3 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 31,13 | 29,23 | 115,04 | 824,55 | 0,32 | 28,15 | 0,13 | 19,74 | 172,03 | 461,7 | 131,78 | 335,59 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 50,12 | 52,38 | 207,09 | 1472,72 | 0,86 | 46,35 | 40,2 | 20,04 | 972,53 | 789,2 | 277,18 | 356,29 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | 6 | ДЕНЬ | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | С6.2010 | 168 | 180 | 9,38 | 9 | 40 | 287,52 | 0,13 | 2,63 | 0,1 | 0,53 | 248,35 | 265,11 | 55,6 | 0,76 |
| Масло сливочное | С6.2005 | 42 | 10 | 4,68 | 5,73 | 0,06 | 69,63 | 0,01 | 0,14 | 0,08 | 0,06 | 194 | 104,76 | 9,7 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | С6.2008 | | 40 | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Сок фруктовый | с6.2008 | 168 | 200 | 0,2 | 0 | 13,1 | 56,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| Вафля | с6.2008 | | 60 | 4,5 | 4,3 | 29,2 | 161,8 | 0,6 | - | 6 | 0,19 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 20,56 | 19,53 | 94,36 | 634,85 | 0,74 | 3,17 | 6,18 | 0,98 | 478,45 | 445,37 | 89,2 | 3,3 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко 2,5 % жирности | С6.2005 | 225 | 200 | 1,96 | 7,34 | 12,5 | 97,9 | 126,4 | 0,04 | 24,29 | 0 | 8,42 | 43,1 | 50,34 | 10,41 |
| Макароны отварные с м/с | С6.2008 | 359 | 150 | 5,62 | 4,52 | 33,45 | 188,96 | 0,06 | 0 | 21 | 0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| Котлета мясная | С6.2011 | 608 | 80 | 12,47 | 10,44 | 18,08 | 220,16 | 0,08 | 2,08 | 0,02 | 0,02 | 31,68 | 121,83 | 15,46 | 1,25 |
| Компот из сухофруктов | С6.2008 | 376 | 200 | 0,2 | 0 | 19,5 | 60,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| Огурец соленый/свежий | С6.2015 | 69/68 | 60 | 0,5 | 1 | 1,4 | 16,6 | 0 | 6 | 0 | 1 | 13,8 | 8,4 | 25,3 | 0,6 |
| Хлеб | С6.2008 | 480 | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 67,59 | 0,05 | - | - | 0,3 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,56 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 27,53 | 29,54 | 128,14 | 823,81 | 127,19 | 8,12 | 51,31 | 1,51 | 83,36 | 289,7 | 134,02 | 15,19 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 48,09 | 46,67 | 222,5 | 1458,66 | 127,93 | 11,29 | 57,49 | 2,49 | 561,81 | 735,07 | 223,22 | 18,49 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша молочная рисовая | Сб.2008 | 304 | 180 | 10,34 | 10,7 | 10,7 | 137,4 | 0,06 | 7,18 | 0,02 | 0,15 | 29,69 | 113,24 | 24,26 | 2,22 |
| Кисель | Сб.2005 | 442 | 200 | 0,07 | 1,14 | 7,71 | 59,14 | 0,03 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 112,55 | 185,54 | 99,08 | 18,42 |
| Хлеб со сливочным маслом и сыром | Сб.2008 | 480 | 40/10 /20 | 6,22 | 7,6 | 40,86 | 150,76 | 0,43 | 60 | - | - | 59,24 | - | 6,4 | 1,08 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 19,43 | 23 | 91,27 | 618,84 | 0,69 | 81,09 | 0,1 | 0,31 | 561,91 | 501,78 | 157,04 | 24,97 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко 2,5 % жирности | Сб.2008 | 55 | 200 | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 91,1 | 0,04 | 5,56 | 0,21 | 0,21 | 25,04 | 75,92 | 27,04 | 1,06 |
| Картофель тушеный с мясом | Сб.2008 | 300 | 150 | 13 | 17,7 | 18,4 | 132,03 | 0,25 | 3,28 | - | 5,85 | 73,58 | 490,95 | 78,75 | 6,78 |
| Булочка | Сб.2008 | 501 | 70 | 10 | 2,3 | 41,8 | 300,1 | 0,06 | 0,05 | 0,05 | 3,1 | 67,8 | 66,1 | 15,8 | 0,4 |
| Кисель | Сб.2010 | 680 | 200 | 0,56 | - | 25,68 | 104,64 | - | 0,82 | 0,16 | - | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| Салат из свежей/квашеной капусты | Сб.2008 | 81 | 80 | 1,86 | 5,98 | 9,19 | 98,02 | 0,02 | 25 | 0 | 0 | 41,6 | 30,6 | 14,2 | 0,58 |
| Хлеб | Сб.2008 | 480 | 40 | 3,1 | 1,06 | 21,3 | 107,14 | 0,43 | - | - | - | 59,24 | - | 6,4 | 1,08 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 30,84 | 31,18 | 128,23 | 833,03 | 0,82 | 34,71 | 0,42 | 9,16 | 285,74 | 695,51 | 157,51 | 10,44 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 52,27 | 54,18 | 219,5 | 1451,87 | 1,49 | 115,8 | 0,52 | 9,47 | 847,65 | 1197,3 | 314,55 | 35,41 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | 8 | ДЕНЬ | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | Сб.2008 | 332 | 150 | 18 | 20,42 | 54 | 480,78 | 0,11 | 11,93 | 0 | 9,72 | 24,05 | 228,65 | 56,6 | 2,78 |
| Хлеб | Сб.2008 | 480 | 40 | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Вафля | Сб.2015 | 69/ 68 | 60 | 0,5 | 1 | 1,4 | 16,6 | 0 | 6 | 0 | 1 | 13,8 | 8,4 | 25,3 | 0,6 |
| Чай с сахаром | Сб.2008 | 376 | 200 | 0,2 | 0 | 15,1 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,4 | 6,2 | 8,2 | 0,8 |
| Яблоко | Сб.2005 | 338/ 339 | 100 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0 | 13 | 0 | 0,78 | 20,8 | 14,3 | 10,4 | 2,86 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 21,02 | 22,44 | 95,24 | 676 | 0,11 | 30,93 | 0 | 11,6 | 76,05 | 272,15 | 103,2 | 7,24 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко 2,5 % жирности | Сб.2015 | 216 | 200 | 7,8 | 11,2 | 27 | 219 | 0,05 | 22,15 | 0,06 | 2,5 | 120 | 149 | 19,1 | 1,2 |
| Рис отварной с м/с | Сб.2015 | 304 | 150 | 5,13 | 7,25 | 67 | 341,75 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 10,7 | 28,31 | 82,4 | 14,4 |
| Рыба запеченная с овощами | Сб.2005 | 506 | 80/ 40 | 12 | 9,8 | 4,3 | 145,4 | 0,1 | 3 | 1,8 | 0,5 | 248 | 197,2 | 65,84 | 0,77 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Помидор свежий нарезанный | Сб.2015 | 86/83 | 60 | 0,49 | 0,09 | 1,39 | 8,33 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |
| Хлеб | Сб.2008 | 480 | 40 | 2,28 | 0,27 | 19 | 87,55 | 0,05 | - | - | 0,3 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,56 |
| Чай с сахаром | Сб.2008 | 376 | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 60,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 27,9 | 28,61 | 133,69 | 862,83 | 0,3 | 31,15 | 1,86 | 3,8 | 399,7 | 408,11 | 202,44 | 17,53 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 48,92 | 51,05 | 228,93 | 1538,83 | 0,41 | 62,08 | 1,86 | 15,4 | 475,75 | 680,26 | 305,64 | 24,77 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | 9 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | Сб.2008 | 190 | 180 | 7,5 | 9 | 31 | 226 | 0,2 | 1 | 0,2 | 0,6 | 199,6 | 224,63 | 57,02 | 0,7 |
| Хлеб | Сб.2008 | 480 | 40 | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Сок фруктовый | Сб.2008 | 376 | 200 | 0,2 | 0 | 15,1 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,4 | 6,2 | 8,2 | 0,8 |
| Вафля | сб.2008 | | 60 | 4,5 | 3 | 29,2 | 161,8 | 0,6 | - | 6 | 0,19 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 20,35 | 19,25 | 87,65 | 587,25 | 0,84 | 7 | 6,2 | 0,89 | 261,2 | 395,43 | 85,95 | 2,36 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко 2,5 % жирности | Сб.2008 | 85 | 200 | 4,53 | 9,33 | 8,45 | 144,89 | 0,01 | 10,6 | 0 | 0,28 | 47,73 | 142,33 | 35,2 | 5,15 |
| Жаркое по- домашнему | Сб.2008 | 294 | 150 | 20,78 | 12,3 | 22,13 | 334,68 | 0,25 | 10,93 | 0,05 | 0,48 | 54,75 | 353,9 | 75,83 | 5,38 |
| Винегрет овощной | Сб.2008 | 67 | 80 | 1,4 | 9,04 | 8,4 | 125,12 | 0,24 | 9,6 | 0,01 | 4,75 | 31,2 | 102,02 | 19,5 | 0,83 |
| Яблоко | Сб.2008 | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 47 | 0,2 | 2,2 | 0,01 | 0,85 | 12,76 | 37,93 | 10,23 | 1,12 |
| Компот из сухофруктов | Сб.2008 | 25 | 200 | 0,48 | 0 | 27,89 | 125,2 | 0 | 0,82 | 0,16 | - | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 1 |
| Хлеб | Сб.2008 | 480 | 40 | 3,1 | 1,06 | 31,3 | 107,14 | 0,08 | - | - | - | 29,62 | - | 3,2 | 0,54 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 30,69 | 32,13 | 118,17 | 884,03 | 0,78 | 34,15 | 0,23 | 6,36 | 195,54 | 668,12 | 159,28 | 14,02 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 51,04 | 51,38 | 205,82 | 1471,28 | 1,62 | 41,15 | 6,43 | 7,25 | 456,74 | 1063,55 | 245,23 | 16,38 |
| | | | | | | | 10 | ДЕНЬ | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная геркулесовая | Сб.2008 | 353 | 150 | 5,4 | 5,08 | 17 | 135,32 | 0,24 | 0 | 0,02 | 14,8 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| Хлеб с маслом и сыром | Сб.2008 | 667 | 40/10 /20 | 12 | 12,05 | 17,06 | 224,69 | 0,1 | 2,6 | 0,03 | 0,03 | 39,6 | 152,28 | 19,32 | 1,56 |
| Чай с сахаром | сб.2007 | 349 | 200 | 0,8 | 0,12 | 26,48 | 110,2 | 0,02 | 0,56 | - | 0,04 | 35,6 | 29,94 | 22,34 | 0,78 |
| Яблоко | Сб.2005 | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 11 | 8 | 2,2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 21,46 | 21,44 | 87,55 | 673,4 | 0,81 | 3,16 | 4,05 | 15,3 | 111 | 521,42 | 149,56 | 9 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | Сб.2008 | 33 | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,84 | 0,05 | 9,8 | 0 | 0 | 27,93 | 0 | 0 | 1,31 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Молоко 2,5 % жирности | <i>Сб.2011</i> | 96 | 200 | 6,86 | 7,5 | 11,81 | 152,78 | 0,13 | 7,75 | 0,03 | 0,13 | 30,47 | 154,68 | 53,23 | 4,68 |
| Картофельное пюре | <i>Сб.2005</i> | | 150 | 3,2 | 5,1 | 17,7 | 126,2 | 0,25 | 3,28 | 0,03 | 5,8 | 73,58 | 490,95 | 78,75 | 6,78 |
| Бефстроганов из печени | <i>Сб.2011</i> | | 80 | 6,88 | 11,6 | 3,08 | 163,84 | 0,1 | 0,8 | - | 2,2 | 31,1 | 209,8 | 31,5 | 0,8 |
| Компот из сухофруктов | <i>Сб.2010</i> | 680 | 200 | 0,48 | - | 25,68 | 104,64 | - | 0,82 | 0,16 | - | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| Хлеб | <i>Сб.2008</i> | 480 | 40 | 3,1 | 1,06 | 21,3 | 107,14 | 0,43 | - | - | - | 59,24 | - | 6,4 | 1,08 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 27,73 | 31,04 | 126,35 | 937,22 | 1,15 | 24,3 | 0,23 | 9,13 | 296,95 | 998,91 | 201,9 | 16,11 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 49,19 | 52,84 | 213,9 | 1610,62 | 1,96 | 27,46 | 4,28 | 24,43 | 407,95 | 1520,33 | 351,46 | 25,11 |

**В данном меню использовались Сборники рецептур на продукцию во всех образовательных учреждений
Под редакцией М.П. Могильного, 2005-2015 г.**