

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №4
с.Кочубеевское

И.И. Ибрагимов

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ (завтраки, обеды)

Возрастная категория: (дети с ОВЗ)

Сезон: осенний
2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.	
1 день (понедельник),неделя первая															
завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	0,03	0	18	12	5	0,2	0	181	
	Яйца вареные	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	100	77	22	5	1	0	209	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14	
итого за завтрак		550	16,2	24,9	74,1	585,6	0,11	159	130	58,8	26,5	2,5	2,2		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,7	3,8	24,2	113	0,05	130	42	10	23	0,9	20	103	

Документ подписан простой электронной подписью
Дата, время подписания: 11.09.2023 3:22:11
Ф.И.О. должностного лица: Ибрагимов Исмаил Исрафилович
Должность: директор
Уникальный программный ключ: d05c130-bf42-409d-9b45-336f2568e9e3

	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198	0,14	20	296	99	48,8	1,4	7,4	229
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		910	29,58	19,95	103,60	714,30	0,78	20,1	452	212,9	188,4	41,7	95,4	
итого завтрак, обед		1460	45,78	44,85	177,70	1299,90	0,89	179	582	271,7	214,9	44,2	97,6	

2 день (вторник), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур	
		г	Б	Ж	У		В1	А	Р	Ca	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.	
завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,4	11,5	38,4	287	0,02	0	149	145,8	36	1,48	1,3	182	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14	
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338	
итого за завтрак		667	13,4	20,5	102,5	666,6	0,14	59	203	207,9	73,5	7,88	26,8		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88	
	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012	
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	0,16	0	92	32	20	2	0	309	
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция	
итого за обед		885	27,5	38,35	113,2	915,1	0,43	52	353	116,7	90,3	7,45	14,9		

итого завтрак, обед		1552	40,9	58,85										
3 день (среда), неделя первая														
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,8	2,8	5,2	50	0,01	0,06	0	24,6	21	4,2	4,2	50/3-1998г.
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
итого за завтрак		445	23,1	26,64	71,8	619,8	0,19	269	414	326,8	84,3	8,43	4,59	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	0,08	0	167	27	25	0,8	6,8	101
	Котлеты рубленные из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.
	Каша вязкая (гречневая)	200	11,8	8,2	51,6	325	0	28	274	19,8	182	6	0	303
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		817	33,5	25,95	124,3	864,2	0,25	48	636	114,6	256,8	9,8	9,4	
итого завтрак, обед		1262	56,6	52,59	196,10	1484,00	0,44	317	1051	441,4	341,1	18,23	14	
4 день (четверг), неделя первая														
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.

завтрак	Лапшевник с творогом	200/20	16,9	10,4	49	356	3	40	186	136	30,3	1,4	0,4	423/2-1998г
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
итого за завтрак		435	19,5	19	76,7	554,8	3,03	99	209	156,9	41,6	2,5	2,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	0,2	0	45	17,8	17,6	1,4	0	102
	Птица тушеная	100/100	16,6	19,4	3,9	256,3	0,05	93	86	31,3	22,5	2,7	0,6	301/348-2012г
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		910	30,28	32,35	97,6	803,4	0,77	93,1	229	153	156,7	43,5	68,6	
итого завтрак, обед		1345	49,78	51,35	174,30	1358,20	3,8	192	437	309,9	198,3	46	71,2	

5 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Запеканка из творога	200/20	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7	223
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
итого за завтрак		467	38,7	40,6	64,8	794,8	0,13	99	389	246,9	58,3	2,1	2,9	

Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82
	Фрикадельки из птицы	100	17,9	14,6	15,9	265	0,08	21,3	129	39,3	23,5	1,3	0,4	297
	Каша рассыпчатая с овощами	205	4,7	4,9	46,3	248	0,04	26,7	109	15,2	40,7	0,8	0,8	166/2012
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		815	29,1	28,15	115,6	828,5	0,26	63	518	151,6	122,8	5,3	13,4	
итого завтрак, обед		1282	67,8	68,75	180,40	1623,30	0,39	162	907	398,5	181,1	7,4	16,3	

7 день (понедельник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У		В1	А	Р	Ca	Mq	Fe	C	
завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	0,03	0	18	12	5	0,2	0	181	
	Яйца вареные	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	100	77	22	5	1	0	209	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5	379	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14	
итого за завтрак		520	19,7	27,6	87,4	677,4	0,13	159	168	103,3	27,5	1,75	0,5		
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	0,08	0	167	27	25	0,8	6,8	101	
	Котлеты рыбные	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0	22,4	16,78	46,9	1,2	0	234	
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция	

итого за обед		910	25,38	20,85	102,3	698,6	0,69	0,08	287	147,68	188,5	41,4	74,8	
итого завтрак, обед		1430	45,08	48,45	189,7	1376,00	0,82	159	454	250,98	216	43,15	75,3	

8 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mq	Fe	C		
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	7,9	12,2	59,9	307	0,06	59,1	136	135,4	23,8	0,92	1	182	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14	
итого за завтрак		520	12,9	21,2	100,2	569,6	0,11	118	171	160,2	40,3	2,22	3,2		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	0,12	0	58	10	23	0,9	20	103	
	Котлеты из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268	
	Каша вязкая (гречневая)	200	11,8	8,2	51,6	325	0	28	274	19,8	182	6	0	303	
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,2	0,02	0	9,6	8,4	9,6	0,36	7,6	75	
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция	
итого за обед		885	36	27,25	150,5	998,5	0,32	28	593	85,2	272,4	12,76	31,6		
итого завтрак, обед		1405	48,9	48,45	250,70	1568,10	0,43	146	763	245,4	312,7	14,98	34,8		

9 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У	В1		А	Р	Ca	Mq	Fe	C		
завтрак	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210	
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,8	2,8	5,2	50	0,01	0,06	0	24,6	21	4,2	4,2	50/3-1998г.	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377	
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
итого за завтрак		492	21,9	23,84	71,3	588,6	0,17	259	319	221,1	63,9	8,4	6,49		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	0,2	0	45	17,8	17,6	1,4	0	102	
	Птица тушеная	100/100	16,6	19,4	3,9	256,3	0,05	93	86	31,3	22,5	2,7	0,6	301/348-2012г	
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	0,16	0	92	32	20	2	0	309	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24	1,2	30	71	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,02	0	10	12	4	0,8	5,4	342	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция	
итого за обед		970	34	35,75	123,5	956,6	0,59	93	330	124,9	109,9	9,2	36		
итого завтрак, обед		1462	55,9	59,59	194,8	1545,20	0,76	352	649	346	173,8	17,6	42,5		

10 день (четверг), неделя вторая

[illegible]

завтрак	Запеканка из творога	200/20	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7	223
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
итого за завтрак		420	42,3	43,8	77,9	889,8	0,17	109	497	356,5	83,9	2,33	1	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88
	Плов из птицы	100/180	26,3	30,4	43	567	0,5	0,05	454	75	0,84	4	3	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		510	32,38	36,05	99,5	870,1	0,72	29,6	571	126,8	50,44	8	13	
итого завтрак, обед		930	74,68	79,85	177,40	1759,90	0,89	139	1068	483,3	134,3	10,33	14	

11 день (пятница), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	
завтрак	Лапшевник с творогом	200/20	16,9	10,4	49	356	3	40	186	136	30,3	1,4	0,4	423/2-1998г
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
итого за завтрак		460	19,5	19	76,7	554,8	3,03	99	209	156,9	41,6	2,5	2,6	
Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82
	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312

	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		885	24,4	37,95	98,50	830,50	0,6	37,6	441	204,9	166,1	40,15	81,1	
итого завтрак, обед		1345	43,9	56,95	175,20	1385,30	3,63	137	650	361,8	207,7	42,65	83,7	
Среднее значение за период 10		1347	52,932	56,968	193,20	1498,16	1,262	189	712	343,36	214,4	25,99	49,1	

6 день (суббота), неделя первая															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)								№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж		У	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	
завтрак	Голубцы ленивые	160/75	14,1	9	20,3	219	0,08	29	177	60	44,1	1,63	20	298,357-2012	
	Каша вязкая пшеничная	200	5,6	6,3	34,9	218,4	1,2	0	149	33	36	2,6	0	303	
	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5	379	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
итого за завтрак		695	28,1	18,8	108,7	716,8	1,35	29,1	397	161,3	97,6	4,78	20,5		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88	
	Биточки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268	
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	0,16	0	92	32	20	2	0	309	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция	
итого за обед		810	27,6	26,85	109,80	796,10	0,42	29,5	377	92,9	92,8	6,1	12,2		

итого завтрак, обед		1505	55,7	45,65	218,50	1512,90	1,77	58,6	773	254,2	190,4	10,88	32,7	
------------------------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--

12 день (суббота), неделя вторая														
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж		У	ккал	В1	А	Р	Ca	Mq	
завтрак	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210
	Икра кабачковая (консрвированная)	60	0,8	2,8	5,2	50	0,01	0,06	0	24,6	21	4,2	4,2	50/3-1998
	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5	379
	Хлеб пшеничный	90	7,2	1,2	37,8	191,4	0,08	0	37,5	11,7	15,8	0,8	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
итого за завтрак		472	22,2	28,1	82,5	673,2	0,16	269	278	151,8	54,8	7,15	4,7	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	0,12	0	58	10	23	0,9	20	103
	Зразы рубленые	100	12	15,8	16	244	0,09	10	126	31	26	1,5	31	274
	Картофель, тушенный в соусе	200	4,3	12,5	31	253	0,17	13,3	116	34,4	44,9	1,64	14,5	133/2012
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		945	23,5	31,85	109,40	808,30	0,47	23,3	374	106,4	121,7	5,94	67,7	
итого завтрак, обед		1417	45,7	59,95	191,90	1481,50	0,63	292	652	258,2	176,5	13,09	72,4	

Среднее значение за период 12		1366	53,313	56,275	196,70	1507,41	1,054	192	717	327,29	209,8	22,26	46,8	
--	--	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	------------	------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--

Меню составлено согласно нормативных документов:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва 2005

3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.

4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва,2012г.

Инженер-технолог МУЦОУО

Ревина Е.Ф.