

"тверждаю"

*[Handwritten signature]*

(подпись)

Сорокин П.В. ГКОУ



Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

"Согласовано"

*Зам. руководителя  
Управления по образованию  
и молодежной политике  
области*  
*[Handwritten signature]*

(подпись)

26 12 18

(дата)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная манная жидкая ✓	150	4,05	5,5	18,2	138,5	0,05	0,9	0,04	93,8	77,7	13,2	0,9	№311
3	Какао с молоком ✓	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный ✓	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие ✓	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) ✓	200	7,4	6,7	26,8	200	0,2	7,2	0,25	60	167	45,6	2,3	№139
3	Зразы рыбные рубленые ✓	80	7,8	12,2	11,5	187	0,06	0,84	43,7	35,3	95	15,5	0,74	№237/2011
4	Макаронные изделия отварные ✓	150	5,1	9,2	34,2	245	0,06	0	0,03	11	36	7	0,8	№516
5	Компот из смеси сухофруктов ✓	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный ✓	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный ✓	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан) ✓	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия ✓	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ) ✓	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Котлеты рубленые с белокачаной капустой ✓	80	9,6	11,2	8,3	173	0,06	12,6	0,05	36,6	107,4	19,4	2,3	№455
2	Рис отварной ✓	150	3,8	6,2	38,6	228	0,02	0	0,05	3	61	19	0,6	№511
3	Соус томатный ✓	50	1,3	2,4	4,2	44	0,01	0	0,01	12	11	2	0,07	№587
4	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом ✓	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
5	Хлеб пшеничный ✓	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Булочка Дорожная ✓	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир) ✓	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	<b>Итого</b>		<b>82,66</b>	<b>104,64</b>	<b>441,34</b>	<b>2961,45</b>	<b>1,342</b>	<b>57,1</b>	<b>168,562</b>	<b>960,5</b>	<b>1417,89</b>	<b>302,74</b>	<b>24,1</b>	

*Сир. О.р. Никитченко О.А.*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>2-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский ✓	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша молочная рисовая вязкая ✓	150	3,98	5,6	27	175,5	0,04	0,9	0,04	86,3	0,106	24,5	0,9	№302
3	Кофейный напиток ✓	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный ✓	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие ✓	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками ✓	200/13	7,1	4,2	13,9	122	0,11	8,8	0,2	23,2	101	28,8	1,6	№137
3	Котлеты, биточки, шницели ✓	80	12,7	11,5	12,8	209	0,06	0	0	9,6	120	19,2	1,6	№451
4	Пюре картофельное ✓	150	3,2	8,3	21,8	189	0,14	5	0,04	47	85	29	1,1	№520
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах ✓	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный ✓	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный ✓	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,02	252	189	29	2	№697
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150/10	19,4	17,3	22	322	0,2	1,4	44,2	129	167	29	1,2	№224/2011
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>90,29</b>	<b>94,44</b>	<b>361,84</b>	<b>2578,95</b>	<b>1,312</b>	<b>35,36</b>	<b>44,568</b>	<b>1165,7</b>	<b>1299,596</b>	<b>276,54</b>	<b>18,29</b>	

*Сед О/н Никитович ДА*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>3-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная пшеничная вязкая	150	5,85	6,5	30	193	0,2	0,9	0,04	91	139	37,3	1,8	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный	200	2,2	2,4	16,4	97	0,1	9,6	0,2	20	62,4	25,6	1	№133
3	Котлета рубленая из птицы	80	14,9	11	14,6	217	0,08	12,8	0,1	65,6	131,2	30,4	1,6	№499
4	Рагу овощное	150	4,1	14,6	21,8	234	0,58	11	0,76	44	88	26	1,1	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеваный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,2	5,4	0	57,6	0,02	2,8	0	54,6	33,5	10,9	0,4	№101
2	Макаронник с мясом	150	17	18,8	31	374,3	4,9	0	20,7	21,2	177,3	28,9	2,55	№479
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>84,63</b>	<b>97,99</b>	<b>384,15</b>	<b>2674,35</b>	<b>6,672</b>	<b>66,39</b>	<b>131,822</b>	<b>936,6</b>	<b>1417,99</b>	<b>303,24</b>	<b>19,65</b>	

*Сек. Оп. Косыгина О.А.*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>4-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша молочная манная жидкая	150	4,05	5,5	18,2	138,5	0,05	0,9	0,04	93,8	77,7	13,2	0,9	№311
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70	0,05	17,6	0,2	28	37,6	16,8	0,6	№124
3	Фрикадельки мясные	80/30	14,9	14,6	15,3	254,8	0,03	0	0	7	78	10	1	№469
4	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	0,14	1	0,04	97	177	85	3	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Зразы рыбные рубленые	80	7,8	12,2	11,5	187	0,06	0,84	43,7	35,3	95	15,5	0,74	№237/2011
2	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	0,04	27	0,11	90	59	29	1,2	№534
3	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>80,16</b>	<b>101,04</b>	<b>397,24</b>	<b>2725,25</b>	<b>1,192</b>	<b>82,9</b>	<b>68,528</b>	<b>1213,9</b>	<b>1410,09</b>	<b>352,84</b>	<b>23,03</b>	

*Сек. Оп. Нелинских ОА*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>5-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Каша молочная рисовая вязкая	150	3,98	5,6	27	175,5	0,04	0,9	0,04	86,3	0,106	24,5	0,9	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп из овощей	200	1,8	3,5	9,9	79	0,06	8,8	0,2	24	42,4	17,6	0,6	№135
3	Птица тушеная в сметанном соусе	80/80	19,3	15,6	3,6	233	0,1	14,4	0,1	60,8	188,8	27,2	1,6	№493
4	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	245	0,06	0	0,03	11	36	7	0,8	№516
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Тефтели 2-й вариант	80/30	11,6	12,7	8,3	194,3	0,05	2,4	0	11	100	14,7	1,2	№462
2	Каша пшенная вязкая	150	4,2	6,8	24	175,5	0,14	1	0,04	100	153	41	2	№302
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>80,55</b>	<b>89,64</b>	<b>371,92</b>	<b>2629,75</b>	<b>1,122</b>	<b>42,11</b>	<b>0,602</b>	<b>744,7</b>	<b>1101,796</b>	<b>249,14</b>	<b>17,15</b>	

*Сек. Оп. Мухоменов ОА*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>6-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	150	4,1	7,7	31,6	205	0,1	0,7	37,8	91,5	106,5	25,5	0,6	№175/2011
3	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,8	96	0,09	6,4	0,2	18,4	51,2	20	0,8	№140
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	9,6	11,2	8,3	173	0,06	12,6	0,05	36,6	107,4	19,4	2,3	№455
4	Картофель отварной	150	3	7,7	23,9	181,5	0,15	21	0,04	21	79	30	1,2	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	150/10	8,3	11,9	42,8	317,0	0,1	0,1	58,5	57,0	130,0	27,8	0,9	№315
2	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	<b>Итого</b>		<b>66,8</b>	<b>79,8</b>	<b>384,6</b>	<b>2439,0</b>	<b>1,2</b>	<b>58,1</b>	<b>206,6</b>	<b>861,7</b>	<b>1263,7</b>	<b>267,8</b>	<b>18,0</b>	

*См О/з Мещеряков О.А*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>7-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	200	5,3	6,9	14,6	141	0,05	0,8	0,02	117	103	18	1,1	№161
3	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,02	252	189	29	2	№697
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,5	85	0,04	8,8	0,17	34,4	41,6	19,2	1,04	№110
3	Котлеты, биточки, шницели	80	12,7	11,5	12,8	209	0,06	0	0	9,6	120	19,2	1,6	№451
4	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	0,14	1	0,04	97	177	85	3	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,2	248	0,08	11	0,22	37	188	37	12	№492
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Булочка Домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,5	0,09	0	0,07	11,3	42	6,8	0,5	№769
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>75,32</b>	<b>94,74</b>	<b>368,1</b>	<b>2553,45</b>	<b>1,172</b>	<b>61,56</b>	<b>0,642</b>	<b>999,4</b>	<b>1357,39</b>	<b>345,94</b>	<b>34,93</b>	

*Сек. Оп. Кукушкина О.А.*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>8-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная пшенная вязкая	150	5,85	6,5	30	193	0,15	0,9	0,04	91	139	37,3	1,8	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4,5	17,8	134	0,13	4,8	0,17	40	111	30	1,5	№139
3	Жаркое по-домашнему	150	13,4	7,4	15,1	188	0,1	5	0,01	21	190	36	3	№436
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеваный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/20	23	15,6	23	330	0,7	0,3	105	147	212	25,2	0,6	№218/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>86,36</b>	<b>74,34</b>	<b>355,24</b>	<b>2352,45</b>	<b>1,822</b>	<b>27,96</b>	<b>205,282</b>	<b>784,6</b>	<b>1277,79</b>	<b>247,54</b>	<b>18,39</b>	

*С/с О/у Киселева О/в*



**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>9-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,3	19,8	113	0,06	0,8	0,02	119	99	15	1,2	№160
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70	0,05	17,6	0,2	28	37,6	16,8	0,6	№124
3	Фрикадельки мясные	80/30	14,9	14,6	15,3	254,8	0,03	0	0	7	78	10	1	№469
4	Рагу овощное	150	4,1	14,6	21,8	234	0,58	11	0,76	44	88	26	1,1	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Зразы рыбные рубленые	80	7,8	12,2	11,5	187	0,06	0,84	43,7	35,3	95	15,5	0,74	№237/2011
2	Картофель отварной	150	3	7,7	23,9	181,5	0,15	21	0,04	21	79	30	1,2	№518
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>78,76</b>	<b>110,74</b>	<b>401,47</b>	<b>2779,25</b>	<b>1,632</b>	<b>101,41</b>	<b>69,208</b>	<b>1017,2</b>	<b>1213,69</b>	<b>270,74</b>	<b>20,13</b>	

*Суд. О. В. Мещеряков О.А.*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>10-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная манная жидкая	150	4,05	5,5	18,2	138,5	0,05	0,9	0,04	93,8	77,7	13,2	0,9	№311
3	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,5	85	0,04	8,8	0,17	34,4	41,6	19,2	1,04	№110
3	Макаронник с мясом	150	17	18,8	31	374,3	4,9	0	20,7	21,2	177,3	28,9	2,55	№479
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150/10	19,4	17,3	22	322	0,2	1,4	44,2	129	167	29	1,2	№224/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Булочка Домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,5	0,09	0	0,07	11,3	42	6,8	0,5	№769
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>80,5</b>	<b>90,0</b>	<b>348,0</b>	<b>2446,3</b>	<b>5,9</b>	<b>28,1</b>	<b>165,2</b>	<b>724,8</b>	<b>1063,4</b>	<b>219,8</b>	<b>17,5</b>	

*Сек. Оп. Киселева О.А.*

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>11-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	150	4,1	7,7	31,6	205	0,1	0,7	37,8	91,5	106,5	25,5	0,6	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,8	96	0,09	6,4	0,2	18,4	51,2	20	0,8	№140
3	Жаркое по-домашнему	150	13,4	7,4	15,1	188	0,1	5	0,01	21	190	36	3	№436
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Рыба тушеная в томате с овощами	80/80	17	8,6	9	184	0,1	4,8	0,5	40	240	25,6	1,12	№374
2	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	0,02	0	0,05	3	61	19	0,6	№511
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>80,41</b>	<b>73,44</b>	<b>406,24</b>	<b>2519,45</b>	<b>1,162</b>	<b>53,86</b>	<b>38,628</b>	<b>845,5</b>	<b>1319,49</b>	<b>265,44</b>	<b>21,21</b>	

*Сив. О.Р. Мамсенова О.А.*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>12-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	200	5,3	6,9	14,6	141	0,05	0,8	0,02	117	103	18	1,1	№161
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/13	7,1	4,2	13,9	122	0,11	8,8	0,2	23,2	101	28,8	1,6	№137
3	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	80	9,6	11,2	8,3	173	0,06	12,6	0,05	36,6	107,4	19,4	2,3	№455
4	Картофель отварной	150	3	7,7	23,9	181,5	0,15	21	0,04	21	79	30	1,2	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	150/10	8,3	11,9	42,8	317,0	0,1	0,1	58,5	57,0	130,0	27,8	0,9	№315
2	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>67,59</b>	<b>84,89</b>	<b>373,61</b>	<b>2449,95</b>	<b>1,142</b>	<b>72,55</b>	<b>68,902</b>	<b>874</b>	<b>1231,99</b>	<b>263,14</b>	<b>17,3</b>	

*Сив О/г Неллерова О/А*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>13-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Каша молочная пшеничная вязкая	150	5,85	6,5	30	193	0,15	0,9	0,04	91	139	37,3	1,8	№302
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	1,4	4,2	13,2	98	0,08	6,4	0,2	20	70,4	21,6	0,9	№138
3	Котлеты, биточки, шницели	80	12,7	11,5	12,8	209	0,06	0	0	9,6	120	19,2	1,6	№451
4	Рагу овощное	150	4,1	14,6	21,8	234	0,58	11	0,76	44	88	26	1,1	№541
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Сосиска отварная	80	8,9	19,1	1,3	213	0,16	0	0	28,8	130	16	1,6	№413
2	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	0,04	27	0,11	90	59	29	1,2	№534
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Пирожок с капустой	75	4	10,5	20,2	191	0,04	0,8	8,3	18,7	34,6	9,2	0,6	№738
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>73,87</b>	<b>117,14</b>	<b>372,7</b>	<b>2747,95</b>	<b>1,802</b>	<b>81,66</b>	<b>33,912</b>	<b>892,4</b>	<b>1260,79</b>	<b>310,34</b>	<b>22,99</b>	

*См. Оп. Меню № 08*

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>14-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	150	4,1	7,7	31,6	205	0,1	0,7	37,8	91,5	106,5	25,5	0,6	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,5	85	0,04	8,8	0,17	34,4	41,6	19,2	1,04	№110
3	Фрикадельки мясные	80/30	14,9	14,6	15,3	254,8	0,03	0	0	7	78	10	1	№469
4	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	0,14	1	0,04	97	177	85	3	№302
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
<b>Полдник</b>														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150/10	19,4	17,3	22	322	0,2	1,4	44,2	129	167	29	1,2	№224/2011
2	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
<b>2-й ужин</b>														
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
<b>Итого</b>			<b>83,3</b>	<b>99,4</b>	<b>359,8</b>	<b>2563,8</b>	<b>1,1</b>	<b>30,8</b>	<b>92,3</b>	<b>1115,2</b>	<b>1297,0</b>	<b>304,2</b>	<b>17,0</b>	
<b>Всего Итого</b>			<b>1111,1</b>	<b>1312,3</b>	<b>5326,2</b>	<b>36421,2</b>	<b>28,6</b>	<b>799,8</b>	<b>1294,8</b>	<b>13136,2</b>	<b>17932,6</b>	<b>3979,6</b>	<b>289,7</b>	
<b>Средняя за 1 день</b>			<b>79,37</b>	<b>93,73</b>	<b>380,44</b>	<b>2601,51</b>	<b>2,05</b>	<b>57,13</b>	<b>92,48</b>	<b>938,30</b>	<b>1280,90</b>	<b>284,25</b>	<b>20,69</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.

М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2015. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

*Сш О/р Мисселево ОА*