



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Тюрлеминская СОШ"
 Козловского района
 Арзамасова М.А.

Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ "Тюрлеминская СОШ"

Возрастная категория: с 7-12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			21,79	17,79	55,77	492,00	0,18	0,21	4,08	1,21	185,33	23,80	187,72	3,46
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом со сметаной	139*	200\5	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
котлеты рубленные с соусом	413	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные изделия отварные	516*	180	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,75	24,56	88,93	727,00	0,13	0,40	11,39	4,08	92,80	72,33	236,00	6,24
подник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Конфета шоколадная		16	0,4	3,7	9,1	71	0	0,2	0	0	0,1	0,4	1,1	1,2
итого:			6,02	2,58	54,48	355,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52
всего			90,56	44,93	199,18	1574,00	0,40	0,74	95,52	5,84	329,24	129,17	498,86	11,22

всего			50,56	44,93	199,18	1574,00	0,40	0,74	95,52	5,84	329,24	128,17	498,86	11,22
Второй день (вторник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. манная с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			23,20	24,48	54,83	433,00	0,12	0,14	1,49	0,92	287,27	35,72	157,36	1,94
обед														
салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели из говядины с соусом	462*	90\10	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай с сахаром с лимоном	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,70	29,21	93,58	845,00	0,17	0,22	26,81	7,21	114,94	189,70	361,35	9,45
полдник														
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Яблоки св. порциями		150	0,6	0,6	14,7	68	0,05	0,05	24,75	0,3	24	13,5	16,5	3,3
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
итого:			8,29	2,40	51,61	339,00	0,76	0,14	25,93	1,40	85,62	49,29	101,88	4,79
всего			54,19	56,09	200,02	1617,00	1,05	0,50	54,23	9,53	487,83	274,71	620,59	16,18

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			28,21	27,40	73,98	564,00	0,18	0,25	2,34	0,68	238,36	38,56	171,15	1,90
обед														
салат из кваш.капусты с раст.маслом	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с макаронными изделиями	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	371*	90\10	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520*	180	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,43	19,26	80,17	717,00	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	103,90	404,20	6,04
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого:			9,08	7,54	61,19	349,00	0,05	0,21	29,33	0,28	81,06	22,45	119,46	1,03
всего			60,72	54,20	215,34	1630,00	0,40	0,82	87,18	4,89	469,30	164,91	694,81	8,97

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Кофейный напиток	692**	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			12,59	21,39	75,22	547,00	0,20	1,30	1,28	1,03	251,86	115,76	175,20	3,32
обед														
Салат из свеклы	88	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,00	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
филе цыплят, тушен.в смет.couse	493	100/15	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,30	38,28	88,93	871,00	0,25	0,28	20,91	8,28	115,82	108,12	347,01	6,02
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49,34	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого			4,08	9,82	65,37	329,34	0,02	0,09	33,20	0,44	21,96	44,86	58,19	1,36
всего			39,97	69,49	229,52	1747,34	0,47	1,67	55,39	9,75	389,64	268,74	580,40	10,70

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Чай с сахаром	686*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			23,17	17,25	58,06	456,00	0,13	0,27	1,44	0,63	258,26	65,27	256,34	2,74
обед														
винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
рассольник ленинградский со сметаной	132	200\5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины в соусе	471*	90\10	8,83	8,63	7,54	140,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
картофель отварной	518	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
компот из св.яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			17,54	25,49	78,94	723,00	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95
полдник														
Булочка домашняя	769*	50.	3,72	6,58	30,45	196	0,15.	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			5,12	2,06	56,85	316,00	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
всего			45,83	44,80	193,85	1495,00	0,87	0,85	139,52	5,70	415,88	181,19	577,23	9,58

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (понедельник)														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная Дружба с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			26,82	16,77	68,38	543,00	0,12	0,35	2,50	1,26	389,18	23,52	230,04	3,57
обед														
салат из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,54	4,30	1,90	49,00	0,60	0,50	7,90	0,20	23,40	10,00	23,00	0,54
Суп картофельный с горохом со сметаной	139*	200\5	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
биточки рубленные с соусом	451	80(50\30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные изделия отварные	516*	180	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,51	22,98	95,60	792,00	1,40	0,89	18,90	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого:			6,50	2,76	59,34	379,00	0,09	0,17	102,85	0,67	72,11	38,64	85,34	1,58
всего			56,83	42,51	223,32	1714,00	1,61	1,41	124,25	7,06	596,26	148,01	585,87	11,60

Наименование блюда			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
--------------------	--	--	------------------	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (вторник)														
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Каша молочная рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			30,42	20,41	61,30	460,00	0,15	0,11	1,63	0,68	184,31	227,92	231,49	4,82
обед														
огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
котлеты руб.из птицы с соусом	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
рис отварной	511	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,55	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			20,63	20,32	88,10	775,00	0,20	12,78	10,37	4,66	152,43	100,82	337,88	6,69
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Яблоки св. порциями		150	0,6	0,6	14,7	68	0,05	0,05	24,75	0,3	24	13,5	16,5	3,3
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
итого:			9,20	7,96	71,03	393,00	0,10	0,22	31,28	0,46	84,06	29,35	125,76	4,27
всего			60,25	48,69	220,43	1628,00	0,45	13,11	43,28	5,80	420,80	358,09	695,13	15,78

Наименование блюда			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
--------------------	--	--	------------------	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			10,35	17,85	61,74	454,00	0,18	0,30	4,08	1,03	198,91	76,00	177,98	3,23
обед														
Салат из кваш.капусты с раст.маслом	45	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	4,37
Компот из кураги	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
итого:			18,07	22,17	78,94	703,00	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	9,14
полдник														
булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
итого:			8,35	1,89	52,68	344,00	0,02	0,12	23,58	0,44	45,18	59,65	89,24	1,53
всего			36,77	41,91	193,36	1501,00	0,39	0,80	85,18	7,14	414,63	248,56	532,51	13,90
Наименование блюда														
Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								

	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная манная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Чай с лимоном	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			23,31	17,22	67,58	494,00	0,13	0,27	2,38	0,68	259,14	64,85	255,31	2,45
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картофельный рыбный	140*	200\12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,01	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
фрикадельки из говядины, тушен.в соусе	471	80(50\30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	4,80	22,99	154,00	0,05	0,11	0,00	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
итого:			21,27	16,89	80,55	663,00	0,15	0,28	21,66	2,16	102,56	61,52	309,92	6,01
полдник														
вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого:			4,77	9,98	61,75	363,00	0,79	0,08	90,80	1,40	89,40	40,50	88,83	1,77
всего			49,35	44,09	209,88	1520,00	1,07	0,63	114,84	4,24	451,10	166,87	654,06	10,23

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества
--------------------	-------------	------------	------------------	---------------------------------

			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (пятница)														
завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	120*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			12,54	13,14	75,14	472,00	0,10	1,30	1,28	1,03	250,66	115,72	173,30	3,30
обед														
Помидоры свежие порциями		100	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45
Суп картофельный с макаронными изд.	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
печень, тушен.по строгановски	255	80 (50/30)	18,24	8,16	7,52	175,52	764,00	0,26	11,20	1,20	14,40	17,60	339,20	7,36
каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			32,72	19,96	98,87	810,52	764,15	13,07	31,15	3,04	76,30	204,33	666,72	16,50
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			6,02	2,58	54,48	355,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52
всего			51,28	35,68	228,49	1637,52	764,34	14,50	112,48	4,62	378,07	352,09	915,16	21,32

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год

**** Сборник технических нормативов изд. 2017год

