

СОГЛАСОВАНО:

Директору МБОУ СОШ №9
Будюкина И



УТВЕРЖДЕНО:

Директор:

Примерное десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: осенне-зимний

Сан.пин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: С 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность			Энергет. Ценность	Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Салат из овощей	60,25,75	60	0,93	3,05	5,65	53	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Рубленое изделие из говяд. соусом	202	90(50/40)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	253	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из сухофруктов	975	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0	0	44,8	6	15,4	1,26
Батон подольский		30	1,19	0,21	7,51	76	0	0,02	0	0,22	2,35	2,8	13	0,86
Обед		530	16,96	23,35	110,11	621	0,1	13,76	1,25	3,26	104,9	76,85	125,93	3,61
Салат из овощей	60,25,75	60	0,93	3,05	5,65	53	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	115	200	4,71	3,73	15,96	128	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Рубленые изделия из говяд. с соусом	202	90(50/40)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	275	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из сухофруктов	975	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0	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:		760	23,30	27,47	95,81	799	0,13	13,92	10,45	4,03	147,67	113,35	236	6,66
Полдник														
Рогалик со стущ.молоком	105	50	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из ягод	388	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	0	3,4	0,66
итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	10,04	52,54	1,58

Второй день (вторник)															
Завтрак															
Овощи порц	71	60	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27	
Рублен. изделия из птицы с соусом	202	50/40	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12	
Каша рисовая	402	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Кофейный напиток с молоком	965	200	3,6	2,6	28,7	155	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	0	0,95	
Булка подольская		40	1,58	0,28	10,02	101	0	0,02	0	0,22	2	2,8	13	0,22	
итого:		540	20,16	16,65	80,33	648	0,44	0,16	13,36	3,91	60,84	57,46	215,4	2,11	
Обед															
Овощи порц	71	60	0,48	0,12	3,12	13	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Борщ с капустой картофелем 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	
Рубленое изделие из филе птицы	202	60/30	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	403	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
Кофейный напиток с молоком	965	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0	0	0	44,8	6	15,4	1,26	
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	76	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	42	0	0,06	0	0,39	7,0	5,7	29,13	0,78	
итого:		755	24,28	29,6	105,63	840	0,16	0,25	20,21	7,07	147,77	190,6	368,78	8,6	
Полдник															
Пирожки сладные с капустой яйцом	888	60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
Сок фруктовый	389	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0	36	22	26	0	
итого:			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0	65,22	36,79	82,18	0,79	

Наименование блюда Третий день (среда) Завтрак	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	А	В	С	Е	Са	Мд					
													3,12	3,12	3,12	56	0,03
Салат овощей	60,25,75	60	0,48	3,12	3,12	3,12	56	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45		
Запеканка картофельная с говядиной	160	200	11,63	11,56	38,68	287	0,04	0,48	43,51	1,18	34,65	33,48	294,23	2,22			
Чай с лимоном	971	200/7	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91			
Ватрушка с творогом	102	50	5,73	6,23	20,77	155	0	0,09	0,23	0,44	20,46	5,6	26	0,50			
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	76											
итого:		547	19,29	21,18	85,3	633	0,07	13,17	46,79	1,82	70,66	128,48	340,51	4,08			
Салат из овощей	60,25,75	60	0,48	3,12	3,12	56	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33			
Суп картоф.с макарон. издел.	116	200	2,26	2,32	16,68	125	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85			
Рубленые изделия из рыбы с соусом	499	60/30	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	250	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17			
Сок	389	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36,4	22,00	25,8	0,66			
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	76	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30			
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	42	0	0,06	0	0,39	7,0	5,7	29,13	0,78			
итого:		750	23,68	17,41	84,85	713	0,18	0,47	130,34	4,26	165,41	117,24	400,07	4,86			
Полдник																	
Пирожок сл с повидлом	885	50	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	913	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	0	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17			
итого:			8,6	7,36	56,33	325	0,05	0,17	0,13	0,16	60,06	15,85	109,26	0,97			

Наименование блюда Четвертый день (четверг)	номер по СР	выход (г)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	в	с	Е	Са	Мд	Р	FR											
Завтрак																									
Фрукты	338	4шт/120	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	5	54	0,11												
Рубленые изделия из говяд. с соусом	201	50/40	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	7,39	50,15	0,48												
Каша пшеничная вязкая	186	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	95,94	1,61												
Компот из сухофруктов	975	200	1,04	0	30,96	123	0	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0											
Булка подольская		40	3,04	0,34	19,44	101	0	0,04	0	0,44	8	26	0,44												
итого:		600	19,67	24,24	82,59	579	0,09	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	2,64											
Обед																									
Овощи порционные	60,25,75	60	0,76	9,04	4,59	62	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71											
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	111	200/5	1,46	4,75	6,22	163	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68											
Плов из говядины	211	200	20,27	6,74	28,08	276	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76											
Напиток апельсиновый	913	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14											
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	76	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30											
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	42	0	0,06	0	0,39	7,0	5,7	29,13	0,78											
итого:		705	25,2	21,02	78,97	719	1,07	0,23	37,74	6,27	100,55	86,57	310,79	4,71											
Полдник																									
Кондитерские изделия		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62											
Напиток ягод	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:			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76											

Наименование блока Пятый день(пятница)	номер по Ср	выход (Гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич ценность	А	в	с	Е	Са	Мд	Р	FE	
Завтрак															
Каша молоч. Гречневая с маслом	267	180/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Котлета в тесте	199	25/25	6,94	5,84	23,64	148	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72	
Напиток из ягод	973	200	1,6	1,65	17,36	133	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24		
Фрукты	338	1ш/100	0,48	0,18	4,86	54	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
Булка подольская		30	1,41	0	0,3	76	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12	
Обед		565	17,19	15,33	77,36	633	0,12	0,42	38,93	1,94	300,54	99,88	280,38	3,76	
Салат из овощей	60/75	60	0,82	6,07	4,52	80	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46	
Рассольник с рисом со сметаной	125	200/5	1,88	5,1	13,92	132	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81	
Жаркое по домашнему из говядины	244	200	9,23	12,03	27,36	299	0,11	0,38	34,16	0,12	33,06	28,6	74,6	1,70	
Компот из св. яблок	974	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	0	0,95	
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	76	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	42	0	0,06	0	0,39	7,0	5,7	29,13	0,78	
Итого:		715	14,60	23,82	88,02	738	0,73	0,49	61,97	3,81	89,08	75,02	203,19	5,34	
Полдник															
Пирожки с капустой мясом	888	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72	
чай с сахаром	970	200	0,1	0,04	15,1	57	0	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	
Итого:			7,04	5,88	38,74	233	0,02	0,08	14,2	1,06	29,43	13,86	60,51	0,94	

Наименование блюда Шестой день (понедельник)	номер по СР	выход (г)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE											
Завтрак																									
Овощной салат	309	60	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	57,60	10	10,88	0,22											
Рублен изделия из говядины с соусом	202	90/50/40	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31											
Каша рисовая	402	*, 150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55											
Чай с лимоном	971	200/7	0,27	0,06	15,25	60	0,03	0,01	3,30	0,01	8,45	14,88	98,08	0,91											
Кондитерское изделие	410	25	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79											
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	76	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30											
итого:		562	31,27	27,12	70,62	775	0,26	0,35	2	1,39	120,57	74,97	279,85	3,08											
Обед																									
Салат из овощей	309,329	60	0,93	5,05	5,65	72	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33											
Суп картофельный гороховый	115	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53											
Биточки из говядины с соусом	202	90/50/40	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31											
Макаронные отварные	253	150	3,6	4,52	15,3	201	0,42	0	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22											
Компот из сухофруктов	975	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0	16,4	0	25,8	0,66											
Хлеб ржаной		60	2,82	0	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24											
итого:		760	23,97	26,03	67,25	824	0,53	0,23	97,99	4,23	181,47	73,57	213,12	5,29											
Полдник																									
Кондитерское изделие	410	50	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6											
Напиток лимонный	346	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58											
итого:			5,45	4,96	69,84	341	0,02	0,09	7,2	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18											

Наименование блюда Сельской кухни (вторник)		номер по СР	выход (г)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE			
Завтрак																		
Овоши порциями		71	60	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27			
Гуляш из филе курицы		205	45/45	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		403	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65			
Какао с молоком		978	200	3,4	3,39	27,91	149	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6		0,95			
Хлеб пшеничный		40	40	3,04	0,34	19,44	101	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22			
Итого:			540	16,09	24,52	100,6	725	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42			
Обед																		
Овоши порциями		71	60	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27			
Борщ с капустой картофелем 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			
Гуляш из филе птицы		205	45/45	10,84	7,6	1,86	197	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12			
Каша рисовая		402	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55			
Напиток из фруктов		973	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0	0	44,8	6	15,4	1,26			
Хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,26	14,58	76	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22			
Хлеб ржаной		20	20	1,32	0,24	6,84	42	0	0,06	0	0,39	7,0	5,7	29,13	0,78			
Итого:			755	20,49	18,94	99,22	755	0,52	0,24	16,57	20,96	144,71	85,02	311,35	5,33			
Пирожки с капустой яйцом																		
Пирожки с капустой яйцом		888	60	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74				
Сок фруктовый		389	200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		36	22	26	0,6			
Итого:				9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4			

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	в	с	Е	Са	Мд	Р	FE																	
Восьмой день (среда)																															
Завтрак																															
Салат из овощей	60/75/329	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33																	
Рубленое изделие из рыбы с соусом	499	90/60/30	5,1	4,6		139	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3																	
Картофельное пюре	250	*, 150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17																	
Чай с молоком	972	200	1,6	1,62	17,3	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58																	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	101	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44																	
Фрукт	338	1ш/100	1,5		21	49,33	0	0,08	20		8	42	28																		
Итого:		640	15,39	15,17	85,39	592	0,15	0,31	56,87	0,61	143,45	279,11	228,83	5,12																	
Обед																															
Салат из квашен.кап	64	60	1,35	3,07	5,17	55	0,01	0,03	21,54	0	35,60	0	0	0,48																	
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	111	200/5	1,46	4,75	6,22	163	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68																	
Запеканка картоф.с мясом	160	200	11,63	11,56	38,68	287	0,04	0,48	43,51	1,18	34,65	33,48	294,23	2,22																	
Плюшка московская	904	50	3,96	4,83	30,54	182	0	0,09	00,23	0,44	20,46	5,6	26	0,50																	
Чай с сахаром	970	200	1,4	0,2	34,67	120	0	0,12	80		36	22	26	0,6																	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	42	0	0,06	0	0,39	7,0	5,7	29,13	0,78																	
Итого:		735	21,12	24,65	122,12	849	0,12	0,82	159,92	2,15	165,9	84,07	416,47	3,4																	
Полдник																															
Булочка домашняя	903	50	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72																	
Напиток апельсиновый	313	200		0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14																	
Итого:			6,94	5,88	49,39	276	0,03	0,09	27,4	0,88	33,39	13,92	52,57	0,86																	

Наименование блюда Девятый день (четверг)	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	в	с	Е	Са	Мд	Р	FE			
															Энергетическая ценность	А	в
Завтрак																	
Салат витаминный	48,49	60	0,05	8,25	0,08	25											
Плов из говядины	265	180	20,27	6,74	28,08	307	0,16	0,09			0	1,2	0,04	1,9	0,02		
Напиток лимонный	685	200		0,05	15,01	96	0	0			1,35	25,92	45,3	194,06	1,76		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	101	0	0,04			0	5,25	8,24	8,24	0,87		
Кондитерские изделия		35	2,38	9,68	18,64	180	0,08				0,44	8	5,6	26	0,44		
итого:		515	25,94	25,06	81,25	709	0,24	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71			
Обед																	
Салат из овощей	329,311	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01			9,54	25,87	9,86	17,99	0,33		
Суп картофельный рыбный	534	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	85,17	1,01		
Куриные изделия отварное с бульоном	60/30	60/30	18,83	8,63	7,54	185	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13			
Рагу овощное	249	150	4,21	4,8	22,99	185	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61			
Напиток из ягод(свеже.морожен)	388	200	0,36	0	33,16	108	0	0,05	0	0,1	16,4		25,8	0,66			
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	42	0	0,06	0	0,39	7,0	5,7	29,13	0,78			
Булка подольская		30	1,41		0,3	76	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12			
итого:		762	31,63	19,52	91,78	756	0,14	0,40	28,34	3,48	117,91	54,58	319,57	6,28			
полдник																	
Пицца Индзя	911	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7			
Чай с лимоном	971	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91			
итого:			4,21	5,11	39,60	217	0,01	0,06	2,97	0,28	29,36	15,33	62,18	1,61			

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																					
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE																
десятый день (пятница)																														
Завтрак																														
Птица тушенная в соусе	290	50/40	14,28	19,35	7,27	120	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1																
Каша рисовая	304	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55																
Кисель из концентрат	349	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26																
Хлеб пшеничный	338	40	3,04	0,34	19,44	101	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44																
Фрукты		1ш/100	0,48	0,18	4,86	54	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06																
итого:		570	22,05	25,98	99,06	619	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41																
Обед																														
Салат из овощей	67	60,25,75	0,48	0,12	3,12	52	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45																
Суп картофельно-макаронный, из овощей	111	200	2,26		16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85																
Рубленые изделия из говядины с соусом	278	60/30	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48																
Каша гречневая рассыпчатая	302	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0,55	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65																
Компот из св. яблок	342	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6		0,95																
Булочка подольская		30	1,19	0,21	7,51	76	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30																
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	42	0	0,06	0	0,39	7,0	5,7	29,13	0,78																
итого:		760	23,34	16,36	101,41	832	0,15	12,90	20,95	3,855	80,56	192,62	373,77	9,62																
Полдник																														
Кондитерское изделие	747	40	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72																
Сок фруктовый	389	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80		36	22	26																	
итого:			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32																

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах

** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

*** Сборник технических нормативов