

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
МБОУ «СОШ П.ОПЫТНЫЙ» ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОТ 12 до 18 лет на весенне-летний период**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,66	12,85	54,58	378	0,131	0,31	1,62	0,198	172,4	69,22	259,44	1,81
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
	Апельсины свежие	150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
		<b>итого</b>	<b>17,00</b>	<b>17,09</b>	<b>110,82</b>	<b>666,00</b>	<b>0,151</b>	<b>1,39</b>	<b>24,52</b>	<b>0,758</b>	<b>262,4</b>	<b>126,42</b>	<b>302,64</b>	<b>3,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,751	6,017	2,347	66,6	0,00	0,028	4,694	0,00	22,322	13,186	39,6	0,75
99	Суп овощной с фасолью со сметаной	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
413	Котлеты рубленые с соусом	100	17,35	22,2	5,625	248,75	0,1	0,088	0,68	2,54	23,16	19,6	160,92	1,28
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,08	0,12	0,00	1,013	13,73	10,88	60,37	1,093
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	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
		<b>итого</b>	<b>34,241</b>	<b>40,00</b>	<b>100,44</b>	<b>964,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,526</b>	<b>17,914</b>	<b>4,643</b>	<b>118,14</b>	<b>93,92</b>	<b>408,62</b>	<b>8,02</b>
		<b>всего</b>	<b>51,241</b>	<b>57,09</b>	<b>211,26</b>	<b>1630,6</b>	<b>0,391</b>	<b>1,916</b>	<b>42,434</b>	<b>5,411</b>	<b>380,54</b>	<b>220,34</b>	<b>711,26</b>	<b>11,33</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
174	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,37	11,35	52,70	344	0,115	0,1	1,63	0,325	0,16	45,35	198	0,68

54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
424	Булочка домашняя	100	13,3	3,6	11,9	296	0,02	0,14	0,76	0,0	58,44	29,58	112,36	1,58
	<b>итого</b>		<b>23,87</b>	<b>15,45</b>	<b>111,92</b>	<b>851,0</b>	<b>0,145</b>	<b>1,18</b>	<b>2,39</b>	<b>0,845</b>	<b>80,78</b>	<b>84,93</b>	<b>341,50</b>	<b>3,35</b>
	<b>ОБЕД</b>													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,73	7,05	9,55	112,70	0,05	5,02	0,00	1817	11,73	39,14	14,48	0,54
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,83	5,58	9,3	88,117	0,112	0,04	11,20	0,214	48,03	24,68	54,93	1,192
260	Гуляш из говядины	100	15,78	15,3	5,0	221	0,12	4,06	0,00	0,52	16,3	50,2	16,0	1,78
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33	0,066	0,106	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
54-1хн-2020	Компот из плодов сушеных	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	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
	<b>итого</b>		<b>28,487</b>	<b>32,373</b>	<b>192,82</b>	<b>1027,5</b>	<b>89,165</b>	<b>0,309</b>	<b>17,895</b>	<b>6,914</b>	<b>178,24</b>	<b>268,53</b>	<b>498,64</b>	<b>12,196</b>
	<b>всего</b>		<b>52,36</b>	<b>47,82</b>	<b>304,74</b>	<b>1878,5</b>	<b>89,31</b>	<b>1,489</b>	<b>20,285</b>	<b>7,759</b>	<b>259,02</b>	<b>353,26</b>	<b>840,14</b>	<b>15,55</b>
	<b>Третий день (среда)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	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
54-1г-2020	Запеканка творожная со сгущенкой	180	37,78	16,92	32,47	438,0	50,52	0,095	0,9	1,63	307,9	46,35	407,40	1,43
54-3гн-2020	Чай с лимоном	222	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	26,0	0,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
	<b>итого</b>		<b>41,53</b>	<b>25,97</b>	<b>77,01</b>	<b>713,00</b>	<b>50,65</b>	<b>0,165</b>	<b>20,30</b>	<b>2,27</b>	<b>341,15</b>	<b>66,23</b>	<b>456,08</b>	<b>5,00</b>
	<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,706	5,0	8,45	85,7	0,016	19,8	0,00	196,66	52,23	33,95	16,016	0,66
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
54-6р-2020	Рыба припущенная с соусом	110	16,07	6,95	8,32	129,55	0,06	0,44	40,91	0,38	13,63	185,45	39,05	0,76
54-1г-	Картофельное пюре	200	4,63	11,96	33,57	242,00	0,2	24,92	70,00	0,35	58,32	129,96	38,36	1,44

2020														
54-4хн-2020	Компот из изюма витаминизированный	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
		<b>итого</b>	<b>28,42</b>	<b>29,82</b>	<b>74,94</b>	<b>857,25</b>	<b>0,346</b>	<b>45,37</b>	<b>127,41</b>	<b>198,56</b>	<b>178,26</b>	<b>393,67</b>	<b>237,56</b>	<b>6,81</b>
		<b>всего</b>	<b>69,95</b>	<b>55,79</b>	<b>151,95</b>	<b>1570,25</b>	<b>50,996</b>	<b>45,535</b>	<b>147,71</b>	<b>200,83</b>	<b>519,41</b>	<b>459,90</b>	<b>693,64</b>	<b>11,81</b>
	<b>Четвертый день(четверг)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
741	Ватрушка с повидлом	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	25,53	12,66	29,12	363	0,11	0,22	1,635	1,06	233,0	17,87	208	2,88
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
		<b>итого</b>	<b>34,23</b>	<b>15,38</b>	<b>107,60</b>	<b>817,0</b>	<b>0,90</b>	<b>0,29</b>	<b>2,48</b>	<b>2,75</b>	<b>88,51</b>	<b>54,51</b>	<b>312,34</b>	<b>4,94</b>
	<b>ОБЕД</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,091	6,083	11,205	103,90	0,00	0,02	6,44	0,00	29,268	16,832	31,808	1,48
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,6	11,14	7,92	94,82	0,06	0,06	18,65	0,173	50,42	21,94	51,64	0,85
54-12м-2020	Плов из свинины	250	27,03	30,32	43,14	680,0	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75	2,35
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,00	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
	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
		<b>итого</b>	<b>35,111</b>	<b>26,803</b>	<b>91,575</b>	<b>1140,7</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>32,24</b>	<b>3,203</b>	<b>149,05</b>	<b>136,07</b>	<b>415,15</b>	<b>7,73</b>
		<b>всего</b>	<b>69,341</b>	<b>42,183</b>	<b>199,18</b>	<b>1958,0</b>	<b>1,18</b>	<b>0,61</b>	<b>34,72</b>	<b>5,953</b>	<b>237,56</b>	<b>190,58</b>	<b>727,49</b>	<b>12,67</b>
	<b>Пятый день (пятница)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша молочная гречневая с маслом	250	11,17	12,66	51,58	368	0,131	0,42	1,95	0,96	300,33	107,65	231,9	3,08
54-4гн-2020	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,3	8,10	40,00	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
		<b>итого</b>	<b>16,61</b>	<b>14,95</b>	<b>96,48</b>	<b>590,0</b>	<b>0,151</b>	<b>0,52</b>	<b>25,45</b>	<b>1,52</b>	<b>394,58</b>	<b>131,25</b>	<b>321,34</b>	<b>4,48</b>
	<b>ОБЕД</b>													
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,06	3,75	74,10	0,05	57,45	0,83	13,4	16,32	16,8	12,5	0,98
132	Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне	250/10	2,36	6,11	17,7	137,65	0,081	0,101	17,12	0,214	28,36	27,69	69,74	1,02
54-9м-	Жаркое по-домашнему	250	17,57	42,14	23,68	547,00	0,00	0,528	9,657	0,00	40,98	61,20	4,414	257,46

2020														
54-32хн -2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	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
		<i>итого</i>	<i>24,27</i>	<i>59,11</i>	<i>77,393</i>	<i>1051,85</i>	<i>0,991</i>	<i>1,619</i>	<i>39,727</i>	<i>5,604</i>	<i>125,97</i>	<i>123,22</i>	<i>172,57</i>	<i>262,43</i>
		<i>всего</i>	<i>40,88</i>	<i>74,06</i>	<i>173,87</i>	<i>1641,8</i>	<i>1,142</i>	<i>2,139</i>	<i>65,177</i>	<i>7,124</i>	<i>520,55</i>	<i>254,47</i>	<i>493,91</i>	<i>266,91</i>
	<b>Шестой день (понедельник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,38	11,35	52,70	344	0,115	0,10	1,63	0,33	160,0	45,35	198	0,68
54- 21гн- 2020	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
741	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
		<i>итого</i>	<i>21,92</i>	<i>22,42</i>	<i>131,95</i>	<i>818,0</i>	<i>0,195</i>	<i>0,34</i>	<i>3,06</i>	<i>0,93</i>	<i>341,82</i>	<i>79,76</i>	<i>427,82</i>	<i>2,16</i>
	<b>ОБЕД</b>													
54-5з- 2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,16	3,17	81,66	1,0	0,83	13,17	0,33	39	16,66	38,33	0,9
134	Суп крестьянский с крупой	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
451	Биточки рубленые с соусом	100	11,35	11,8	13,32	206,25	0,00	0,06	1,25	2,6	29,68	9,24	62,68	0,6
54-1г- 2020	Макаронны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,08	0,12	0,00	1,013	13,73	10,88	60,37	1,093
376	Чай с джемом	220	0,16	0,02	14,33	58,00	0,70	0,01	0,43	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	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
		<i>итого</i>	<i>29,09</i>	<i>30,73</i>	<i>115,39</i>	<i>965,24</i>	<i>1,84</i>	<i>1,32</i>	<i>26,72</i>	<i>6,08</i>	<i>167,61</i>	<i>104,05</i>	<i>331,1</i>	<i>7,61</i>
		<i>всего</i>	<i>51,01</i>	<i>53,15</i>	<i>247,34</i>	<i>1783,24</i>	<i>2,035</i>	<i>1,66</i>	<i>29,78</i>	<i>7,01</i>	<i>508,43</i>	<i>183,81</i>	<i>758,92</i>	<i>9,77</i>
	<b>Седьмой день( вторник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша молочная манная с маслом	250	9,38	11,53	50,95	345,0	0,131	0,165	2,02	0,70	288,0	34,25	114,26	0,85
54- 32хн- 2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2

		<i>итого</i>	<b>12,98</b>	<b>12,43</b>	<b>108,07</b>	<b>601,00</b>	<b>0,171</b>	<b>1,135</b>	<b>18,52</b>	<b>1,42</b>	<b>326,18</b>	<b>53,25</b>	<b>156,40</b>	<b>4,44</b>
	<b>ОБЕД</b>													
25	Салат «Степной»	100	1,7	5,8	9,1	116,00	67,193	0,083	11,5	0,00	15,911	18,719	47,322	0,747
54-5м-2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,83	5,58	9,3	88,117	0,112	0,04	11,20	0,214	48,03	24,68	54,93	1,192
54-6г-2020	Котлета руб. из филе птицы с соусом	100	17,35	22,225	5,625	248,75	0,1	0,088	0,68	2,54	23,16	19,6	160,92	1,28
54-1хн-2020	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304,2	0,093	0,053	0,00	0,58	6,84	36,04	109,70	0,73
25	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	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
		<i>итого</i>	<b>29,25</b>	<b>42,345</b>	<b>104,98</b>	<b>999,07</b>	<b>67,498</b>	<b>0,304</b>	<b>23,78</b>	<b>4,114</b>	<b>153,14</b>	<b>116,44</b>	<b>440,47</b>	<b>7,449</b>
		<i>всего</i>	<b>42,23</b>	<b>54,775</b>	<b>213,05</b>	<b>1600,07</b>	<b>67,67</b>	<b>1,439</b>	<b>42,30</b>	<b>5,534</b>	<b>479,32</b>	<b>169,69</b>	<b>596,87</b>	<b>11,89</b>
	<b>Восьмой день (среда)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,66	12,85	54,58	378	0,131	0,31	1,62	0,198	172,4	69,22	259,44	1,81
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
451	Кондитерское изделие	100	3,35	3,77	36,03	191,5	0,08	0,00	20,00	15,0	9,87	37,48	13,9	0,71
		<i>итого</i>	<b>17,39</b>	<b>16,98</b>	<b>134,58</b>	<b>760,50</b>	<b>0,139</b>	<b>0,39</b>	<b>25,46</b>	<b>0,808</b>	<b>207,53</b>	<b>85,40</b>	<b>302,85</b>	<b>2,89</b>
	<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,706	5,0	8,45	85,7	0,016	19,8	0,00	196,66	52,23	33,95	16,016	0,66
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,6	11,1	7,92	94,82	0,06	0,06	18,65	0,173	50,42	21,94	51,64	0,85
54-2р-2020	Котлеты рыбные с соусом	110	11,3	10,2	13,38	193,75	0,03	0,07	1,26	3,63	39,43	21,78	96,31	0,86
54-1г-2020	Картофельное пюре	200	4,63	11,9	33,57	242,00	0,2	24,92	70,00	0,35	58,32	129,96	38,36	1,44
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	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
		<i>итого</i>	<b>24,216</b>	<b>38,96</b>	<b>91,80</b>	<b>856,87</b>	<b>0,316</b>	<b>45,79</b>	<b>89,91</b>	<b>201,67</b>	<b>228,98</b>	<b>223,43</b>	<b>259,67</b>	<b>7,00</b>
		<i>всего</i>	<b>39,056</b>	<b>52,47</b>	<b>198,45</b>	<b>1465,8</b>	<b>0,447</b>	<b>46,18</b>	<b>115,37</b>	<b>202,48</b>	<b>436,51</b>	<b>308,83</b>	<b>562,52</b>	<b>9,89</b>
	<b>Девятый день (четверг)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
53-19з-	Масло сливочное порциями	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

2020														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	308,0	0,1	0,325	1,48	0,74	227,08	81,40	175,3	2,33
54-2гн-2020	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,68	38,88	192,00	0,00	0,08	0,00	0,88	16,00	11,20	52,00	0,88
		<b>итого</b>	<b>20,05</b>	<b>26,49</b>	<b>81,53</b>	<b>632,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,405</b>	<b>1,58</b>	<b>1,62</b>	<b>249,53</b>	<b>97,04</b>	<b>237,44</b>	<b>4,02</b>
	<b>ОБЕД</b>													
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,10	0,03	0,03	10,65	3,5	25,87	9,86	17,99	0,33
106	Суп картофельный рыбный	250	5,71	3,5	19,12	133,75	0,05	0,12	22,98	0,36	26,76	34,88	106,46	1,26
297	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	110(80/30)	10,97	16,37	6,48	217	0,06	0,07	0,36	0,38	43,62	7,52	38,52	0,32
638	Каша пшеничная вязкая	200	5,61	6,4	30,65	205,33	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
54-4хн-2020	Компот из изюма витаминизированный	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	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
		<b>итого</b>	<b>28,19</b>	<b>27,38</b>	<b>103,31</b>	<b>885,18</b>	<b>0,187</b>	<b>0,45</b>	<b>39,25</b>	<b>3,92</b>	<b>150,91</b>	<b>78,55</b>	<b>392,42</b>	<b>7,04</b>
		<b>всего</b>	<b>48,24</b>	<b>53,87</b>	<b>184,84</b>	<b>1517,2</b>	<b>0,387</b>	<b>0,855</b>	<b>40,83</b>	<b>5,54</b>	<b>400,44</b>	<b>175,59</b>	<b>629,86</b>	<b>11,06</b>
	<b>Десятый день(пятница)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,38	11,35	52,70	344	0,115	0,10	1,63	0,33	160,0	45,35	198	0,68
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,68	38,88	192,00	0,00	0,08	0,00	0,88	16,00	11,20	52,00	0,88
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
		<b>итого</b>	<b>22,45</b>	<b>22,48</b>	<b>120,76</b>	<b>769,00</b>	<b>0,245</b>	<b>0,18</b>	<b>2,62</b>	<b>1,285</b>	<b>425,80</b>	<b>255,05</b>	<b>400,40</b>	<b>5,98</b>
	<b>ОБЕД</b>													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,101	6,111	4,567	77,7	454,55	0,048	18,053	0,00	17,737	17,455	31,84	0,832
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
451	Биточки рубленые с соусом	110	11,35	11,8	13,32	206,25	0,00	0,06	1,25	2,6	29,68	9,24	62,68	0,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33	0,066	0,106	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном	222	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 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
		<b>итого</b>	<b>30,051</b>	<b>32,761</b>	<b>111,98</b>	<b>976,28</b>	<b>454,68</b>	<b>0,374</b>	<b>38,703</b>	<b>4,40</b>	<b>112,47</b>	<b>252,68</b>	<b>499,32</b>	<b>11,832</b>

		<i>всего</i>	<i>52,501</i>	<i>55,241</i>	<i>232,74</i>	<i>1745,2</i> <i>8</i>	<i>454,93</i>	<i>0,554</i>	<i>41,323</i>	<i>5,685</i>	<i>538,27</i>	<i>507,73</i>	<i>899,72</i>	<i>17,812</i>
--	--	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------------------	---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------

*При составлении меню использовались:*

*Сборник технических нормативов, рекомендованных НИИ питания РАМН, «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, Дели плюс, 2017год.*

*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 год*

*Сборник технических нормативов изд.2008 год*

*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.*