

1. **Согласовано**
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Кузнецкое
 Самарская область
 Кузнецкий
 Кузнецов Е.П. *[Signature]*
 «28» 12 2020 г.

2. **Согласовано**
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Кузнецкое
 Самарская область
 Кузнецкий
 Кузнецов Е.П. *[Signature]*
 «28» 12 2020 г.

3. **Согласовано**
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Кузнецкое
 Самарская область
 Кузнецкий
 Кузнецов Е.П. *[Signature]*
 «28» 12 2020 г.

4. **Согласовано**
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Кузнецкое
 Самарская область
 Кузнецкий
 Кузнецов Е.П. *[Signature]*
 «28» 12 2020 г.

5. **Согласовано**
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Кузнецкое
 Самарская область
 Кузнецкий
 Кузнецов Е.П. *[Signature]*
 «28» 12 2020 г.

6. **Согласовано**
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Кузнецкое
 Самарская область
 Кузнецкий
 Кузнецов Е.П. *[Signature]*
 «28» 12 2020 г.

7. **Согласовано**
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Кузнецкое
 Самарская область
 Кузнецкий
 Кузнецов Е.П. *[Signature]*
 «28» 12 2020 г.

8. **Согласовано**
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Кузнецкое
 Самарская область
 Кузнецкий
 Кузнецов Е.П. *[Signature]*
 «28» 12 2020 г.

**Двухнедельное основное меню для питания
 детей и подростков в возрасте от 7 до 12 лет,
 обучающихся в школах муниципального района
 Борский Самарской области**

Согласовано
 Председатель
 родительского комитета
 ГБОУ СОШ с. Цардеица
 Байрובה Н.В. *[Signature]*

с. Борское

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория от 7 лет до 12 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Общие углеводы, г	Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				Сборник рецептур
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Первая неделя															
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
309	Макаронные изделия отварные	180	2,51	4,40	11,62	168,45	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	2,28	4,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	4,99	4,23	10,31	162,00	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,53	0,00	9,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	10,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	500	11,55	11,71	46,28	488,32	0,17	3,29	44,30	2,47	76,90	144,92	47,97	4,38	
Обед															
81	Суп гороховый	200	4,39	3,42	15,55	107,80	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62	Тутельян В.А. 2011г
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,31	4,50	9,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	3,28	4,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
306	Биточки рубленые из птицы	50	8,37	7,43	19,95	135,00	0,05	0,33	25,00		25,10	86,60	13,90	0,80	Тутельян В.А. 2010г
49	Салат витаминный	30	0,19	2,42	4,93	14,14	0,16	0,01	1,65		3,80	6,78	3,21	0,15	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,60	5,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	

	ИТОГО обед	700	22,52	22,85	89,07	847,81	0,68	6,50	33,85	0,98	98,36	477,99	241,61	9,34	
	ИТОГО за день	1200	34,07	34,56	135,35	1336,13	0,85	9,79	78,15	3,45	175,26	622,91	289,58	13,72	
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Каша молочная Дружба	180	3,38	4,06	8,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	Тутельян В.А. 2011г
467	Пирожок с картофелем	80	1,23	2,45	7,65	193,81	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	Тутельян В.А. 2010г
701	Напиток яблочный + С витаминизация	200	3,16	0,32	6,78	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	0,16	0,80	8,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	500	7,93	7,63	31,71	593,17	0,34	6,23	32,00	2,04	250,63	402,02	104,34	3,83	
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,44	8,41	84,80	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
312	Пюре картофельное	130	6,12	2,33	6,53	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
240	Фрикадельки рыбные	50	5,92	4,32	4,10	79,00	0,05	0,26	29,30		21,47	81,03	17,88	0,49	Тутельян В.А. 2011г
67	Винегрет овощной	30	0,84	6,57	17,65	75,06	0,03	5,78			18,74	25,96	11,72	0,50	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	11,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	700	20,27	20,14	80,70	553,22	1,41	21,49	69,65	1,96	134,38	322,72	115,03	5,70	
	ИТОГО за день	1200	28,20	27,77	112,41	1146,39	1,75	27,72	101,65	4,00	385,01	724,74	219,37	9,53	
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	5,39	5,10	12,15	205,00	0,08	1,09	14,20		105,36	128,96	32,37	1,14	Тутельян В.А. 2011г

15	Сыр (порциями)	60	0,16	2,25	0,13	66,00			40,00		2,40	3,00		0,02	Тутельян В.А. 2011г
375	Компот из свежих ягод + С витаминизация	200	0,52	0,86	4,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	500	9,23	9,01	36,44	467,42	0,14	60,49	54,20	0,72	140,36	190,16	62,57	61,90	
Обед															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	7,60	6,67	117,90	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	Тутельян В.А. 2011г
291	Плов из птицы	190	4,17	4,47	9,54	224,00	0,11	4,90	21,00	3,98	27,07	142,00	40,45	1,40	Тутельян В.А. 2011г
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	3,02	2,04	9,98	18,02	0,01	3,37			6,69	5,86	3,20	0,19	Тутельян В.А. 2011г
699	Лимонный напиток	200	0,45	0,20	13,99	138,60	0,02	12,90			23,52	11,50	6,50	0,24	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	12,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	700	15,11	15,51	62,16	638,80	0,35	29,42	21,00	5,99	86,28	275,11	94,00	3,47	
	ИТОГО за день	1200	24,34	24,52	98,60	1106,22	0,49	89,91	75,20	6,71	226,64	465,27	156,57	65,37	
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,31	4,50	19,84	120,50	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	4,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
230	Рыба запеченная	50	5,40	3,59	2,57	84,00	0,06	0,24	55,00		33,30	14,00	0,80	0,79	Тутельян В.А. 2010г
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	11,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	17,82	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	500	13,76	13,17	55,66	361,97	0,31	3,08	62,20	0,52	77,19	288,67	169,73	8,51	
Обед															

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	5,00	7,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18	Тутельян В.А. 2011г
199	Пюре из бобовых с маслом	130	4,13	2,51	10,35	170,00	0,33		20,00		63,14	142,05	41,13	3,13	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	20	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
298	Ленивые голубцы	70	3,64	3,88	6,57	98,40	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	Тутельян В.А. 2011г
70/71	Овощи натуральные	20	0,67	4,54	9,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08	Тутельян В.А. 2011г
701	Напиток яблочный	200	3,16	0,32	9,78	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	16,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	700	18,33	18,73	73,25	661,01	0,50	15,99	54,20	3,78	130,30	331,44	117,38	5,90	
	ИТОГО за день	1200	32,09	31,90	128,91	1022,98	0,81	19,07	116,40	4,30	207,49	620,11	287,11	14,41	
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
259	Жаркое домашнему	200	11,95	14,85	22,58	175,80	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,02	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	1,20	5,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	Тутельян В.А. 2011г
435	Булочка "К завтраку"	60	4,64	3,88	15,63	145,00	0,08	0,72	5,00	1,03	21,10	55,60	18,20	0,80	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,82	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	500	20,91	20,73	63,29	610,70	0,51	8,28	5,00	1,75	64,83	316,62	107,24	5,22	
Обед															
104	Суп картофельный с перловой крупой	200	3,37	4,32	14,38	84,80	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
309	Макаронные изделия отварные	130	4,10	3,00	7,90	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В.А. 2011г

348	Соус томатный	30	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	4,99	6,58	10,31	162,00	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	Тутельян В.А. 2011г
52	Салат из свеклы	30	1,61	2,87	9,43	26,38	0,01	1,15	7,70		32,34	21,85	4,59	0,25	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	11,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	10,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	700	19,70	19,25	77,03	679,71	0,30	13,30	52,00	3,76	137,60	241,95	82,90	5,77	
	ИТОГО за день	1200	40,61	39,98	140,32	1290,41	0,81	21,58	57,00	5,51	202,43	558,57	190,14	10,99	
Вторая неделя															
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными	200	5,68	4,60	14,36	120,00	0,07	0,66	26,40		130,40	109,50	21,34	0,52	Тутельян В.А. 2011г
315	Залепанка рисовая с творогом	80	5,50	5,10	14,98	182,00	0,03	0,21	12,00		76,62	89,02	20,58	0,45	Тутельян В.А. 2011г
375	Компот из свежих ягод + С витаминация	180	0,52	1,86	8,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	40	1,16	0,80	11,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	500	12,86	12,36	49,50	498,42	0,16	60,27	38,40	0,72	239,62	256,72	72,12	61,71	
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,44	8,41	84,80	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,31	4,50	19,84	120,50	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	20	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	4,79	4,23	3,31	162,00	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	Тутельян В.А. 2011г

56	Салат овощной с яблоками	20	0,27	1,42	3,45	13,38	0,01	0,46			9,09	5,58	1,81	0,07	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,60	5,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	Тутельян Е.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	16,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	700	17,39	17,67	69,81	739,69	0,46	11,28	44,30	2,01	109,19	425,05	233,89	8,68	
	ИТОГО за день	1200	30,25	30,03	119,31	1238,11	0,62	71,55	82,70	2,73	348,81	681,77	306,01	70,39	
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
166	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	190	3,64	7,08	21,27	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	Тутельян В.А. 2010г
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70	4,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82		39,07	162,19	48,53	0,85	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,53	0,00	12,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	10,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	500	12,08	12,83	47,86	450,63	0,12	5,86	32,82	1,12	64,48	280,62	92,47	3,95	
Обед															
103	Суп картофельный с макаронными	200	2,73	7,60	8,67	117,90	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	Тутельян В.А. 2011г
259	Жаркое по-домашнему	200	11,95	9,85	22,58	175,80	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,02	Тутельян В.А. 2011г
49	Салат витаминный	40	2,19	2,42	14,93	14,14	0,16	0,01	1,65		3,80	6,78	3,21	0,15	Тутельян В.А. 2011г
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,86	8,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,72	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	700	22,13	21,93	84,40	551,02	0,76	74,42	1,65	2,21	84,89	326,15	106,90	65,11	
	ИТОГО за день	1200	34,21	34,76	132,26	1001,65	0,88	80,28	34,47	3,33	149,37	606,77	199,37	69,06	
3 ДЕНЬ															

Завтрак															
312	Пюре картофельное	150	6,12	2,33	6,53	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	СВ6	Тутельян В.А. 2011г
279	Тефтели с соусом	110	7,35	16,45	29,44	142,00	0,05	0,41	33,00		23,65	83,14	16,50	С,68	Тутельян В.А. 2011г
701	Напиток яблочный + С витаминизация	200	3,16	0,32	9,78	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	С18	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	С44	
	Итого завтрак	500	19,79	19,90	65,07	442,85	1,26	5,96	66,15	0,67	77,50	199,29	60,00	216	
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	7,40	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	-18	Тутельян В.А. 2011г
309	Макаронные изделия отварные	150	4,10	3,34	17,90	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	С75	Тутельян В.А. 2011г
297	Фрикадельки из птицы с соусом	70	6,86	3,24	4,05	136,00	0,02	0,51	39,90	2,00	24,21	53,55	7,21	С57	Тутельян В.А. 2011г
59	Салат из моркови с яблоками	20	0,21	3,02	11,20	102,00	0,52	43,75			4,80	8,91	6,08	1,65	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	16,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	213	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	С44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	С22	
	ИТОГО обед	700	18,07	18,20	90,35	720,58	0,71	56,69	39,90	7,13	102,86	224,32	78,52	1,94	
	ИТОГО за день	1200	37,86	38,10	155,42	1163,43	1,97	62,65	106,05	7,80	180,36	423,61	138,52	1,10	
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	3,38	4,06	8,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	110	Тутельян В.А. 2011г
415	Крендель сахарный	60	1,02	4,72	7,17	185,00	0,06		9,00		9,70	37,50	0,64	1,20	Тутельян В.А. 2011г
15	Сыр (порциями)	20	2,16	3,25	10,13	66,00			40,00		2,40	3,00		1,02	Тутельян В.А. 2011г
375	Компот из свежих ягод + С витаминизация	200	3,52	0,86	8,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	0,30	Тутельян В.А. 2010г

пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	500	13,24	13,69	54,42	655,66	0,34	61,48	81,00	1,58	266,30	414,10	110,44	75,06	
Обед															
103	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,73	7,60	6,67	117,90	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	Тутельян В.А. 2011г
199	Пюре из бобовых с маслом	130	4,13	2,51	13,35	170,00	0,33		20,00		63,14	142,05	41,13	3,13	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	20	0,36	1,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
230	Рыба запеченная	50	7,40	3,59	2,57	84,00	0,06	0,24	55,00		33,30	14,00	0,80	0,79	Тутельян В.А. 2010г
67	Винегрет овощной	40	0,84	4,57	17,65	75,06	0,03	5,78			18,74	25,96	11,72	0,50	Тутельян В.А. 2011г
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	11,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	700	20,73	20,75	84,65	651,19	0,64	17,11	82,20	2,01	164,27	327,63	113,23	8,33	
	ИТОГО за день	1200	33,97	34,44	139,07	1306,85	0,98	78,59	163,20	3,59	430,57	741,73	223,67	83,39	
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
309	Макаронные изделия отварные	180	4,10	2,40	17,90	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	0,36	4,28	3,56	22,35	0,01	0,71	7,20		4,76	6,67	3,46	0,14	Тутельян В.А. 2010г
306	Биточки рубленные из птицы	50	11,37	12,43	19,95	135,00	0,05	0,33	25,00		25,10	86,60	13,90	0,80	Тутельян В.А. 2010г
699	Апельсиновый напиток + С витаминизация	200	0,45	0,20	21,99	138,60	0,02	12,90			23,52	11,50	6,50	0,24	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	16,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого завтрак	500	19,44	20,11	79,72	591,37	0,18	13,94	32,20	2,47	74,58	174,07	44,56	2,37	
Обед															
104	Суп картофельный с перловой крупой	200	3,37	5,54	4,38	84,80	0,10	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	Тутельян В.А. 2011г

139	Капуста тушеная с курицей	220	4,12	2,33	11,53	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	Тутельян В.А. 2011г
70/71	Овощи натуральные	20	0,67	4,54	10,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	8,47	42,00		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	9,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пр	Хлеб ржаной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	ИТОГО обед	700	13,43	13,61	53,62	410,79	1,33	17,92	33,15	1,96	94,55	220,65	86,15	4,65	
	ИТОГО за день	1200	32,87	33,72	133,34	1002,16	1,51	31,86	65,35	4,43	169,13	394,72	130,71	7,02	
	ИТОГО за 10 дней		328,47	329,78	1294,99	11614,33									
	Итого за 1 день		32,85	32,98	129,50	1161,43									

Овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Меню составлено по сборнику технических нормативов:
сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Соотношение пищевых веществ:белков,жиров,углеводов 1:1:4 или
в % соотношении от калорийности, как 10-15%;30-32%;55-60% соответственно

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль