

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного территориального
отдела управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей и
технической безопасности
по Ставропольскому краю
в городе Ессентуках (Дылев А.А.)
357000, г. Ессентуки, ул. Островяк, д.5
"27" декабря 2023

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «НВ - Групп»
Директор ООО «НВ - Групп»
Редькина В.В.)
"27" декабря 2023

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на зимний и весенний период 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №1 имени
Романа Кулакова ст. Ессентужская

"27" декабря 2023 (Тицкая А. В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №10 с. Юца

"27" декабря 2023 (Труфанов В. Н.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №2 ст.
Суворовская

"27" декабря 2023 (Солошенко А. И.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №11 с. Юца

"27" декабря 2023 (Новикова Э. В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №9 с. ВинСады

"27" декабря 2023 (Ближенцева Л. В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3 п. Мирный

"27" декабря 2023 (Яцына А. А.)



Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на зимний весенний период 2022г.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Понедельник: 1 неделя.	Выход, г	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
				7-11лет	Белки	Жиры	Углевод	В1		С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																		
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)		15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3				
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж		5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02				
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"		220/5	8,71	13,74	39,42	317,43	0,19	1	57,41	156,74	246,17	74,19	1,81				
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком		200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13				
№3 сб. 2017г.	Булгур с сыром		50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49				
	Хлеб пшеничный		60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33				
	ИТОГО:		505	19,96	24,96	84,96	645,53	0,3	2,41	136,41	427,72	432,17	97,64	2,76				
Обед																		
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или солёные** (помидоры)		60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48				
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с круглой (рисовой)		250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88				
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)		90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29				
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84				
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2				
№349 сб. 2017г.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17				
	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
	ИТОГО:		805	25,94	29,16	109,25	813,44	0,32	15,56	66,17	127,53	293,71	103,29	6,56				
	ВСЕГО:		805	45,9	54,12	194,21	1458,97	0,62	17,97	202,58	555,25	725,88	200,93	9,32				
Вторник: 1 неделя.																		
Завтрак																		
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы		90/150	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24				
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33				
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64				
	ИТОГО:		590	24,45	11,48	85,26	545,3	0,25	19,87	33,6	79,61	243,2	76,92	5,49				
Обед																		
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная		60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02				
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)		250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23				
№315 сб. 2015г.	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)		120/15	10,61	6,81	15,04	164	0,06	15,03	22	45,2	133,1	33	1,23				
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной		150/5	2,98	5,85	20,65	155	0,16	21,29	29,52	20,16	82,36	30	1,21				
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2				
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17				
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных		200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	7,5	6,4	6,1	0,29				
	ИТОГО:		860	20,51	18,26	90,9	677,13	0,37	66,9	51,52	172,62	313,01	113,32	6,35				
	ВСЕГО:		860	44,96	29,74	176,16	1222,43	0,62	86,77	85,12	252,23	556,21	190,24	11,84				

Среда: 1 неделя.

Завтрак

№229 сб. 2017г.	Рыба тушеная в томате с овощами	180/90	17,55	8,91	6,84	189	0,09	6,71	10,48	70,33	291,94	87,35	1,53
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,41	10,07	19,78	190,14	0,16	19,58	55	45,82	95,73	30,14	1,13
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	ИТОГО:	565	23,37	19,24	56,58	511,64	0,28	29,12	65,48	136,35	392,07	119,89	3,35
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8	0,09	0,92	82,1	49,96	87,76	18,72	0,16
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
№389 сб. 2017г.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО:	805	30,23	35,79	117,53	925,15	0,75	15,7	82,1	148,39	405,01	209,2	10,52
	ВСЕГО:		53,6	55,03	174,11	1436,79	1,03	44,82	147,58	284,74	797,08	329,09	13,87

Четверг: 1 неделя.

Завтрак

№15 сб. 2017 г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью молоком стиггенным) (с	200/20	22,91	21,72	71,97	575,14	0,14	1,76	95,86	377,33	386,76	59,31	1,48
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Бийогулт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	ИТОГО:	590	39,98	37,48	118,06	965,12	0,48	15,56	198,56	572,95	691,32	94,45	3,19
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленные** (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,058	15,78	0	49,25	49	22,13	0,83
№290/331 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе сметанно-томатном	90/50	17,65	20,37	3,5	268,15	0,01	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшениной крупы)	150/5	6,53	4,65	40,15	228,63	0,13	0	0	24,85	164,27	35,36	2,78
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:	855	30,28	30,71	101,39	812,33	0,288	24,18	0	137,13	439,07	100,27	10,39
	ВСЕГО:		70,26	68,19	219,45	1777,45	0,768	39,74	198,56	710,08	1130,39	194,72	13,58

Пятница: 1 неделя.

Завтрак

	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	0	19,2	0	0	0,48
--	---	----	------	------	------	------	------	------	---	------	---	---	------

№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,0°	0,26	290,4	209,2	149,8	17,46	2,2
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	ИТОГО:	530	17,95	27,1	48,38	513,7	0,17	20,85	290,4	267,8	167,4	30,66	6,01
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или солёные** (помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№278 сб. 2017г.	Тестели 1-й вариант	90/30	9,12	10,1	12,06	176,23	0,07	0,88	40,22	45,27	110,03	22,28	0,99
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	150/5	3,76	4,44	37,89	206,62	0,025	0	0	2,5	62,62	19,64	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
	ИТОГО:	835	19,65	18,06	112,08	721,3	0,287	13,03	40,22	121,19	260,61	79,14	4,42
	ВСЕГО:		37,6	45,16	160,46	1235	0,457	33,88	330,62	388,99	428,01	109,8	10,43
	Понедельник: 2 недели.												
	Завтрак												
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порцирами)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	200/10/10	6	3,6	52,8	268	0,06	1,17	58	130,39	138,14	30,12	0,5
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30	2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
	ИТОГО:	500	17,70	24,76	103,59	709,50	0,28	4,21	176,00	185,99	295,54	43,02	1,86
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или солёные* (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№99 сб. 2017г.	Суп из овощей (со сметаной)	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85	49,25	20,75	0,78
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	150/5	6,53	4,65	40,15	228,63	0,13	0	0	24,85	164,27	35,36	2,78
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО:	815	26,79	30,02	103,16	801,33	0,37	20,96	36,65	129,5	402,99	118,75	10,5
	ВСЕГО:		44,49	54,78	206,75	1510,83	0,65	25,17	212,65	315,49	698,53	161,77	12,36
	Вторник: 2 недели.												
	Завтрак												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с яблоком сливочным)	180/20	17,17	12,23	28,69	353,6	0,12	0,94	130	391,17	430,31	53,11	1,29

№82 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,1	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	ИТОГО:	550	24,01	16,49	72,79	599,1	0,25	14,53	154,4	568,59	568,07	85,25	4,74
№75 сб. 2017г.	Обед												
	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	29,15	56,73	24,18	0,93
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8	0,09	0,92	82,1	49,96	87,76	18,72	0,16
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
№342 сб. 2017г.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
	Комлот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:	805	26,41	38,01	118,01	983,27	0,34	13,6	111,62	155,87	224,26	74,54	5,27
	ВСЕГО:		50,42	54,5	190,8	1582,37	0,59	28,13	266,02	724,46	792,33	159,79	10,01
	Снеда: 2 недели.												
	Завтрак												
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	90	11,51	16,14	6,52	218,8	0,03	1,73	49,42	43,57	74,26	12,53	0,9
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	ИТОГО:	505	24,46	23,91	83,94	649,93	0,32	1,76	49,42	78,95	328,57	181,45	7,13
№75 сб. 2017г.	Обед												
	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№234/330 сб. 2017г.	Биточки рыбные (с соусом сметанным)	90/21)	8,97	7,4	12,41	152,63	0,06	0,22	17,46	41,15	121,92	28,48	1,19
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,2	9,46	18,59	178,62	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	4	0	0	0	0,2
№349 сб. 2017г.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	10,5	0	0	0	1,17
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	825	19,51	20,24	107,31	703,72	0,65	30,12	69,13	185,8	327,82	116,38	5,8
	ВСЕГО:		43,97	44,15	191,25	1353,65	0,97	31,88	118,65	264,75	656,39	297,83	12,93
	Четверг: 2 недели.												
	Завтрак												
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (консервированный)	30/1 5	0,93	1,32	1,95	23,4	0	0	0	0	0	0	0
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	150	13,48	24	2,55	280	0,1	0,25	313,75	99,65	218,25	15,6	2,55
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Биойогурт	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	(1 шт. в индивидуальной упаковке)												
	ИТОГО:	536,5	23,61	31,37	48,96	567,38	0,27	13,55	334,05	242,43	338,25	32,9	3,61
№82 сб. 2017г.	Обед												
	Овощи натуральные свежие или соленья** (отурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23

№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	90/150	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
	ИТОГО:	810	27,5	16,34	99,34	682,35	0,312	22,42	33,6	137,26	302,18	100,79	5,24
	всего:		51,11	47,71	148,3	1249,73	0,582	35,97	367,65	379,69	640,43	133,69	8,85
	Пятица: 2 недели.												
	Завтрак												
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
№338 сб. 2017г.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	ИТОГО:	595	25,27	26,84	93,35	722,23	0,36	15,11	36,65	90,01	382,79	199,19	10,33
	Обед												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	0	19,2	0	0	0,48
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	90/150	17,57	14,6	20,85	285,26	0,123	16,05	28,8	39,2	120,52	49,37	2,51
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№388 сб. 2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	21,34	3,44	3,44	0,63
	ИТОГО:	800	25,16	21,06	83,55	637,71	0,333	130,06	28,8	123,44	191,54	80,09	6,12
	всего:		50,43	47,9	176,9	1359,94	0,693	145,17	65,45	213,45	574,33	279,28	16,45
	Всего за 10 дней	492,74	501,28	1838,39	14187,16	6,98	489,5	1994,78	4089,1	6999,58	2057,14	119,64	
	Итого за 1 день пищевых веществ:	49,274	50,128	183,839	1418,716	0,698	48,95	199,478	408,91	699,958	205,714	11,964	
	* -можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.												
	** - овощи подаются свежие или солёные в зависимости от сезона												

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2017 г.

	Всего за 10 дней завтраки	240,76	243,63	795,87	6429,43	2,96	136,97	1474,97	2650,40	3839,38	961,37	48,47	
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:	24,08	24,36	79,59	642,94	0,30	13,70	147,50	265,04	383,94	96,14	4,85	
	Всего за 10 дней завтраки + обеды	492,74	501,28	1838,39	14187,16	6,98	489,50	1994,78	4089,13	6999,58	2057,14	119,64	
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:	49,27	50,13	183,84	1418,72	0,70	48,95	199,48	408,91	699,96	205,71	11,96	