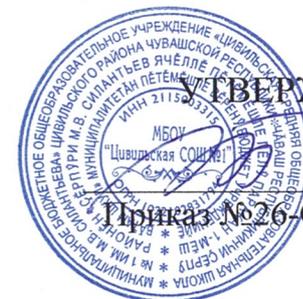


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Цивильская средняя общеобразовательная школа №1 им. М.В. Силантьева»
Цивильского района Чувашской Республики



СВЕРЖДАЮ

Т.В. Баранова

Приказ № 26-ОД от 04.03.2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся 5-11 классов МБОУ «Цивильская СОШ №1»

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-17 лет

Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ «Цивильская СОШ №1»

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-17 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день														
Завтрак														
Каша манная жидкая молочная с маслом	302	210	4,66	7,66	23,90	191,24	44,19	0,06	0,89	0,40	101,92	15,47	90,05	0,36
Какао со сгущенным молоком	693	200	4,08	3,37	17,58	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	150,00	17,50	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			10,56	11,23	51,14	356,6	44,25	1,67	25,29	0,62	255,92	35,77	221,8	0,71
Обед														
Салат из свежих огурцов	16	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0	0,02	2,82	0	0,21	7,91	23,75	0,34
Суп картофельный с горохом	139*	250	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67
Котлеты рубленые с соусом	413	80	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	200	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	54,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб ржаной		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			26,2	28,63	83,49	870,76	0,1	0,45	67,02	4,81	107,78	82,16	308,24	10,59
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
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	20	133		0,01	0,06		12,4		3,4	0,66
Итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день														
Завтрак														
Каша овсяная жидкая молочная с маслом	302	210	8,19	11,45	35,90	285,00	58,00	0,21	1,17	0,71	156,40	60,66	210,78	1,71
Компот из свежих яблок	692	200	3,17	2,54	15,95	100,60	20,00	0,04	1,30	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого:			14,52	14,39	71,17	479,12	78	0,29	2,47	1,23	291,38	87,86	335,58	2,30
Обед														
Салат из свежей капусты	43 *	100	1,63	2,92	6,47	60,4	0	0,02	17,1	8,39	26,22	15,09	28,31	0,47
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	110 *	10/250	4,80	4,92	10,93	152,80	0,00	0,05	10,68	2,47	63,42	54,60	26,73	1,26
Тефтели рубленые с соусом	462*	90	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	0,28	0,00	0,81	19,76	181,10	271,90	6,08
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,11	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	15,40	6,00	1,26
Хлеб ржаной		120	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:			29,38	30,67	107,47	977,2	0,01	0,44	30,04	16,7	184,95	284,35	420,67	11,64
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
Сок фруктовый		200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		36	22	26	
Итого:			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38		65,22	36,79	82,18	1,39

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	160	250	5,47	4,75	17,96	150,00	33,00	0,09	0,83	0,38	163,00	26,68	136,88	0,65
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	200	3,17	2,54	15,95	100,60	20,00	0,04	1,30	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			10,46	7,49	43,57	297,36	53,00	0,15	2,13	0,64	293,38	47,28	244,28	1,00
Обед														
Салат из квашеной капусты с рас. маслом	45 *	100	1,63	2,92	6,47	60,40	0,00	0,02	17,10	8,39	26,22	15,09	28,31	0,47
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	10/250	4,76	4,95	7,90	136,00	0,00	0,06	15,78	2,42	62,85	22,73	49,00	0,86
Рыба припущенная с соусом	371	105	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77
Пюре картофельное	520	200	4,63	11,36	26,44	242,00	70,00	0,20	24,92	0,34	58,32	38,36	118,79	1,44
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,00	0,01	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,95
Хлеб ржаной		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			30,63	26,35	72,62	944,00	70,02	0,39	59,89	14,22	225,12	127,32	464,01	8,97
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	
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01		0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины св. порциями		150	1,35		12,15	60	0,08	0,06	90		51	19,5	34,5	0,45
Итого:			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день														
Завтрак														
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	302	210	7,87	10,46	38,81	285,00	58,00	0,19	1,17	0,21	141,39	47,60	168,73	1,23
Какао с молоком сгущенным	694	200	4,08	3,37	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59	0,00	152,22	21,34	124,56	0,48
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого:			15,11	14,23	75,71	497,12	82,40	0,29	2,76	0,73	302,81	82,14	328,09	2,15
Обед														
Салат из свеклы	88	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный с макаронными изд.	140	250	4,43	2,84	17,46	149,40	0,00	0,11	8,25	1,43	38,04	27,28	67,58	1,13
Плов из свинины	492*	250	22,43	34,56	44,88	680,00	0,00	0,65	2,13	4,55	20,70	66,07	279,38	3,02
Сок фруктовый	707	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб ржаной		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			33,83	47,64	102,54	1320,40	0,02	0,93	16,23	12,01	126,81	152,87	494,04	10,15
Полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008		0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699	200		0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			2,38	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76

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														
Завтрак														
Каша рисовая жидкая молочная с маслом	302	210	5,34	9,58	35,01	251,00	58,00	0,06	1,17	0,21	133,19	30,12	134,85	0,47
Сок фруктовый	692	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,40	4,00	0,40	40,00	18,00	24,00	0,80
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			7,76	10,18	77,27	434,16	58,00	0,48	5,17	0,87	177,79	54,72	176,25	1,49
Обед														
Винегрет овощной	71	100	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132	10/250	5,06	5,09	11,98	157,00	0,09	8,38	0,00	2,42	38,73	56,73	24,78	0,96
Картофельное пюре	520	200	4,63	11,36	26,44	242,00	70,00	0,20	24,92	0,34	58,32	38,36	118,79	1,44
Гуляш	437	100	14,75	13,14	3,30	191,00	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,10	12,93	0,31
Компот из кураги	638	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 ржаной		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			31,94	36,86	78,40	1041,00	71,39	8,80	34,22	8,39	192,94	154,11	314,75	8,35
Полдник														
Пирожки с капустой мясом	738 *	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый	707	200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		36	22	26	
Итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02		94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота) Завтрак														
Каша овсяная жидкая молочная с маслом	302	210	8,19	11,45	35,9	285	58	0,71	1,17	0,7	156,4	60,66	210,78	1,71
Кофейный напиток с молоком	692	200	3,17	2,54	15,95	100,6	20	0,04	1,3	0	125,78	14	90	0,13
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Итого:			14,52	14,39	71,17	479,12	78	0,79	2,47	1,22	291,38	87,86	335,58	2,28

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день														
Завтрак														
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	302*	210	9,05	9,88	46,53	312,00	0,14	0,96	54,80	0,77	150,26	202,43	44,33	2,34
Кофейный напиток с молоком сгущенным		200	3,17	2,54	15,95	100,60	20,00	0,04	1,30	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого:			15,38	12,82	81,80	506,12	20,14	1,04	56,10	1,29	285,24	229,63	169,13	2,91
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20 *	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,00	0,39	8,25	0,39	19,00	16,04	33,92	0,74
Суп картофельный с горохом	139 *	250	7,79	5,27	16,54	185,40	0,00	0,23	5,83	2,43	54,21	35,58	88,10	2,05
Биточки по-белорусски с соусом	467	80/30	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	200	8,05	0,85	44,69	208,40	0,00	0,08	0,00	1,03	14,92	11,49	48,32	1,14
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		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			32,09	22,86	111,15	1017,5	0,01	0,91	15,83	7,94	161,08	118,8	345,64	9,70
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
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01		0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день														
Завтрак														
Каша овсяная жидкая молочная с маслом	302	210	8,19	11,45	35,90	285,00	58,00	0,71	1,17	0,70	156,40	60,66	210,78	1,71
Какао с молоком	693	200	4,08	3,37	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59	0,00	152,22	21,34	124,56	0,48
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого:			15,43	15,22	72,80	497,12	82,40	0,81	2,76	1,22	317,82	95,20	370,14	2,63
Обед														
Салат из зеленого горошка	10	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,68	0,11	11,0	0	24,45	20,8	59,95	0,68
Борщ с капустой картофелем со сметаной		10/250	4,80	4,92	10,93	152,80	0,05	10,68	0,00	2,47	63,42	54,60	26,73	1,26
Жаркое по-домашнему с курицей	436	250	17,58	27,14	24,63	547,14	0,00	0,53	9,66	4,41	40,99	61,20	247,16	4,31
Компот из смеси сухофруктов	639	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		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			31,44	38,45	71,89	1151,54	0,73	11,4	21,06	8,44	199,46	165,4	453,64	11,97
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	
Сок фруктовый	707	200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		36	22	26	
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 (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день														
Завтрак														
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	302	210	6,40	9,58	33,92	251,00	58,00	0,08	1,17	0,52	136,96	20,30	108,16	0,47
Сок фруктовый	692	200	1	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			9,22	9,78	63,78	382,56	58,00	0,12	5,17	0,72	155,56	34,90	139,56	3,49
Обед														
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	45	100	1,60	5,06	8,33	86,70	0,00	0,02	25,30	2,10	42,08	14,36	30,92	0,58
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	10/250	4,76	4,95	7,90	136,00	2,42	0,06	15,78	2,42	62,85	22,73	49,00	0,86
Котлеты рубленные соусом	388	80	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	520	200	4,63	11,36	26,44	242,00	70,00	0,20	24,92	28,32	31,65	46,05	175,70	1,25
Напиток лимонный	699	200	0,20	0,04	21,00	83,40	0,01	0,01	74,60	0,00	6,60	2,40	2,00	0,12
Хлеб ржаной		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			25,91	37,81	74,07	965,10	72,43	0,42	141,60	36,48	195,73	115,73	412,17	7,77
Полдник														
Пирожки с капустой с мясом	738	60	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	699	200		0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом	182	210	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	141,39	168,73	47,60	1,23
Сок яблочный	707	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,04	4,00	0,40	40,00	18,00	24,00	0,80
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого:			11,63	11,26	90,73	514,92	0,19	1,25	62,00	1,13	190,59	199,93	106,40	2,47
Обед														
Салат из свежей 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
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	8,45	8,28	13,13	160,78	15,00	0,11	6,88	0,88	31,65	46,05	175,70	1,25
Шницель натуральный рубленый с соусом	450	80	8,83	8,63	7,54	140,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302 *	200	9,05	9,88	46,43	312,00	54,80	0,14	0,96	0,77	150,26	44,33	202,53	2,34
Компот из изюма	638 *	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		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			33,26	31,04	107,11	1045,78	69,85	0,44	17,65	4,97	288,9	136,88	562,83	9,2
Полдник														
Булочка с орехами	768	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	
Чай с лимоном	686 *	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины св. порциями		150	1,35		12,15	60	0,08	0,06	90		51	19,5	34,5	0,45
Итого:			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Одиннадцатый день															
Завтрак															
Запеканка из творога с молоком сгущенным	366	150	19,41	14,18	49,74	333,60	89,36	0,11	0,66	0,66	272,16	40,48	272,16	1,22	
Сок яблочный	707	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
Итого:			23,57	14,58	89,26	511,92	89,36	0,17	4,66	1,38	295,36	61,68	320,96	4,46	
Обед															
Помидоры свежие порциями		60	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 картоф.с макарон, издел.	140	250	4,43	2,84	17,46	149,40	0,00	0,11	8,25	1,43	38,04	27,28	67,58	1,13	
Курица отварная с соусом	487	80	11,03	12,63	0,24	157,00	45,60	0,03	2,35	0,19	19,20	2,70	53,34	0,75	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	0,28	0,00	0,81	19,76	181,10	271,90	6,08	
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95	
Хлеб ржаной		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48	
Итого:			33,20	25,07	101,41	1004,40	45,64	13,11	17,35	4,27	120,18	250,98	512,12	13,84	
Полдник															
Колбаса в тесте	747	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72	
Сок фруктовый	707	200	1,4		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	

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота) Завтрак														
Каша манная жидкая молочная с маслом	302	210	6,4	9,58	33,92	251	58	0,08	1,17	0,52	136,96	20,3	108,16	0,47
Сок фруктовый	707	200	1	0	20,2	84,8	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Яблоки свежие	338	75	0,4	0,3	7,35	47	0	0,02	7,5	0,15	12	6,75	8,25	1,65
Итого:			10,96	10,28	80,79	476,32	58	0,16	12,67	1,39	172,16	48,25	165,21	5,36

При составлении меню использовались:

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

**

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

Сборник технических нормативов изд. 2008 год

Всего прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью 12 (ДВЕНАДЦАТЬ) листов.



Т.В.Баранова