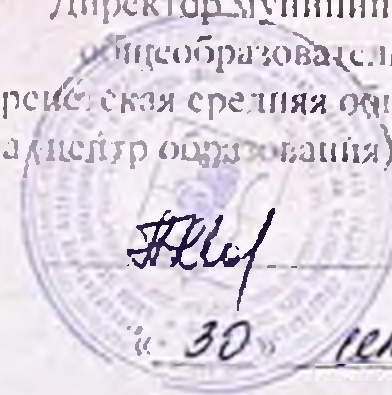


СОГЛАСОВАНО
Заместитель руководителя
Роспотребнадзора по Тульской
области



Безбородова М.И.
«30» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального казенного
образовательного учреждения
«Черепетская средняя общеобразовательная
школа (центр образования) им. Н.К. Аносова»



Жарикова Е.А.

«30» сентября 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ)
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

7-10 лет

*МКОУ «Черепетская СОШ ЦО им. Н.К. Аносова»
(разработано на основании «Сборника рецептур блюд и
кулинарных изделий для питания школьников»
2007 года выпуска в издательстве ООО «ДеЛи принт»
под редакцией М.П. Могильного»*

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.	Энергет и- ческая ценност ь, ккал.	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200	7,5	11,48	17,18	201,92	161,58	62,8	0,7	1,46	0,8	0,95	1,96	0,07
377	Чай с лимоном	200/7	0,02	0,04	15,42	41,26	15,74	5,96	7,3	0,64	0,00	2,8	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	12,6	63,6	6,67	10	25,76	0,6	0,02	0,8	0,00	0,00
15	Сыр порционнo	15	3,4	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39,0	0,00
338	Банан 1 шт.	200	3,00	0,00	47,20	200,00	45,60	17,40	30,80	0,04	0,00	80,40	0,0	0,20
	Итого		16,42	25,05	92,50	638,38	361,63	101,4	225,6	3,34	1,63	91,06	41,16	2,27
Обед														
	Морская капуста с маслом растительным	60	0,48	0,12	1,92	10,8	22,42	9,1	16,57	0,31	0,01	20,97	0,00	0,50
111	Суп вермишелевый с мяс. кур	200	4,75	6,8	13,83	136,05	66,0	5,72	11,3	0,62	0,04	6,6	0,00	0,00
252	Сарделька отварная	100	11,2	26,4	1,6	284	24	20	159	1,8	0,03	0,00	0,00	0,00
304	Рис отв. рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	19,0	0,53	0	0,03	0,00	0,02	0,02
342	Компот из груш витаминиз.	200	0,20	0	22,3	110	12	0	2,4	0,80	0,01	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,08	0,00	0,00	0,00
	Итого		25,22	40,07	105,53	898,63	147,49	166,4	387,5	5,69	0,28	27,93	0,02	0,52
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1,01	0	13,4	59	20	0,2	2,4	0,80	0,08	0,00	8,00	0,00
452	Печенье	50	4,15	2,05	38,75	190	24,63	7,02	0,5	0,08	0,02	0,00	3,30	1,05
								0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00	0,00
	Итого		5,16	2,05	52,15	249,00	44,63	7,22	2,90	0,88	0,100	0,00	11,3	1,05
	Всего		46,80	67,17	250,18	1786,01	553,75	275,0	615,9	9,91	2,01	118,9	52,48	3,84
Второй день (вторник)														
Завтрак														
71	Помидоры свежие порционнo	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00	0,00
268	Шницель из говядины.	80	11,84	15,52	17,76	257,6	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23,00	0,00
309	Макаронные изд. отв.с	150	5,4	4,8	28,6	179,2	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	1,00

	маслом.													
379	Кофейный напиток с молоком .	200	3,58	2,68	28,34	151,8	100,32	11,66	75	0,12	0,02	0,38	0,08	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
338	Яблоко 1 шт.	200	0,80	0,00	25,20	104,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00
	Итого		24,94	27,19	116,13	809,66	174,73	87,95	404,0	6,69	0,31	22,75	44,08	1,00
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,54	3,0	2,58	39,6	13,11	7,98	24,01	0,34	0,2	5,7	0,00	0,00
82	Борщ из св. капусты на бульоне с карт./сметаной	200/5	7,31	9,62	12,61	166,3	35,5	21,0	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00	0,00
349	Мясо кур отварное	80	18,72	18,24	1,44	244,8	31,2	16,0	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00	0,00
171	Каша перловая с маслом	150	4,6	8,8	36,7	244,0	12,0	0	2,4	0,80	0,11	0,00	0,02	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,08	0,00	0,00	0,00
	Итого		36,15	41,04	107,29	936,98	118,88	63,78	275,95	5,87	0,55	15,01	16,02	0,00
Полдник														
	Напиток к/м обогащённый ацидофильной палочкой	200	5,8	5,0	8,0	106	240	28	190	0,20	0,04	0,60	0,02	0,00
426	Булочка с повидлом	50	2,5	10,65	23,9	156,5	24,63	7,02	0,5	0,08	0,05	0,00	0,01	0,00
	Итого		8,3	12,05	31,9	262,5	264,63	35,02	190,5	0,28	0,09	0,60	0,03	0,00
	Всего		69,39	80,28	255,32	2009,14	558,24	186,8	870,4	12,84	0,95	38,36	60,13	1,00
1,00														
Третий день (среда)														
Завтрак														
223	Запеканка твор. с мол.сгущ.	170	27,84	18,0	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33	0,00
376	Чай с сахаром	200	01	0	15	60	6	0	0	40	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Бутерброд с вар/копч. колбасой	30/20	4,64	5,90	14,2	72,80	17,4	25,70	133,1	1,2	0,08	0,14	23,00	0,00
338	Апельсин	200	1,2	10,4	57,60	164,0	35,00	30,80	0,04	0,00	80,4	0,00	0,00	0,00
	Итого		34,84	38,20	119,20	549,20	284,80	105,4	478,1	42,04	80,57	0,86	23,33	0,20

Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью с растительным маслом	60	0,84	2,76	6,18	52,8	22,42	9,1	16,57	0,31	0,021	19,47	0,00	0,00
102	Суп картофельный с горохом с мясом кур	200	9,91	9,98	19,53	207,5	40,21	33,24	105,49	2,07	0,11	3,02	4,03	0,00
255/32	Печень говяжья по-Строгановски	130	27,2	21	8,6	328	40,8	32,5	482,34	10,2	0,15	0,78	0,17	0,00
302	Каша гречн.рассыпчат.	150	7,5	6,3	40,8	249,9	12,98	67,5/	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,00
342	Компот из яблочк витаминиз.	200	0,20	0,20	22,3	110	12	0	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
	Итого		48,29	40,72	110,81	1017,8	142,41	161,14	878,5	18,89	0,562	23,27	4,22	0,00
Полдник														
	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122,8	240	28	180	0,20	0,08	2,60	0,02	0,00
	Пряники детские	70	5,25	2,31	52,22	250,6	24,63	7,02	0,5	0,08	0,02	0,00	3,3	1,05
	Итого		11,05	8,91	62,12	373,40	264,63	35,02	180,5	0,28	0,10	2,6	3,32	1,05
	Всего		94,18	87,83	292,13	1940,4	691,84	301,6	1537	61,21	81,23	26,73	30,87	1,25

Четвёртый день (четверг)

Завтрак														
229	Рыба минтай, тушенная с овощами	130	7,28	3,84	3,84	79,2	10,3	8,0	67,4	0,43	0,04	0,77	3,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,50	0,12
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
338	Груша 1 шт.	200	0,8	0,06	0,60	94,0	16,0	0,00	192,0	4,6	0,04	10,0	0,00	0,00
	Итого		17,58	12,68	86,38	539,10	199,28	68,55	499,2	8,16	0,34	30,24	28,51	0,12
Обед														
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0,00	0,00
96	Рассольник Ленинградский на кур. /смет.	200/5	7,45	9,78	16,95	185,7	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0,00	0,00
291	Плов из бройлерного цыплёнка	230	23,36	27,04	38,24	489,6	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48,0	0,00
346	Компот из апельсинов витаминиз.	200	0,08	0	27,08	108,6	12	0	2,4	0,8	0,01	1,28	0,00	0,00

	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,08	0,00	0,00	0,00
	Итого		36,79	41,8	118,07	938,18	118,82	109,96	675,08	6,7	0,32	14,02	48,0	0,00
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1,01	0	13,4	59	20	0,2	2,4	0,80	0,08	0,00	8	0,00
430	Булочка «Российская»	50	4,3	5,1	36,4	209,0	24,63	7,02	0,5	0,08	0,05	0,00	0,0	0,00
	Итого		5,31	5,1	49,8	268	44,63	7,22	2,9	0,88	0,13	0,00	8,0	0,00
	Всего		59,68	59,58	254,25	1745,28	362,73	185,3	1177	15,74	0,79	44,26	84,51	0,12
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
	Зелёный горошек	60	8,1	12,1	7,8	173,0	56,7	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64	000
210	Омлет натуральный	150	15,9	32,1	16,8	420,0	114,20	19,5	260,5	2,94	0,10	0,25	345	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	15,42	41,26	15,74	5,96	7,3	0,64	0,00	2,8	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
252	Сарделька отварная	80	11,2	26,4	1,6	284	24	20	159	1,8	0,03	0,00	0,00	0,00
	Итого		26,42	29,78	148,1	745,71	320,05	102,8	361,2	5,73	0,43	96,36	60,11	0,20
Обед														
71	Огурцы св. натуральные порционные	60	0,54	3,0	2,58	39,6	13,11	7,98	24,01	0,34	0,2	5,7	0,00	0,00
88	Ши из св.капусты с картоф., мяс.кур и сметаной	200/5	12,98	15,34	10,1	230,4	44,41	22,8	73,85	1,09	0,05	14,77	0,00	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы	80	15,9	32,1	16,8	420,0	114,20	19,5	260,5	2,94	0,10	0,25	345,0	0,00
321	Капуста тушенная	150	3,15	4,05	20,1	129,45	21,96	43,99	119,5	1,73	0,23	31,5	31,5	0,
348	Компот из кураги витаминизированный	200	1,04	0	34	140,2	47,46	38,08	52,56	1,42	0,08	0,00	0,8	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,28	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
	Хле пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,49	6,67	10,0	25,76	0,6				
	Итого		28,45	34,97	87,98	782,25	197,92	1471	439,0	7,15	0,68	52,23	96,3	0,00
Полдник														
434	Булочка дом.	50	4,3	5,1	36,4	209	24,63	7,02	0,5	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,20	0,06	2,2	0,00	0,00
	Итого		10,1	10,1	44,8	317,0	272,63	35,02	184,5	0,28	0,11	2,20	0,00	0,00
	Всего		64,97	74,85	280,88	1844,96	790,60	284,8	974,8	13,16	1,22	150,8	156,4	0,20
Шестой день (понедельник)														
Завтрак														
379	Коф. напиток на молоке	200	3,58	2,68	28,34	151,8	100,32	11,66	75,0	0,12	0,02	0,38	0,08	0,00

181	Каша молочная манная с маслом слив.	200	6,0	3,0	43,4	225,0	10,7	7,9	38,6	0,47	0,8	0,95	1,96	0,07
16	Бутерброд с вар/копч. колбасой	30/20	4,64	5,90	0,0	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00	0,00
338	Груша 1 шт.	200	0,80	0,00	22,80	94,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00
	Итого		21,62	12,48	123,84	681,08	323,69	36,76	317,6	4,39	0,93	12,27	54,04	0,07
Обед														
47	Салат из квашенной капусты с луком с маслом растительным	60	0,96	2,94	6,24	55,2	24,96	8,52	18,36	0,35	0,012	15,0	0,00	0,00
111	Суп макаронными изделиями с мясом кур	200	4,75	6,8	13,83	136,05	66,0	5,72	11,3	0,62	0,04	6,6	0,00	0,00
229	Рыба минтай с овощами	130	7,28	3,84	3,84	79,2	103,2	8,0	67,4	0,43	0,04	0,77	3,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,75	6,15	41,4	235,95	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0,12
389	Сок натур.фрукт.	200	1,01	0	13,4	59,0	20,0	0,2	2,4	0,8	0,08	0,00	8	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,02	0,8	0,00	0,00
	Итого		22,69	21,71	107,9	713,48	178,91	78,99	275,0	5,37	0,412	41,34	36,5	0,12
Полдник														
	Молоко питьевое	200	5,8	6,6	9,9	122	240	28	180	0,20	0,08	2,60	0,02	0,00
452	Печенье сахарное	50	4,15	2,05	38,75	190	24,63	7,02	0,5	0,08	0,07	0,00	0,03	0,60
	Итого		9,95	8,65	48,65	312,0	264,63	35,02	180,5	0,28	0,15	2,6	0,05	0,60
	Всего		54,26	42,84	280,39	1706,56	767,23	150,8	773,3	10,04	1,49	56,21	90,59	0,79
Седьмой день (вторник)														
Завтрак														
	Икра кабачковая	60	0,80	2,55	5,0	46,0	22,42	9,10	16,57	0,31	0,01	20,97	0,00	2,27
288	Мясо кур отварное	80	18,72	18,24	1,44	244,8	31,2	16,0	114,4	1,44	0,03	0,00	15,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,8	249,9	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	6,0	0	0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	13,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
338	Яблоко 1 шт.	200	0,80	0,00	25,20	104,0	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00
	Итого		26,81	26,64	95,72	702,10	86,02	57,90	270,5	45,51	0,18	30,97	15,02	0,02
Обед														
	Морская капуста с раст. маслом	60	0,48	0,12	1,92	10,	22,42	9,1	16,57	0,31	0,01	20,97	0,00	0,50
102	Суп картофельный с горохом с мясом кур	200	9,91	9,98	19,53	207,5	40,21	33,24	105,9 1	2,07	0,11	3,02	4,03	0,00
268	Биточки из говядины	80	11,84	15,52	17,76	257,6	35,0	25,7	133,1	1,2	1,20	0,08	0,12	23,00
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	8,8	36,7	244,0	39,14/	0,02	168,0	0,83	0,11	0,00	0,02	0,00

349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,008	0,00	0,00	0,00
	Итого		29,51	34,9	114,07	883,72	167,17	86,86	490,3	6,15	1,448	25,15	4,17	23,05
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1,01	0	13,4	59	20	0,2	2,4	0,80	0,08	0,00	8,00	0,00
430	Булочка «Российская»	50	4,3	5,1	36,4	209,0	24,63	7,02	0,5	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00
	Итого		5,31	5,1	49,8	268	44,63	7,22	2,9	0,88	0,13	0,00	8,00	0,00
	Всего		61,63	66,64	259,59	1853,82	297,82	151,98	763,7	52,54	0,32	56,12	27,19	23,07
Восьмой день (среда)														
Завтрак														
287	Голубцы ленивые с мясом гов. и рисом	230	15,9	32,1	16,8	420,0	114,2	19,5	260,5 /	2,94	0,10	0,25	345,0	0,00
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	122	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,02	0,80	0,00	0,00
338	Банан	200	1,2	10,8	57,6	45,6	17,40	30,80	0,04	0,00	80,40	0,00	0,00	0,20
	Итого		29,54	60,11	133,97	906,34	305,82	110,7	529,1	5,80	80,68	14,72	368,0	0,20
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,54	3,0	2,58	39,6	13,11	7,98	24,01	0,4	0,2	5,7	0,00	0,00
82	Борщ из свежей капусты с карт./кур./сметаной	200/5	1,46	3,92	12,16	89,8	42,25	26,0	78,33	1,4	0,04	8,23	0,00	0,00
294	Котлета рубленая из птицы	80	8,1	12,1	7,8	129,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,04	0,26	64,00	0,00
309	Макаронные изд. отварные	150	7,5	6,3	40,8	249,9	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,00
349	Компот из груш витаминиз	200	0,20		22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,01	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,02	0,8	0,00	0,00
	Итого		22,74	25,75	114,84	766,83	101,02	130,28	402,2	8,65	0,57	15,35	64,02	0,00
Полдник														
	Кефир	200	58	5	8,0	106	240	28	190	0,20	0,04	0,6	0,02	0,00
409	Булочка	50	4,3	5,1	36,4	209	24,63	7,02	0,5	0,08	0,05	0,00	0,01	0,00
	Итого		10,1	10,1	44,4	315	264,63	35,02	190,5	0,28	0,09	0,6	0,03	0,00
	Всего		62,38	95,96	293,21	1988,17	671,47	276,5	1121,	14,73	81,34	30,67	432,1	0,40

Девятый день (четверг)														
Завтрак														
222	Пудинг из творога (запечённый)	150	12,7	7,8/	36,6	267	249,78	34,54	247,5	1,46	0,11	0,25	84,21	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,02	0,04	15,42	63,6	6,67	10,0	25,76	0,6	0,02	0,8	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	30/20	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,02	0,8	0,00	0,00
338	Яблоко 1 шт	200	0,80	0,00	25,20	104,0	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,0	0,0
	Итого		15,82	8,74	93,02	513,08	273,12	54,54	374,8	4,86	0,18	11,85	84,21	0,00
Обед														
104/105	Суп карт. с мясными фрикад.	200/20	7,6	5,3	18,6	152,5	25,92	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	0,00
252	Сосиска отв. (или сард.)	100	11,2	26,4	1,6	284,0	24,0	20,0	159	1,8	0,03	0,00	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0,12
348	Компот из кураги витаминизированный	200	1,04	0	34	140,2	47,46	38,08	52,56	1,42	0,08	0,00	0,8	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,6	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
71	Помидор порционный	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	125,25	0,00	0,00
	Итого		26,3	32,1	73,56	654,9	122,4	136,6	465,3	7,08	0,49	153,3	30,26	0,12
Полдник														
	Молоко питьевое	200	5,8	5,0	9,6	108	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02	0,00
453	Пряники детские	70	5,25	2,31	52,22	250,6	24,63	7,02	0,5	0,08	0,02	0,00	3,3	1,05
	Итого		11,45	7,71	71,62	405,6	274,63	35,02	255,8	2,48	0,13	12,6	3,32	1,05
	Всего		53,57	48,55	238,20	1573,58	670,15	226,2	1095	14,42	0,80	177,7	117,2	1,17
Десятый день (пятница)														
Завтрак														
229	Рыба минтай туш. овощами	130	12,00	11,70	2,25	162,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	2,40	19,00	0,53	0,00	0,03	0,00	0,02	0,02
376	Чай с сахаром	200												
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,02	0,08	0,00	0,00
338	Груша 1 шт.	200	0,80	0,00	22,80	94,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00
	Итого		18,75	17,97	77,53	544,18	29,37	37,0	169,4	3,23	0,12	10,85	3,02	0,02
Обед														
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,96	3,60	6,60	62,40	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0,00	0,00
88	Щи из св. кап.с мясом кур и сметаной	200/5	7,13	9,64	9,65	187,56	44,41	22,8	73,85	1,09	0,05	14,77	0,00	0,00
349	Мясо кур отварное	80	18,72	18,24	1,44	244,8	31,2	16,0	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00	0,00
302	Каша гречневая	150	5,40	4,80	28,60	179,20	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,0	21,00	1,00

	рассыпчатая													
346	Компот из апельсинов витамин.	200	0,8	0	27,08	108,6	12,0	0	2,4	0,80	0,01	1,28	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	69,61	14,0	18,8	63,2	1,56	0,08	0,00	0,00	0,00
	Итого		35,65	36,76	86,77	856,17	127,56	91,26	315,6	6,8	0,24	21,75	37,0	0,00
Полдник														
433	Булочка	50	2,5	5,65	23,9	156,5	24,63	7,02	0,5	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	1,01	0	13,4	59	20	0,22	2,4	0,8	0,08	0,00	8,00	0,00
	Итого		3,51	5,65	37,3	215,5	44,63	7,22	2,9	0,88	0,13	0,00	8,00	0,00
	Всего		57,91	60,38	201,6	1615,85	201,56	135,5	487,9	10,91	0,49	32,6	48,02	1,02

Овощи на приготовление блюд 2020 года, после 01.03.2021 года термическая обработка

Разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2007 года выпуска в издательстве ООО «Делти принт» под редакцией М.П. Могильного»

Составил:
Майорова Г.С.
5-70-74