

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------------------------------|-------|----------|----------|------------|---------|------------|---------|----------|------------|-----------|---------|
| | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | | | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 181/2017м | каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 40,00 | 200 | 250 | 5,55 | 6,87 | 9,74 | 12,18 | 38,50 | 48,12 | 264,55 | 330,68 |
| 209/201 пи | яйцо ва носе | 18 | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,60 | 4,60 | 0,28 | 0,28 | 63,00 | 63,00 |
| 377/2017м | чай с саха ом и лимоном | 15 | 200/12/8 | 200/12/8 | 0 13 | 0 13 | о 02 | о 02 | 152 | 15 2 | 62 | 62 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 4,09 | 40 | 40 | 3,08 | 3,08 | 0,96 | 0,96 | 21,36 | 21 | 106,40 | 106,40 |
| | Итого за прием пищи: | 77,09 | 500 | 550 | 13,84 | 15,16 | 15,32 | 17,76 | 75,34 | 84,96 | 495,95 | 562,08 |
| | но ма зав ака по СанПин | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18,4-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

общественного питания при общеобразовательных школах Под ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

/

МЕНЮ 2-го дня

Вторник

| № реп по сбо | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Эне гет. ценность | |
|--------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|---|-----------|---|----------|---|-------------------|---|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | | 12-18 лет | | 7-11 лет | | 12-18 лет | |
| | | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 |
| | | | | | | | | | | | | |

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------------|-------|-----|-----|------------|---------|------------|---------|----------|-------|-----------|---------|
| 70/2017м | Овощи по сезону (Огурцы соленые, | 10 | 60 | 100 | 0,5 | | 0,1 | 0,2 | 1,0 | 1,7 | | 10,0 |
| 291/2017м | плов из птицы | 43 | 200 | 220 | 16,89 | 19,81 | 9,86 | 9,84 | 34,09 | 40,09 | 302,66 | 328,52 |
| 376/2017м | Чай с сахаром (с витамином С) | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 |
| | Вафли | 5 | 30 | 30 | 1,2 | 1,2 | 5,2 | 5,2 | 11,4 | 11,4 | 98,0 | 98,0 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 4,09 | 40 | 50 | 3,08 | 3,85 | 0,96 | | 21,36 | 26,70 | 106,40 | 133,00 |
| | Итого за прием пищи: | 77,09 | 542 | 612 | 21,7 | 25,8 | 16,1 | 16,4 | 82,9 | 94,9 | 573,1 | 629,5 |
| | Норма завт ака по СанПин 20 ,4-25,6 ± 5/0 | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18,4-23 | 67-83,75 | | 470-587,5 | 544-680 |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и ВЛ. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

школах / ред. ВТ. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

В.А.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных Под

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора ВР. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016, - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян

3-го

МЕНЮ дня

| № рец. по сбо | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Эне гет. ценность | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|---------------------|---------|------|---------|----------|------------|-------------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | | Ж | | Ж | | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | | | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 52/2017 м | Свекла отварная с маслом | 10 | 60 | 100 | 0,8 | 1,3 | 3,6 | | | 8,3 | 55,7 | 92,8 |
| 271/2017м | Котлеты, биточки мясные | 33 | 90 | 100 | 13,1 | 16,8 | 7,9 | 13,0 | 8,3 | | 182,0 | 204,0 |
| 221/2017м | Соус сметанно-томатный | 5 | 20 | 20 | 0,4 | | | | 1,4 | 1,4 | 16,0 | 16,0 |
| 203/201 пл | Макароны отварные с маслом | 10 | 150 | 180 | 5,73 | 6,87 | 6,07 | 10,21 | 31 | 38,37 | 205,50 | 246,60 |
| 376/201 п, | Чай Каркаде с сахаром (с | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 4,09 | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,72 | 0,72 | 16,02 | 16,02 | 79,80 | 79,80 |
| | Итого за прием пищи: | 77,09 | 562 | 642 | 22,4 | 27,8 | 19,3 | 30,9 | 77,7 | 88,5 | 599,0 | 699,3 |
| | Но ма завт ака по СанПин 20 ⁰ ,6-25 ⁰ ,6 ± 5 ⁰ ,4 | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | | 18,4-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2011. -544с.

школах ред. ВЛ. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

МЕНЮ 4-го дня

Четв | Г

Сборник рецептур И кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных

Под

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

| № рец. по сбо | Наименование блюд | руб | Пищевые вещества/г/ | | | | | | | | Э тет. ценность | |
|------------------|-----------------------------------------|-------|---------------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|-----------------|---------|
| | | | вес блюда | | Ж | | | | ккал | | | |
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | 7 | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 15/2011м | Масло порцией | 10 | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,3 | 7,3 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66, |
| 234/331/2017 | Котлета рыбная с соусом | 30 | 100/20 | 100/20 | 10,32 | 10,32 | 8,40 | 8,40 | 14,41 | 14,41 | 174,00 | 174,00 |
| 341\2016 | Каша гречневая рассыпчатая | 18 | 150 | 180 | 6,1 | 7,3 | 4,8 | 5,8 | 27,8 | 33 , 4 | 178,2 | 213,8 |
| 377/2017м | Чай с саха ом и лимоном | 15 | 200\12/8 | 200\12/8 | 0 13 | 0,2 | 0 02 | 0р | 152 | 15,0 | 62 | 62,0 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 4,09 | 40 | 50 | 3,08 | 3,85 | 0,96 | | 21 | 26,70 | 106,40 | 133,00 |
| | Итого за прием пищи: | 77,09 | 530 | 580 | 19,7 | 21 д | 21,4 | 22,6 | 78,9 | 89,6 | 586,7 | 648,9 |
| | Но ма завт ака по СанПин 20%-25 0/0 ±5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18,4-23 | 67-83,75 | | 470-587,5 | 544-680 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с школах / ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

ВЛ.

МЕНЮ дня

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных Под

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора ВР. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016, - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян

Пятница

| № ед. по сбо | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Эне гет. ценность | |
|-----------------|-------------------------|-------------|-----------|-----------|---------------------|---------|------------|---------|----------|------------|-------------------|---------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | | Ж | | Ж | | ккал | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 |
| | 2 | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 246/201 пи | Гуляш из отварного мяса | 40 | 100 | 100 | | 13,4 | 14,1 | 14,1 | 3,2 | 3,2 | 164,0 | 164,0 |
| 310/2017м | Ка то ль отварной | 18 | 150 | 180 | з | 3,6 | | 0,72 | 23,7 | 28,44 | 112,2 | 134,64 |
| 382/201 пл | Какао с молоком | 15 | 200 | 200 | 4,08 | 4,08 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,6 | 118,6 |
| 701/201 ом | хлеб пшеничный | 4,09 | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | | 1,20 | 26,70 | 26,70 | 133,00 | 133 00 |
| | Итого за прием пищи: | 77,09 | 512 | 552 | 24,3 | 24,9 | 19,4 | 19,5 | 71,2 | 76,0 | 527,8 | 550,2 |
| | Норма за ака по СанПин | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18,4-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

[

Сборник рецептов и

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

МЕНЮ 6-го дня

Понедельник

| № рец. по сбо | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | тет. ценность | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|---------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 181/2017м | каша молочная жидкая манная, с сахара м и маслом | 35,00 | 200 | 250 | 5,55 | 6,87 | 9,74 | 12,18 | 38,50 | 48,12 | 264,55 | 330,68 |
| 15/2017м | Сы по циями | 10 | 10 | 10 | 2,7 | 2,7 | 2,7 | 2,7 | | | 35,3 | 35,3 |
| 377/201 пл | Чай с сахара м и лимоном | 15 | 200/12/8 | 200/12/8 | 0 13 | | 0 02 | | 152 | 15,1 | 62 | 62,0 |
| 701/201 ом | хлеб пшеничный | 4,09 | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | | | 26,70 | 26,70 | 133,00 | 133,00 |
| 338/2011м | кты свежие яблоко | 13 | 100 | 100 | 0,4 | | | | 9,5 | 9,5 | 45,6 | 45,6 |
| | Итого за прием пищи: | 77 09 | 580 | 630 | 12,6 | 14,0 | 14,0 | 16,4 | 89,9 | 99,5 | 540,5 | 606,6 |
| | Но ма завтрака по СанПин 20 ⁰ ,6-25 ⁰ /0 ±5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18,4-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. МП. Могильного и ВЛ. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин ИМ., Тугельян В.А.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Мшвдрава

МЕНЮ дня

Вто ник

| № рец. по сбо | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Э гет. ценность | |
|------------------|---------------------------------------|-------------|------------|------------|---------------------|------|-----------|-------|----------|-------|-----------------|------------------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | | 12-18 лет | | 7-11 лет | | 12-18 лет | |
| | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 52/2017 М | Свекла отварная с маслом | 10 | 60 | 100 | | 1,3 | 3,6 | | | 8,3 | 55,7 | 92,8 |
| 307/330/2016 | Те тели мясные с соусом | 35 | 90/30 | 100/30 | | 9,0 | 16,5 | 21,5 | 10,0 | 13,0 | 217,9 | 242, |
| 203/201 пл | макароны отварные с маслом | 10 | 150 | 180 | 5,73 | 6,87 | 6,07 | 10,21 | 31,98 | 38,37 | 205,50 | 246,60 |
| 376/2017м | Чай Каркаде с сахаром (с витамином С) | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 4,09 | 40 | 50 | 3,08 | 3,85 | 0,96 | | 21,36 | 26,70 | 106,40 | 133,00 |
| | Итого за прием пищи: | 74,09 | 582 500 | 672 550 | 17,0 | 19,8 | 23,5 | 32,9 | 78,3 | 93,1 | 589,8 | 681,7 544-680 |

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М. Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин ИМ., Тутельян В.А.

Но ма завтрака по СанПин 20%-25 /0 ±5%

18-22,5 15,8-19,75 18,4-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели ПЛЮС. 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

/

:

МЕНЮ 8-го дня

С еда

| № рец. по сбо | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Эне гет. ценность | |
|------------------|-------------------------------|-------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | | | | ккал | | | |
| 1 | 2 | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи по сезон помидо свежий, | 10 | 60 | 60 | 0,7 | | | | 2,3 | 2,3 | 13,2 | 132 |
| 29112017м | плов из птицы | 43 | 200 | 220 | 16,89 | 19,81 | 9,86 | 9,84 | 34,09 | 40,09 | 302,66 | 328,52 |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора ВР. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|------------|---------|------------|------------|----------|------------|-----------|---------|
| 376/201 пи | Чай с сахаром (с витамином С) | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 |
| | Ва ли | 5 | зо | зо | 1,2 | 1,2 | 5,2 | 5,2 | 11,4 | 11,4 | 98,0 | 98,0 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 4,09 | 40 | 40 | 3,08 | 3,08 | 0,96 | 0,96 | 21 | 21 | 106,40 | 106,40 |
| | Итого за п ием пищи: | 77 09 | 542 | 562 | 21 9 | 24 8 | 16,6 | 166 | 84,1 | 90,1 | 580,3 | 606,1 |
| | Но ма завт ака по СанПин 20 ⁰ ,6-25 ⁰ /0 | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18,4-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

ГТЦЗД

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М. ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин ИМ., Тутельян В.А.

МЕНЮ 9-го дня

Четв | г

| № ед. по сбо | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Эн 1.Эт. ценность | | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 47\2017 м | Кап ста квашеная | 10 | 60 | 100 | 1,0 | 1,7 | 3,0 | 5,0 | 5 | 1 | 8,5 | 51 | 85,7 |
| 234/331/2017 | Котлета ыбная с со сом | 30 | 100/20 | 100/20 | 10,32 | 10,32 | 8,40 | 8,40 | 14,41 | 14,41 | 174,00 | 174,00 | |
| 310/2017м | Ка то ель отварной | 18 | 150 | 180 | 3 | 3,6 | | 0,72 | 23,7 | 28,44 | 112,2 | 3 64 | |
| 382/201 пл | Какао с молоком | 15 | 200 | 200 | 4,08 | 4,08 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,6 | 118,6 | |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 4,09 | 40 | 50 | 3,08 | 3,85 | 0,96 | | 21,36 | 26,70 | 106,40 | 133,00 | |
| | Итого за п ием пищи: | 77,09 | 570 | 650 | 20,5 | 21,9 | 13,5 | 13,9 | 77,1 | 87,1 | 511,2 | 560,2 | |
| | Но ма завтрака по СанПин 20 ⁰ ,4-25 ⁰ /0 ± 5 ⁰ ,6 | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18,4-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. МП. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. ВТ. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

НЦЗД

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора ВР. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

МЕНЮ 10-го дня

Пятница

| по сб | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | | Пищевые веществам | | | | | | Эне гет. ценность | |
|------------|---------------------------------------|----------|-----------|-----------|-------------------|-----------|----------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|
| | | | | | Б | | Ж | | | | ккал | |
| 1 | 2 | 3 | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | 2 | | 4 | | | 5 | | | 6 | | 7 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 488/2004 л | Птица, тушенная в соусе с овощами | 45 | 150 | 200 | 12,7 | 16,7 | 16,9 | 22,4 | 10,8 | 14,4 | 246,9 | 328,4 |
| 377/2017м | Чай с саха ом и лимоном | 15 | 200/12/8 | 200/12/8 | 0 13 | 0,2 | 0,02 | | 152 | 15,1 | 62 | 62,0 |
| 338/2011 м | Фрукты свежие (яблоко) | 13 | 100 | 100 | | | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 9,5 | 45,6 | 45,6 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 4 09 | 40 | 50 | з 08 | 3,7 | о 96 | | 21 36 | 24,3 | 106,40 | 114,8 |
| | Итого за прием пищи: | 77,09 | 502 | 662 | 16,3 | 21,0 | 18,3 | 23,1 | 56,9 | 63,3 | 460,9 | 550,8 |
| | Но ма завт ака по СанПин 20%-25/0 5/0 | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | | 18,4-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. МП. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под ред ВТ. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин Тугельян В.А.

НЦЗД

/

И.М.,

| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК | | | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Эне гет. ценность | |
|-------------------------------------|--|--|--|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|
| | | | | Ж | | | | | | ккал | |
| | | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Всего за 10 дней | | | | 190,22 | 216,77 | 177,55 | 210,18 | 772,33 | 867,03 | 5 465,07 | 6 095,42 |
| С едний с чный ацион | | | | 19,02 | 21,68 | 17,76 | 21,02 | 77,23 | 86,70 | 546,51 | 609,54 |
| | | | | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18,4-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под ред. ВТ. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора ВР. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

И.М.,

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора ВР. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин Тутельян В.А.