согласовано
ДООО"САДКО" ОАО"Игримторг"
директор
А.В.Купченко

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Игримская СОШ №2
г.п.Игрим, Березовский район
М.В. Неугодников

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для учащихся 7-11лет

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
сезон: осенне-зимний
Понедельник

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецеп
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Fe	Mg	
ЗАВТРАК														
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0	16,76	25,18	0,79	11,14	**34**
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0	4,86	37,17	1,11	25,34	**688**
Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0	0	19,20	127,20	1,44	16,00	**536**
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	**147**
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	**148**
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	**685**
Фрукты свежие(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,06	10	0	0	10	75,8	2,2	0	**338**
ИТОГО	**720**	**25,75**	**25,58**	**134,16**	**797,66**	**0,27**	**15,88**	**21**	**0**	**62,82**	**328,35**	**7,64**	**65,48**	
ОБЕД														
Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,02	5,7	0		10,55	19,73	0,5	10,67	**14**
Суп рисовый с говядиной (харчо)	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	0		21,01	95,87	1,18	25,93	**204**
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		12,98	208,5	3,95	67,5	**679**
Гуляш	80/75	12,44	9,24	12,56	183	8	0,12	23		12,98	208,5	3,95	67,5	**679**
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	**147**
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	**148**
Кондитерские изделия(вафли)	50	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0		4	14,6	0,8	0,24	
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	**685**
ИТОГО	**965**	**39,87**	**25,05**	**179,58**	**1012,9**	**8,4**	**12,52**	**23,02**	**0**	**73,52**	**610,2**	**12,48**	**184,84**	
ВСЕГО:	**1785**	**65,62**	**50,63**	**313,74**	**1810,6**	**8,67**	**28,4**	**44,02**	**0**	**136,34**	**938,55**	**20,12**	**250,32**	

Вторник

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Fe	Mg
ЗАВТРАК													

Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0		13,11	24,01	0,34	7,98	13
Суп картофельный с мясными	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96		25,52	103,97	1,29	32,01	208
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Пирожок с капустой	50	3,06	1,5	20,3	106,91	0,01	2,92	0	0	17,65	38,52	14,84	0,7	454
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685
Фрукт свежий (апельсин)	100	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	37	9,8	0	47,2	31,9	18	0,5	
ИТОГО	**540**	**21,26**	**12,16**	**123,46**	**687,04**	**0,34**	**55,49**	**13,76**	**0**	**115,48**	**261,4**	**36,57**	**54,19**	
ОБЕД														
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0		22,42	16,57	0,31	9,1	43
Рассольник Петербугский(на мясном	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0		21,16	57,56	1,01	20,72	197
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	0	27,75	694
Минтай тушенный с сметанном соусе	150	16,52	14,43	6,01	219,99	0,13	1,6	0,59	3,3	82,63	250	44,45	0,9	171
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8	859
Изделия кондитерское (пряник)	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,06	0,6	20		119	91	14	0,1	
ИТОГО	920	34,76	31,18	145,07	1006,9	0,54	45,87	46,09	3,3	306,19	567,13	61,87	72,37	
ВСЕГО:	1460	56,02	43,34	268,53	1694	0,88	101,36	59,85	3,3	421,67	828,53	98,44	126,56	

Среда

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Fe	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша молочная рисовая с маслом	160	2,32	3,96	28,97	161	0,03	0	20		4,7	67	0,47	16,4	168
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,02	0	21		101,4	50,6	0,36	39,1	449
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2	287
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0		8	96,1	0	0,5	338
ИТОГО	**720**	**23,68**	**16,12**	**168,91**	**906,07**	**0,18**	**5,65**	**41,01**	**0,05**	**189,49**	**325,66**	**13,93**	**69,2**	
ОБЕД														
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0		13,92	26,98	12,45	0,51	45
Суп картофельный (на мясном	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0		20,68	61,44	0,94	24,9	200
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	8,72	37,88	229,5	0,17	0	21	0,02	1,46	134,43	1,55	47,34	679
Печень говяжья по-строгановски	100	21,2	23,92	4,27	336,5	0,3	0,09	7,93	1,12	51,35	326,5	21,36	6,6	192
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147

Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
конфета шоколадная	100	2,92	10,72	76,6	514	0,05	0	0		199	0	0	5	859
ИТОГО	**940**	**40,18**	**37,05**	**131,5**	**1003,8**	**0,67**	**9,69**	**28,93**	**1,14**	**85,49**	**585,37**	**25,95**	**91,84**	
ВСЕГО:	**1660**	**63,86**	**53,17**	**300,41**	**1909,8**	**0,85**	**15,34**	**69,94**	**1,19**	**274,98**	**911,03**	**39,88**	**161,04**	

Четверг

Наименование блюда	масса порции	ые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	
ЗАВТРАК														
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	56,34	93,9	0,01	5,7	0		21,09	24,58	0,8	12,54	3
Голубцы ленивые	100	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	199,3	2,19	47,5	288
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8	859
Фрукт свежий(мандарин)	60	0,49	0,19	6,92	31,8	0,03	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,09	
ИТОГО	**550**	**32,36**	**23,19**	**178,39**	**891,45**	**0,21**	**22,73**	**68,4**	**0,12**	**112,39**	**301,28**	**12,29**	**73,93**	
ОБЕД														
Икра морковная	100	2,35	14,6	12,33	100,1	0,03	6,72	0		38,24	60,79	29,63	1,77	126
Борщ с капустой и картофелем(на	200	1,45	4,91	125,25	102,5	0,04	8,23	0		35,5	42,58	0,95	21	170
Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,92	29,2	0,6	224
Биточки мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27	279
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01		112,55	185,54	18,42	99,08	377
ИТОГО	**992**	**28,41**	**26,08**	**245,63**	**874,47**	**0,24**	**9,36**	**51,04**	**0,35**	**111,91**	**336,9**	**60,65**	**35,87**	
ВСЕГО:	**1542**	**60,77**	**49,27**	**424,02**	**1765,9**	**0,45**	**32,09**	**119,44**	**0,47**	**224,3**	**638,18**	**72,94**	**109,8**	

Пятница

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша манная молочная	150	2,39	2,78	23,56	133,39	0	0	0		3,5	156,05	0,34	0	384
Бутерброд с маслом и сыром	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4	10,4	107	7,419	54,95	1
Ватрушка с повидлом	50	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25		9,75	26,75	0,68	10,88	458
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0		10	75,8	0	2,2	338
ИТОГО	**550**	**8,7**	**12,61**	**99,41**	**558,44**	**0,08**	**10,209**	**11,25**	**10,4**	**33,65**	**365,6**	**8,439**	**68,03**	
ОБЕД														

Салат из св. капусты и луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0		26,8	14,83	0,32	7,9	42
Суп картофельный с пшеном(на	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,11	9,6	0		19,2	53,36	0,77	21,32	200
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		12,98	208,5	3,95	67,5	679
Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0	0	19,20	127,20	1,44	16,00	536
Пирожок с капустой	50	306	1,5	20,3	106,91	0,07	2,92	0		17,65	38,52	0,7	14,84	453
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0		122,05	0	0	0,56	959
ИТОГО	870	335,81	28,98	155,73	940,51	0,41	4,22	0,02	0	183,88	437,22	8,19	111,9	
ВСЕГО:	1420	344,51	41,59	255,14	1499	0,49	14,429	11,27	10,4	217,53	802,82	16,629	179,93	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	
ЗАВТРАК														
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,6	0	158,82	0,08	1,14	23,06	94
Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0		10,4	137,46	0,25	54,95	1
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Фрукт свежий(банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0		10	75,8	0	2,2	338
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685
ИТОГО	620	12,6	10,48	94,4	568,8	0,09	11,069	30,6	0	179,22	213,34	1,39	80,21	
ОБЕД														
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0	16,76	25,18	0,79	11,14	34
Щи из св.капусты (на мясном бульоне)	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0		34,66	38,1	0,64	0,8	88
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	0	27,75	694
Печень тушеная с соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	5	17	
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	2,4	0,8	0	
ИТОГО	840	29,47	22,57	97,89	701,26	0,5	51,52	5265,5	1	130,4	451,88	8,53	69,69	
ВСЕГО:	1460	42,07	33,05	192,29	1270,1	0,59	62,589	5296,1	1	309,62	665,22	9,92	149,9	

Вторник

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20		8,6	29,4	0,36	5,9	168
Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0		10,4	107	7,419	54,95	1

Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,007	26		88	50	3,5	0,1	97	
Ватрушка с повидлом	50	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25		9,75	26,75	0,68	10,88	458	
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685	
Фрукт свежий(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0		10	75,8	0	2,2	338	
ИТОГО	**570**	**12,03**	**16,74**	**103,68**	**622,45**	**0,11**	**10,216**	**57,25**	**0**	**126,75**	**288,95**	**11,959**	**74,03**		
ОБЕД															
Салат из помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0		10,55	19,73	0,5	10,67	14	
Суп рисовый с говядиной	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	0		21,01	95,87	1,18	25,93	204	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		12,98	208,5	3,95	67,5	679	
Фрикадельки в томатном -сметаном	75/75	10,51	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,91		34,02	119,38	1,07	25,85	288	
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147	
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148	
Компот из всежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8	859	
ИТОГО	**910**	**33,86**	**26,39**	**143,62**	**971,42**	**0,5**	**19,92**	**47,93**	**0**	**102,56**	**508,88**	**8,8**	**143,75**		
ВСЕГО:	**1480**	**45,89**	**43,13**	**247,3**	**1593,9**	**0,61**	**30,136**	**105,18**	**0**	**229,31**	**797,83**	**20,759**	**217,78**		

Среда

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Fe	Mg	
ЗАВТРАК														
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0		13,11	24,01	0,34	7,98	13
Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,92	29,2	0,6	224
Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0		24	159	20	1,8	694
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685
ИТОГО	**670**	**26,04**	**31,91**	**128,11**	**813,35**	**0,19**	**5,7**	**0,04**	**0,35**	**55,72**	**335,93**	**51,64**	**23,38**	
ОБЕД														
салат из кукурузы(консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0		11,2	3,47	0,4	11,72	12
Борщ с капустой и картофелем(на	200	1,45	4,91	125,25	102,5	0,04	8,23	0		35,5	42,58	0,95	21	170
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	0	27,75	694
Котлета рыбная	80	9,4	4,4	11,2	123	0,08	0,3			48		0,9		510
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685
ИТОГО	**820**	**22,97**	**11,35**	**107,69**	**617**	**0,31**	**18,47**	**25,5**	**0**	**96,98**	**149,6**	**3**	**40,75**	
ВСЕГО:	**1490**	**49,01**	**43,26**	**235,8**	**1430,4**	**0,5**	**24,17**	**25,54**	**0,35**	**152,7**	**485,53**	**54,64**	**64,13**	

Четверг

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	
ЗАВТРАК														
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	56,34	93,9	0,01	5,7	0		21,09	141,22	1,01	12,54	3
Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	31		23,9	61,8	0,98	27,8	321
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Фрукт свежий (мандарин)	140	1,14	0,44	16,15	74,2	0,07	37,8	47,6	0,28	51,8	28	16,8	0,21	
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685
ИТОГО	810	14,8	17,24	162,97	690,85	0,24	52,17	78,6	0,28	108,79	294,02	20,89	53,55	
обед														
Венигрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0		13,92	26,98	0,51	12,45	45
Суп картофельный с макаронами(на	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0		19,68	53,32	0,87	21,6	208
Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15		19,44	210,63	2,52	41,06	436
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Компот из всежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8	859
ИТОГО	740	30,69	12,8	89,63	585,06	0,35	18,36	15	0	65,04	353,93	6	88,11	
ВСЕГО:	1550	45,49	30,04	252,6	1275,9	0,59	70,53	93,6	0,28	173,83	647,95	26,89	141,66	

Пятница

Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергет ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3	390
Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0		10,4	107	7,419	54,95	1
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2	287
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0		10	75,8	0	2,2	338
ИТОГО	620	15,42	17,16	95,72	606,36	0,13	11,899	36,73	0,05	275,96	387,81	41,939	57,65	
ОБЕД														
Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0		10,55	19,73	0,5	10,68	14
Суп картофельный (на мясном	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0		20,68	61,44	0,94	24,9	45
Голубцы ленивые	100	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	199,3	2,19	47,5	288
Хлеб пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	0	12	63	2,1	13	148
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	0	685

ИТОГО	690	33,36	25,12	127,87	862,21	0,3	22,86	48	0	88,33	343,47	5,73	96,08	
ВСЕГО:	1310	48,78	42,28	223,59	1468,6	0,43	34,759	84,73	0,05	364,29	731,28	47,669	153,73	

Примерное меню разработанно с учетом сезонности, по возрастным группам обущающихся (7-11 и 12-17 лет)

Овощи урожая прошлого года в период после 01 марта используются только после термической обработки.

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (авт.-сост. А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-К.:А.С.К.2005,

сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях(под ред. М.П.Могильного,В.А.Тутельяна,-М:ДеЛипринт2011