

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Серебрянская школа – детский сад  
имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова»  
\_\_\_\_\_ С.А.Кокоркина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

### **НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района  
Республики Крым  
(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

## ЗАВТРАК

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
236	Суп молочный с крупой гречневой	200	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,18	201,10	207,07	58,07	1,41
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
966.	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,02	17,12	61,25	416,24	0,33	2,54	178,25	0,42	478,05	524,22	110,72	3,73

## ОБЕД

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
187.	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,99	6,88	8,82	105,35	0,06	18,49	15,00	2,40	51,92	53,62	23,05	0,81
378.	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/5	3,76	7,79	38,79	240,00	0,03	0	40,00	0,31	7,30	81,90	26,30	0,56
486.	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	23,80	13,64	6,60	243,00	0,18	5,40	12,00	6,22	73,19	397,51	77,39	1,67
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	84,44	0,03	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		35,23	28,98	106,03	823,98	0,38	27,89	67	9,13	161,36	607,38	154,59	6,96

	Итого за первый день		58,25	46,1	167,28	1240,22	0,71	30,43	245,25	9,55	639,41	1131,6	265,31	10,69
--	----------------------	--	-------	------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
390.	Каша жидкая молочная манная	200/10	3,18	3,89	21,44	134,00	0,04	0	20,00	0,51	8,00	27,60	5,50	0,32
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,80	7,38	0	90,00	0,02	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,83	0,25
944.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,20	0	3,19	0	0,01	14,42	4,51	2,48	0,36
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		14,27	12,44	76,31	477,79	0,176	15,37	85	0,89	276,57	230,66	47,46	4,69

ОБЕД

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95*	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,41	14,33	167,25	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,27
414.	Макароны отварные	150/5	5,72	7,99	27,32	204,00	0,06	0	40,00	1,05	6,20	39,70	21,80	1,15
637.	Птица отварная	50	18,08	13,60	0	195,00	0,32	0	32,00	0,32	26,40	124,80	15,20	1,28
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	84,44	0,03	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
71.	Огурец свежий	30	0,72	0,13	2,47	14,30	0,03	11,38	0,00	0,46	9,10	16,90	13,00	0,59
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		38,8	30,8	95,94	816,18	0,62	24,49	87	2,91	115,95	432,28	125,2	8,21
	Итого за второй день		53,07	12,44	172,25	1293,97	0,796	39,86	172	3,8	392,52	662,94	172,66	12,9

## ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
251	Запеканка из творога	120	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого		10,63	9,53	37,31	102,65	0,18	2,44	58,25	0,19	326,88	297,08	72,08	1,54

## ОБЕД

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,99	6,88	8,82	105,35	0,06	18,49	15,00	2,40	51,92	53,62	23,05	0,81
296.	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
268	Котлета из птицы	80	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
944	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,20	0	3,19	0	0,01	14,42	4,51	2,48	0,36
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		27,31	35,48	76,43	741,94	0,35	44,41	55	5,79	128,55	387,9	102,3	7,2
	Итого за третий день		37,94	45,01	113,74	844,59	0,53	46,85	113,2	5,98	455,43	684,98	174,38	8,56

## ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Макароны отварные с сыром	150	5,74	7,92	32,05	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
944	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,20	0	3,19	0	0,01	14,42	4,51	2,48	0,36
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Итого		9,43	8,39	65,28	340,71	0,11	3,19	20	0,83	37,16	82,33	25,95	1,72

## ОБЕД

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
206	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
179	Плов из птицы	150	3,10	4,86	62,59	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0	0,40	0	0,20	31,82	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		13,71	10,82	138,52	525,09	0,35	31,97	0	5,23	172,63	224,06	92,41	5,63
	Итого за четвертый день		23,14	19,21	203,8	865,8	0,46	35,16	20	6,06	209,79	306,39	118,36	7,35

## ЗАВТРАК

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		39,69	27,52	72,04	698,05	0,25	27,64	154,2	3,27	406,46	516,11	102,68	5,25

## ОБЕД

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	200	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
219	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	150/21/ 5	5,74	7,92	32,05	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
71.	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
418	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		26,26	17,37	114,13	693,69	0,31	14,56	36,88	3,44	110,27	288,26	86	5,28
	Итого за пятый день		65,95	44,89	186,17	1391,74	0,56	42,2	191,08	6,71	516,73	804,37	188,68	10,53

## ЗАВТРАК

бдень

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
414.	Макаронные изделия отварные	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00	0,06	0	40,00	1,05	6,20	39,70	21,80	1,15
268	Котлета из птицы	80	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
394	Сок	200	1,00	0	20,20	84,44	0,03	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		28,86	28,81	82,61	704,83	0,21	5,10	40	4,38	61,32	299,03	76,09	8,74

## ОБЕД

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	1,00	18,44	50,04	20,00	0,71
179	Каша пшеничная	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
293	Гуляш	70	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0	0,40	0	0,20	31,82	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		30,1	29,22	113,8	837,79	0,4	7,92	40	4,31	113,41	490,29	208,4	10,87
	Итого за шестой день		58,96	58,03	196,41	1542,62	0,25	13,02	80	8,69	174,73	789,32	284,49	19,61

## ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
251	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20
	Молоко сгущенное	20	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Итого		31,44	22,54	50,69	531,19	0,16	2,05	139,64	0,74	404,92	467,76	61,33	1,7

## ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Рассольник	200	2,35	7,11	16,94	141,25	0,10	7,59	15,00	2,43	26,49	77,95	26,90	0,97
292	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,90	9,61	39,88	281,00	0,25	0	40,00	1,57	17,10	211,60	140,00	4,81
268	Котлеты из птицы	80	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0	0,40	0	0,20	31,82	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		33,83	37,56	119,68	951,64	0,47	9,09	55	7,33	116,53	550,28	219,19	11,82
	Итого за седьмой день		65,27	60,1	170,37	1482,83	0,63	11,14	194,64	8,07	521,45	1018,04	280,52	13,52

## ЗАВТРАК

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная пшеничная	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
1	Бутерброд с сыром	30/10/15	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
418	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,20	0	3,19	0	0,01	14,42	4,51	2,48	0,36
	Итого		20,55	18,64	53,1	470,4	0,31	12,1	64,89	6,68	196,86	348,32	94,82	2,51

## ОБЕД

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
87	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	5,34	16,14	133,25	0,15	5,81	0	2,42	50,27	137,97	38,30	1,80
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
418	Сок	180	1,00	0	20,20	84,44	0,03	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		27	24,1	84,54	663,88	0,38	16,57	0	5,72	109,72	418,07	108,63	9,58
	Итого за восьмой день		47,55	42,74	137,64	1134,28	0,69	28,67	64,89	12,4	306,58	766,39	203,45	12,09

## ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171	Каша ячневая молочная	200/10	4,94	4,26	32,11	186,00	0,10	0	20,00	0,58	51,10	169,57	26,00	0,94
2	Бутерброд с повидлом	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
944	Кофейный напиток с молоком	200	0,13	0,02	11,49	46,20	0	3,19	0	0,01	14,42	4,51	2,48	0,36
	Итого		8,23	4,32	62,9	325,72	0,14	3,19	20	0,59	74,72	208,88	41,68	1,74

## ОБЕД

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
179	Макароны отварные	150/5	3,10	4,86	62,59	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
868	Котлеты мясные	80	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0	0,40	0	0,20	31,82	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб рано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		10,91	8,39	139,44	495,09	0,23	34,39	0	4,23	159,15	203,54	84,11	4,71
	Итого за девятый день		19,14	12,71	202,34	820,81	0,37	37,58	20	4,82	233,87	412,42	125,79	6,45

## ЗАВТРАК

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
292	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,90	9,61	39,88	281,00	0,25	0	40,00	1,57	17,10	211,60	140,00	4,81
268	Котлета из птицы	80	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
71.	Огурец свежий	30	0,72	0,13	2,47	14,30	0,03	11,38	0,00	0,46	9,10	16,90	13,00	0,59
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	84,44	0,03	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		32,76	30,56	97,64	796,13	0,42	16,48	40	5,36	81,32	487,83	207,29	12,99

## ОБЕД

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,99	6,88	8,82	105,35	0,06	18,49	15,00	2,40	51,92	53,62	23,05	0,81
136	Картофель отварной	150/5	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
261	Рыба тушеная с овощами	40/40	23,80	13,64	6,60	243,00	0,18	5,40	12,00	6,22	73,19	397,51	77,39	1,67
412	Компот из свежих яблок	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		37,6	32,49	85,65	792,14	0,55	47,11	91,4	8,87	313,37	720,48	172,11	5,32
	Итого за десятый день		70,36	63,05	183,69	1588,27	0,97	63,59	131,4	14,23	394,69	1208,31	379,4	18,31



**Выполнение норм набора пищевых продуктов  
для обучающихся общеобразовательных учреждений**

(7-10лет )

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта		
		100%	по факту	% выполнения
1	Хлеб ржаной	80	44	55
2	Хлеб пшеничный	150	82,5	55
3	Мука пшеничная	15	21	140
4	Крупы, бобовые	45	33	73
5	Макаронные изделия	15	12,5	83
6	Картофель	250	135	54,5
7	Овощи свежие, зелень	350	198	56,6
8	Фрукты (плоды) свежие	200	106,6	53,3
9	Фрукты (плоды) сухие	15	8,5	57
10	Соки плодовоовощные	200	100	50
11	Мясо жилованное	77	43	56
12	Куры	40	39	97
13	Рыба-филе	60	34	57
14	Колбасные изделия	15	15	100
15	Молоко	300	163,4	54,5
16	Кисломолочные продукты	150	82,6	55
17	Творог	50	28,6	57
18	Сыр	10	5,8	58
19	Сметана	10	8	80
20	Масло сливочное	30	16,5	55
21	Масло растительное	15	13,5	90
22	Яйцо диетическое	40	22,8	57
23	Сахар	40	25,6	64
24	Кондитерские изделия	10	8	80
25	Чай	0,4	0,2	50
26	Какао	1,2	0,8	67
27	Дрожжи	1	0,11	11
28	Соль	5	4,3	86

**Меню разработано в соответствии сборников рецептов:**

- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания, авт.-сост.; А.И.Здобнов, В. Цыганенко, М.И.Пересичный. 2008г.,
- \* сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2015г.,(Сок, кофейный напиток, каша вязкая с изюмом, салат из свежих огурцов, суп с рыбными консервами .)