

Утверждено:

Директор МБОУ «Межводненская
средняя школа им. Гайдукова А.Н.»

Е.А. Черкашина

2025г

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

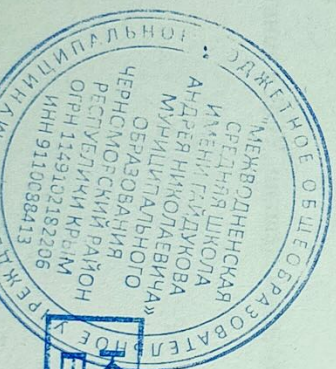
В МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ГАЙДУКОВА А.Н."

для возрастной категории детей 14-18 лет

детский лагерь труда и отдыха детей

(весна-лето)

2025 г



КОПИЯ
ВЕРНА

Директор

Е.А. Черкашина

2025г

Пояснительная записка

При составлении примерного циклического 10-дневного меню для детей 12-18 лет (завтраки, обеды) учитывались нормативы и требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32), Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях».

При составлении меню учтены нормы физиологической потребности обучающихся в образовательных учреждениях в энергии и пищевых веществах для детей 12-18 лет, которые составляют:

Энергетическая ценность составляет в среднем 1638 ккал при норме 1632 ккал.

Белки в среднем составляют 54 при норме 54.

Жиры в среднем составляют 55,3 при норме 55,21.

Углеводы в среднем составляют 229 при норме 229,8.

Витамин С в среднем составляет 35,4 при норме 36,00.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях – 50-60%.

На каждое блюдо имеется технологическая карта, с указанием рецептуры и технологии приготовления пищи. Наименование блюд кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических картах.

При составлении меню использовался «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.Делли плюс, 2017

Составил : технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

Завтрак -Обед, 12-18 лет, СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	Эл, ккал	Минеральные элементы (мг)							
		всего	в т.ч. жив.				всего	Са	Mg	P	Fe	P3,мкг	Т3,мг	В1,мг
Завтрак														
Каша молочная рисовая	200,00	3,96		8,87	30,23	221,23								
Булочка ванильная	60,00	4,88		7,53	12,28	143,21								
Фрукт свежий	150,00	2,13		0,83	10,63	64,75								
Чай с сахаром	200,00	0,2		0,05	15,04	52,37								
Масло сливочное подпшное	10,00	4,88		7,53	12,28	143,21								
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00													
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00													
Вода без газа 0,5 л	500,00													
Обед														
1 Овощи свежие	150,00	0,84	0,00	3,61	4,96	55,68	21,28	12,41	24,36	0,79	1,12	1,62	0,01	3,99
2 Суп из овощей №99 с6 Дели	250,00	5,49	0,00	5,27	16,54	148,24	42,68	35,58	88,10	2,05	251,90	2,43	0,23	5,83
3 Гуляш из говядины	120,00	4,98	0,00	0,63	30,40	147,00	14,50	20,80	54,80	1,26	0,00	0,82	0,10	0,00
4 Компот из свежих фруктов	200,00	0,90	0,00	0,00	18,18	76,32	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,18	0,02	3,60
5 Макароны изделия отварные с маслом №203 с6 Дели.	200,00	3,67	0,78	5,76	24,53	164,70	44,28	33,30	103,92	1,21	38,88	0,46	0,17	21,79
6 Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32
7 Хлеб пшеничный	50,00	0,26		0,17	11,47	52,00								
Итого за прием	2142,00	32,81	0,78	40,29	202,01	1318,73	147,59	125,74	339,08	9,20	292,25	6,00	0,60	35,53
Итого за день		32,81	0,78	40,29	202,01	1318,73	147,59	125,74	339,08	9,20	292,25	6,00	0,60	35,53

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОО, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe							
Завтрак																	
Запеканка творожная со ступенным молоком	200/50	29,27		17,96	104,15	724,45											
Бутерброд с маслом и сыром	35/15/5	4,88		7,53	12,28	143,21											
Какао с молоком	200,00	0,2		0,05	15,04	52,37											
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75											
Фрукт свежий	100	0,26		0,17	11,47	52											
Вода без газа 0,5 л	500																
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00																
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00																
Обед																	
Свежие овощи порционные №45 сб. Делли	150,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28	0	64,86	5,03	0,01	10,26			
Борщ с капустой и картофелем №82 сб. Делли	250,00	3,80	0,00	5,92	15,93	153,75	49,73	26,13	54,60	1,23	217,05	2,40	0,05	10,68			
Супов из птицы №212 сб. Делли	250,00	21,05	21,05	40,60	3,63	462,85	127,43	27,80	327,43	3,71	397,71	1,00	0,20	0,28			
Хлеб пшеничный	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32			
Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32			
Йогурт	200,00	7,29			21,68	175,44											
Кисломолочный напиток	200,00	0,15	0,00	0,15	25,38	104,28	12,90	4,67	4,00	0,86	1,82	0,07	0,01	0,82			
Итого за прием	1977,00	71,06	21,05	81,94	255,01	2069,38	223,61	108,49	496,91	8,54	682,14	9,48	0,41	22,68			
Итого за день		71,06	21,05	81,94	255,01	2069,38	223,61	108,49	496,91	8,54	682,14	9,48	0,41	22,68			

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							РЭ,мкг	ТЭ,мг	Вl,мг	С,мг	
		всего	в т.ч. жив.	всего		дм, г	Са	Mg	P	Fe							
Завтрак																	
Омлет натуральный	200,00	20,75		23,78	3,72	311,39											
Салат из белокочанной капусты №45 сб. Делли	100,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28	0	64,86	5,03	0,01	10,26			
Бутерброд с маслом и сыром	35/15/5	4,37		9,17	30,19	258,94											
Кофейный напиток с молоком	200,00	0,2		0,05	15,04	52,37											
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75											
Фрукты свежие	150,00																
Вода без газа 0,5 л	500,00																
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00																
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00																
Обед																	
Свежие овощи порционные №45 сб. Делли	150,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28	0	64,86	5,03	0,01	10,26			
Суп картофельный с рыбными фрикадельками №101 сб.Делли	250,00	1,97	0,00	2,71	12,11	85,75	26,70	22,78	55,98	0,88	202,25	1,23	0,09	8,25			
Рыба припущенная с маслом №278 сб. Делли	110,00	6,78	5,68	7,54	8,58	129,09	21,50	15,00	75,58	0,63	35,00	0,41	0,04	0,38			
Картофель отварной с маслом №203 сб.Делли.	200,00	6,55	0,05	3,85	20,31	130,47	8,10	5,43	25,05	0,55	21,43	0,55	0,05	0,00			
Хлеб пшеничный	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,53	0,07	0			
Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32			
Компот из свежих фруктов	200,00	0,60	0,00	0,08	29,12	120,85	29,56	15,89	21,33	0,64	37,13	0,46	0,02	0,66			
Итого за прием	2187,00	46,88	5,73	52,07	172,26	1342,66	125,41	122,73	268,60	4,87	425,88	13,73	0,36	30,13			
Итого за день	46,88	5,73	52,07	172,26	1342,66	125,41	122,73	268,60	4,87	425,88	13,73	0,36	30,13				

Составил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
		всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																
Каша молочная пшенная	200,00	8,18		6,76	38,65	237,20										
Булочка Веснушка	50,00	4,99		7,57	12,82	146,30										
Масло сливочное порционное	10,00	25,55	20,72	20,73	46,45	396,90	49,96	53,93	198,80	2,19	308,93	0,75	0,15	6,47		
Кофейный напиток с молоком	200,00	3,54		3,14	14,77	96,24										
Вода без газа 0,5 л	500,00															
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00															
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00															
Обед																
Салат из свежих овощей	150,00	0,45	0,00	0,04	1,41	8,04	4,02	6,03	14,07	0,32	44,22	0,28	0,01	4,22		
Суп гороховый с мясом кур №88 сб. Дели.	250,00	1,77	0,00	4,95	7,90	89,75	49,25	17,13	49,00	0,83	207,45	2,35	0,06	15,78		
Рагу из овощей №143 сб. Дели	200,00	25,55	20,72	20,73	46,45	396,90	49,96	53,93	198,80	2,19	308,93	0,75	0,15	6,47		
Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32		
Хлеб пшеничный	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32		
Котлета №268 сб. Дели	100,00	2,66	0,09	8,43	16,75	153,00	9,45	4,73	25,31	0,39	50,63	0,50	0,05	0,00		
Компот из свежих фруктов №377 сб. Дели	200,00	0,11	0,00	0,02	12,57	51,28	11,75	1,98	3,64	0,3	0	0,01	0	2,34		
Фрукт свежий	150,00	2,25		0,75	31,50	144,00										
Йогурт	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44										
Итого за прием	1962,00	74,04	41,53	72,45	228,71	1675,65	198,89	170,63	600,22	8,96	920,86	5,62	0,56	35,92		
Итого за день		74,04	41,53	72,45	228,71	1675,65	198,89	170,63	600,22	8,96	920,86	5,62	0,56	35,92		

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							ТЭ, мг	Вl, мг	С, мг
		всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	PЭ, мкг					
Завтрак																
Сырники со стухеным молоком	200/50	30,01		18,46	43,77	462,05										
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75										
Йогурт	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44										
Какао с молоком	200,00	3,39		2,91	16,42	92,74										
Вода без газа 0,5 л	500,00															
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00															
Сок витаминизированный, утаковка, шт	1,00															
Обед																
Овощи свежие	150,00	0,84	0,00	3,61	4,96	55,68	21,28	12,41	24,36	0,79	1,12	1,62	0,01		3,99	
Суп из овощей на курином бульоне №99 сб. Деллн	250,00	1,59	0,00	4,99	9,15	95,25	34,85	20,75	49,28	0,78	203,35	2,33	0,07		10,38	
Выпечки говяжья №234 сб. Деллн	120,00	8,20	6,44	6,64	11,29	135,00	31,60	16,19	99,33	0,88	19,14	3,24	0,05		0,43	
Макаронные изделия № 312 сб. Деллн	200,00	3,67	0,78	5,76	24,53	164,70	44,28	33,30	103,92	1,21	38,88	0,46	0,17		7,00	
Хлеб пшеничный	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,53	0,07		7,79	
Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07		0,32	
Фрукт свежий	150,00	0,26		0,17	11,47	52										
Компот из свежих фруктов	200,00	0,60	0,00	0,08	29,12	120,85	29,56	15,89	21,33	0,64	37,13	0,46	0,02		0,66	
Итого за прием	2097,00	59,93	7,22	50,31	217,82	1535,03	183,02	128,19	388,32	6,47	299,97	9,13	0,46		30,57	
Итого за день		59,93	7,22	50,31	217,82	1535,03	183,02	128,19	388,32	6,47	299,97	9,13	0,46		30,57	

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОО, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет															
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							В1, мг	С, мг
		всего	в т.ч. жив.				Са	Мг	Р	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг			
Завтрак															
Вареники ленивые со сухим молоком	200/50	20,75		23,78	3,72	311,39									
Какао с молоком	200,00	2,6		8,24	16,42	147,4									
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75									
Салат из моркови с яблоком	150,00	3,39		2,91	16,42	92,74									
Вода без газа 0,5 л	500,00														
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00														
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00														
Обед															
Суп картофельный с фасолью №101 сб. Делл	250,00	1,97	0,00	2,71	12,11	85,75	26,70	22,78	55,98	0,88	202,25	1,23	0,09	8,25	
Суп картофельный с фасолью №268 сб. Делл	120,00	16,50	14,13	8,20	14,33	104,00	43,14	55,78	2,80	44,80	49,56	3,56	0,08	0,34	
Котлета из говядины №268 сб. Делл	200,00	2,52	0,00	1,87	13,13	225,18	56,22	35,16	77,89	1,50	359,10	8,04	0,07	17,34	
Винегрет овощной №67 сб. Делл	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32	
Хлеб ржаной	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,53	0,07	7,79	
Хлеб пшеничный	50,00	0,26		0,17	11,47	52									2,34
Фрукт свежий	150,00	0,11	0,00	0,02	12,57	51,28	11,75	1,98	3,64	0,3	0	0,01			0
Сок фруктовый	200,00	0,11	0,00	0,02	12,57	51,28	11,75	1,98	3,64	0,3	0	0,01			0
Итого за прием	1897,00	52,18	14,13	48,89	145,60	1251,06	159,26	145,35	230,41	49,65	611,26	13,86	0,38	36,38	
Итого за день		52,18	14,13	48,89	145,60	1251,06	159,26	145,35	230,41	49,65	611,26	13,86	0,38	36,38	

Составил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
		всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																
Омлет натуральный	200,00	20,75		23,78	3,72	311,39										
Вторброд с маслом и сыром№1 сб. Дели	35/15/5	2,6		8,24	16,42	147,4										
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75										
Сок фруктовый	200,00	3,39		2,91	16,42	92,74										
Фрукты свежие	150,00	3,39		2,91	16,42	92,74										
Вода без газа 0,5 л	500,00															
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00															
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00															
Обед																
Рассольник Ленинградский №95 сб. Дели	250,00	2,05	0,00	4,99	12,44	112,25	38,97	27,53	64,54	1,06	199,61	2,34	0,10	12,88		
2.Кури отварные №275	120,00	13,60	11,42	5,61	19,34	254,00	119,08	47,08	205,66	1,24	106,78	0,62	0,12	8,90		
3.Хлеб пшеничный	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,53	0,07	0		
4.Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32		
5.Салат из свежих овощей	150,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28	0	64,86	5,03	0,01	10,26		
6.Борщ	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44										
7.Кисломолочный напиток	200,00	0,60	0,00	0,08	29,12	120,85	29,56	15,89	21,33	0,64	37,13	0,46	0,02	0,66		
8.Каша гречневая с маслом	200,00	4,37		9,17	30,19	258,94										
Итого за прием	2297,00	58,54	11,42	58,16	184,87	1524,37	218,11	137,14	381,91	5,11	408,73	9,47	0,39	33,02		
Итого за день		58,54	11,42	58,16	184,87	1524,37	218,11	137,14	381,91	5,11	408,73	9,47	0,39	33,02		

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОО, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
		всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
Завтрак																		
Каши молочная рисовая	200,00	23,41		14	28,87	331,92												
Чай с сахаром	200,00	0,2		0,05	15,04	52,37												
Витербокс с маслом и сыром	35/15/5	1,33		0,12	19,33	66,55												
Чай травяной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75												
Вода без газа 0,5 л	500,00																	
Кашиперское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00																	
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00																	
Обед																		
Омлет картофельный рыбный №103 сб.Дел.и.	250,00	2,69	0,00	2,84	17,46	118,25	29,20	27,28	67,58	1,13	202,25	1,43	0,11	8,25				
Чай притупленная с маслом №240 сб.Дел.и.	120,00	17,89	17,16	16,85	15,13	213,75	30,03	10,08	91,14	0,70	45,25	0,61	0,08	0,41				
Картофельное пюре	200,00	3,40	0,80	21,98	17,20	284,00	74,32	32,52	90,00	1,20	553,58	4,02	0,12	13,02				
Салат из свежих овощей	150,00	0,45	0,96	0,04	1,41	8,04	4,02	6,03	14,07	0,32	44,22	0,28	0,01	4,22				
Чай пшеничный	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,53	0,07	0				
Чай травяной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32				
Фрукт свежий	150,00	0,26		0,17	11,47	52												
Компот из свежих фруктов	200,00	3,39		2,91	16,42	92,74	29,56	15,89	21,33	0,64	37,13	0,46	0,02	0,66				
Итого за прием	2097,00	57,10	18,92	59,95	187,76	1400,94	188,58	121,45	374,22	6,16	882,78	7,82	0,48	26,88				
Итого за день		57,10	18,92	59,95	187,76	1400,94	188,58	121,45	374,22	6,16	882,78	7,82	0,48	26,88				

Составил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		всего	в т.ч. жив.			Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

Осуществлено по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
		Всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	200/50	15,47		12,86	89,97	542,14								
	200,00	3,39		2,91	16,42	92,74								
	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75								
	500,00													
	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44								
	1,00													
	1,00													
Обед														
	250,00	3,56	0,78	4,59	18,79	194,25	33,40	25,35	72,23	1,18	226,60	1,63	0,11	5,75
	250,00	3,40	0,80	21,98	17,20	284,00	74,32	32,52	90,00	1,20	553,58	4,02	0,12	13,02
	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,53	0,07	0
	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32
	200,00	0,90	0,00	0,00	18,18	76,32	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,18	0,02	3,60
	150,00	0,26		0,17	11,47	52								
	150,00	0,45	0,00	0,04	1,41	8,04	4,02	6,03	14,07	0,32	44,22	0,28	0,01	4,22
	2027,00	38,09	1,58	50,03	227,67	1546,21	141,77	94,72	264,93	7,07	780,53	6,85	0,39	22,69
	38,09	1,58	50,03	227,67	1546,21	141,77	94,72	264,93	7,07	780,53	6,85	0,39	22,69	
	54,01	14,41	55,30	229,00	1638,00	175,10	125,49	368,24	11,48	569,85	14,85	0,45	35,40	
	54		55,21	229,8	1632									36

Составлено по организации рационального питания в ДОО, школах, интернатах Кривин Е.В.

12-18 net

[illegible]

[illegible]

Соль пищевая 16 йодированная	1,8 21	1,8 21	1,8 21	1,8 21	1,8 21	1,8 21	1,8 21	1,8 21	1,8 21	1,8 21	18 210	18 210	100,0 100
17 Сахар													
Творог, 18 творожные изделия	36		100			100	100				360	400	111
Творог 9 % жирности											400		
19 Чай	0,6	3									6	6	100
Чай черный байховый		3										6	
Хлеб пшеничный или хлеб 20 зерновой	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	1000	100
23 Мука пшеничная	12	30	30							30	120	120	100
Молоко (массовая 24 доля жира 2,5%, 3,2%)	175	400	200	400		200		150			1750	1750	100
Молоко питьевое ультрапастеризов анное 3,5%, коровье		400	200	400		200				350		1750	
25 Фрукты свежие	111	230	100	100	30	140	130	100	140	100	1110	1200	108,1
Груши свежие		200					100			100			
Яблоки		30			30	40	30		40		30		
Клубника			100	100		100		100					
Абрикос									100		100		
26 Кисломологичный продукт	108		200		200	200	200	200		1080	1080	93	

[illegible]