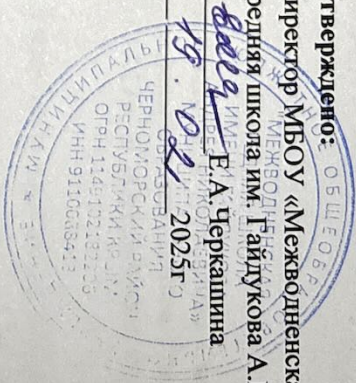


Утверждено: ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
Директор МБОУ «Межводненская
средняя школа им. Гайдюкова А.Н.»
Васильева Е.А. Черкашина



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

для возрастной категории детей 12-18 лет

лагерь дневного пребывания "Чайка"

(весна-лето)

2025 г

Пояснительная записка

При составлении примерного цикличного 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 использовались «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.Делта 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	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						
		всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	P,мкг	TЭ,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 подливочное	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													
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
Уп из овощей №99 сб. Делли	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
Упшш 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
Смолпот 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
Закаронные изделия отварные с маслом №203 сб. Делли.	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
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
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
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

оставил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, 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	Эл, ккал	Минеральные элементы (мг)					РЭ,мкг	ТЭ,мг	В,мг	С,мг	
		всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe						
Завтрак																
пеканка творожная со ступенным молоком	200/50	29,27		17,96	104,15	724,45										
утерброд 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										
пшеничный	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75										
рукт свежий	100	0,26		0,17	11,47	52										
да без газа 0,5 л	500															
олитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00															
ок витаминизированный, упаковка, шт	1,00															
Обед																
ежекие овощи порционные №45 сб. Дели	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		
рш с капустой и картофелем №82 сб. Дели	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	0,28	
ов из птицы №212 сб. Дели	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	0,32	
еб 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	0,32	
еб 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	0,32	
друг	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44										
сломолочный 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		
того 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		
того 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 ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
		всего	в т.ч. жив.	всего		ды, г	Минеральные элементы (мг)										
							Са	Мg	Р	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																	
Мигет натуральный	200,00	20,75		23,78	3,72	311,39											
Запек 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	10,2			
Утерброд с маслом и сыром	35/15/5	4,37		9,17	30,19	258,94											
Софейный 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																
Юда без газа 0,5 л	500,00																
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00																
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00																
Обед																	
Веские 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,			
Уп 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,			
Хлеб 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,			
Артофель 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			
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				
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			
Смюот 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			
ТОГО 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,			
ТОГО 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,				

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

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

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

оставил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, 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	В1,мг	С,мг
		всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг					
Завтрак																
Сырники со стуженым 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										
Зода без газа 0,5 л	500,00															
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00															
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00															
Обед																
Дюшес 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		
Уп из овощей на курином бульоне №99 сб. Дели	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		
Миточки говяжьи №234 сб. Дели	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. 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	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										
Смолот 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		

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

День: понедельник
Неделя: вторая
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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
ареники ленивые со стущенным молоком	200/50	20,75		23,78	3,72	311,39								
акво с молоком	200,00	2,6		8,24	16,42	147,4								
леб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75								
алат из моркови с яблоком	150,00	3,39		2,91	16,42	92,74								
ода без газа 0,5 л	500,00													
ондирское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00													
ок витаминизированный, упаковка, шт	1,00													
Обед														
уп картофельный с фасолью №101 сб. Дели	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
отлета из говядины №268 сб. Дели	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
инегрет овощной №67 сб. Дели	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
леб 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
леб 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
рукт свежий	150,00	0,26		0,17	11,47	52								
к 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	2,34
ото 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
ото 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

кустивил: технолог по организации рационального питания в ДОО, 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.				Ca	Mg	P	Fe	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг						
Завтрак																			
Омлет натуральный	200,00	20,75		23,78	3,72	311,39													
Омлет с маслом и сыром №1 сб. Дели	35/15/5	2,6		8,24	16,42	147,4													
Витербоул с маслом	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75													
Хлеб ржаной	200,00	3,39		2,91	16,42	92,74													
Сок фруктовый	150,00	3,39		2,91	16,42	92,74													
Фрукты свежие	500,00																		
Вода без газа 0,5 л	1,00																		
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					
Купы отарные №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					
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					
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					
Йогурт	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44													
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					
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 ДООУ, 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)					P3,мкг	T3,мг	B1,мг	C,мг	
		Всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe						
Завтрак																
Каша молочная рисовая	200,00	23,41		14	28,87	331,92	Ca	Mg	P	Fe						
Чай с сахаром	200,00	0,2		0,05	15,04	52,37										
Варенье с маслом и сыром	35/15/5	1,33		0,12	19,33	66,55										
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75										
Вода без газа 0,5 л	500,00															
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00															
Кондитерское изделие витаминизированное, шт	1,00															
Обед																
Суп варено-железный 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		
Рис припущенная 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		
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		
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		

Доставил, 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	P3,мкг	T3,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
хлебобулочная со стуженым молоком	200/50	5,31		4,9	18,97	141,15								
сметана с маслом	40/10	4,37		9,17	30,19	228,94								
сметана с молоком	200,00	3,54		3,14	14,77	96,24								
сметана с молоком	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75								
сметана с молоком	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44								
сметана с молоком 0,5 л	500,00													
сметана с молоком витаминизированное фасованное, шт	1,00													
сметана с молоком витаминизированный, упаковка, шт	1,00													
Обед														
суп с картофелем №83 сб. Дели	250,00	2,03	0,00	5,02	13,19	157,00	41,98	29,83	65,80	1,38	217,35	2,40	0,08	9,18
суп с картофелем с маслом №24 сб. Дели	200,00	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
суп с картофелем из птицы №294 сб. Дели	120,00	15,85	4,53	8,24	14,80	160,00	54,35	20,18	72,73	3,29	85,11	62,18	0,18	0,82
суп с картофелем	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
суп с картофелем	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
суп с картофелем	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 с картофелем	150,00	0,26		0,17	11,47	52								
суп с картофелем 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
суп с картофелем	2097,00	61,22	21,69	55,37	212,42	1518,16	164,73	100,44	337,84	8,72	394,10	66,56	0,50	15,77
суп с картофелем	61,22	21,69	55,37	212,42	1518,16	164,73	100,44	337,84	8,72	394,10	66,56	0,50	15,77	

Исходил, технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривин 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.				всего	Ca	Mg	P	Fe	PЭ,мгг	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										
всего 0,5 л	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															
всего 1,00	1,00															

Составлен по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривин Е.В.

12-18 net

[illegible]

Соль пищевая 16 йодированная	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18	18	100,0
17 Сахар	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	210	210	100
Творог, творожные 18 изделия	36		100			100	100		100		360	400	111
Творог 9 % жирности												400	
19 Чай	0,6	3						3			6	6	100
Чай черный байховый		3						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		100		30		100		120	120	100
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 243,2%)	175	400	200	400		200		150			350	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			100		
Абрикос													
Кисло-молочный	108		200		200	200	200	200		100	1080	1080	93

Йотур Простокваща			200		200	200			200				200	200				
Дрожжи	0,12	0,6			0,6										1,2	1,2	100	