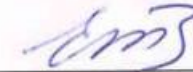


Утверждаю

Директор МОУ Крючковская оош им. В.И.Акимова



/Титова Е.В.

Приказ №108 от 21 августа 2023г



Примерное десятидневное меню  
по МОУ Крючковская оош им. В.И.Акимова  
на 2023-2024 учебный год  
старшая школа  
Возрастная категория: 12 лет и старше

День : понедельник

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость ( руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак:</b>													
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250	27.45	Пшено Рис Молоко Сахар.песок Масло сливочное	22,6 16 119 7 12	0.48	11,07	37,02	218,3	109,9	1.54	0.012	0.125	2,26
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0.1684	0.136	0.2
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	8 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0.012	0.04	0.14	1.3
413	Сосиска отварная	65/2	25.05	Сосиска Масло слив.	66 2	6,2	6,51	1,97	99,5	13,2	0,85	-	-	-
	<b>Итого</b>		76,58			15,37	21,99	74,39	543,3	406,,71	3,132	0,2204	0,401	3,76
	<b>Обед:</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12.5/10	17.33	Капуста Картофель Лук Морковь Томат паста Масло растит. Грудка куриная сметана	63 40 12 12.5 2 5 18 10	4.6	6.54	9.96	175.9	111.7	6.05	0.05	0.03	4.41
516	Макаронные изделия отварные	180	10.63	Макароны Масло сливочное	63 6,2	5,9	8,99	44,68	290,95	30,08	0,97	-	-	-
437	Гуляш	100	57,23	Мясо говядина Лук репка Томат. Паста Масло растит. Мука пшеничная	79 12 8 4 3	11.9	12.8	5.4	184.5	18.35	1.987	0,051	0,105	1.91
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
705	Напиток из плодов шиповника	200	10.05	Шиповник Сахарный песок	20 20	0.6	-	22.8	93.2	11	4.46	0.012	0.056	71.86
	<b>ИТОГО</b>		100.55			30,7	31,43	117,24	950,55	230,53	15,397	0,3672	0,915	78,36

	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		177,13			46,07	53,42	191,63	1493,85	637,24	18,529	0,5876	1,316	82,12
--	----------------------	--	--------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	-------

День : вторник

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога	200/20	56.02	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущённое	188 12 16 8 8 8 8 20	46,58	21,6	40,19	444,8	260	1,79	0,25	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	18	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	Чай Сахар. Песок Лимоны	1 15 8	0,53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	Банан	110	23,11	банан	110	1,65	0,55	23,1	105,6	8,8	0,66	0,044	0,055	11
	<b>Итого</b>		86,48			54,64	41,89	101,44	740,8	383,03	5,7	0,43	1,007	13,79
	<b>ОБЕД</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12.5/10	23,85	Свекла Капуста Картофель Лук Морковь Масло растит. Томатная паста Сахар. Песок Грудка куриная Сметана	50 25 27 12 13 5 8 3 20 10	6.25	8.0	11.5	151.8	57.25	1.35	0.067	0.067	7.52
520	Пюре картофельное	200	18	Картофель Молоко Масло сливочное	228 31,6 7	3,27	6,46	30,38	196,3	55,62	1,551	0,17	0,082	12
369	Рыба отварная	100	47.27	Рыба Лук морковь	123 6 6	19,4	1,2	0,78	91,7	20,32	0,54	0,05	0,08	1,57
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06

348	Компот из кураги	200	11,97	Курага Сахар песок	20 20	0,78	0,05	27,63	114,8	32,32	0,48	0,022	0,042	0,6
2	Бутерброд с повидлом	40	9,74	Хлеб пшеничный Повидло Масло сливочное	15 20 5	1,2	3,1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0,08
	<b>Итого</b>		116,14			38,6	21,91	125,69	878,6	228,52	6,111	0,5892	1,007	21,95
	<b>Всего</b>		225,03			93,21	63,8	227,13	1619,4	611,55	11,811	1,0192	2,014	35,74

День : среда

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
215	Омлет паровой	200	30,46	яйцо молоко масло слив.	170,7 90,7 25	42,8	30,1	4,16	373,3	164,3	3,97	0,72	0,053	-
	Хлеб пшеничный	50	4,14	хлеб пшеничный	50	5,38	2,25	21,75	141,88	46,88	1,35	0,155	0,095	0,075
693	Какао с молоком	200	10,91	какао молоко сахар.песок	2 100 20	5,8	5,8	34,4	205,6	172,2	1,0	0,06	0,2	0,16
99	Колбаса	50	20,54	колбаса	51	6,2	8,78	-	103,8	-	-	-	-	-
	Яблоко свежее	100	11,53	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	1,5	0,02	10
	<b>ИТОГО</b>		77,58			60,58	47,33	70,11	871,58	399,38	8,52	2,435	0,368	10,235
	<b>ОБЕД</b>													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12,5	13,3	картофель вермишель лук морковь масло растит грудка курин	100 10 12 13 3 20	9,0	3,0	12,0	166,05	29,05	1,25	0,065	0,078	2,53
511	Рис отварной	200	24,25	Рис Масло сливочное	70,4 12	4,87	7,16	48,9	279,6	1,83	0,7	0,36	0,027	-
591	Гуляш	50/7,5	44,23	Курица масло раститит. лук репка томатное пюре мука пшеничная	86,8 5 18 12 4	12,32	11,18	2,98	105,12	15,23	1,45	0,106	0,106	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100,8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105,2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	4,04	Чай Сахар песок лимоны	1 15 8	0,53	-	9,87	41,6	15,33	2,13	-	-	2,13
	<b>ИТОГО</b>		91,13			34,42	24,44	108,15	798,37	120,84	7,46	0,7852	0,935	5,64
	<b>ВСЕГО</b>		168,71			95	71,77	178,26	1669,95	520,22	15,98	3,2202	1,303	15,875

День : четверг

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
321	Капуста тушеная с мясом	250	37.46	Капуста Говядина Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное Мука пшеничная	234 115 4,1 9,8 4,1 7,8 3,3 5,8 1,96	25,76	20,6	12,86	277,7	99,94	2,32	0,106	0,245	77,53
	Хлеб пшеничный	80	6,63	Хлеб пшеничный сыр	80	10,76	4,5	43,5	263	93,6	2,7	0,31	0,19	0,15
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2,8	2,4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3
	Шоколад "Аленка"	20	25.3	Шоколад	20	1.4	6.4	11.2	108	70.4	0.3	0.016	0.09	-
	<b>Итого</b>		<b>75,86</b>			40,72	33,9	87,56	760,7	389,94	5,332	0,472	0,665	78,98
	<b>ОБЕД</b>													
139	Суп картофельный с бобовыми	250/12.5	13.28	Горох Картофель Лук Морковь Масло растит Грудка куриная	20 67 12 13 5 20	12.25	5.25	18	171	17.5	1.04	0,102	0,078	3.33
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	21.56	Гречка Масло сливочное	46,7 13,3	8,4	6,4	37,8	243	19,15	4,45	0,204	0,112	-
487	Птица отварная	100	62.44	Грудка куриная Лук репка	176 6	28	5,2	-	168	13	0,29	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
883	Кисель	200	6.66	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1,8	1.44	89.4
2	Бутерброд с повидлом	40	9,74	Хлеб пшеничный повидло Масло сливочное	15 20	1,2	3,1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0,08

				5										
	<b>ИТОГО</b>		118,99			57,55	23,05	137,2	1012	112,66	7,97	2,3862	2,366	92,99
	<b>ВСЕГО</b>		194,85			98,27	56,95	224,76	1772,7	502,6	13,302	2,8582	3,031	171,97

день : пятница

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
516	Макаронные изделия отварные	200	10,63	макароны масло сливочное	70 6,9	6,56	9,99	49,65	323,28	33,43	1,08	-	-	-
243	Сосиска отварная	65/2	25,05	Сосиски Масло слив.	66 2	6,2	6,51	1,97	99,5	13,2	0,85	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	4,14	хлеб пшеничный	50	5,38	2,25	21,75	131,5	46,8	1,35	0,155	0,095	0,075
943	Чай сладкий	200	2,24	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	Тортик " Боярушка"	38	19,45	тортик "Боярушка"	38	1,94	12,24	20,86	201,4	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		61,51			20,08	30,95	108,53	814,18	93,44	3,281	0,155	0,095	0,075
	<b>ОБЕД</b>													
132	Рассольник ленинградский	250/12.5/10	17,50	картофель крупа рисовая морковь лук огурцы соленые масло растит говядина сметана	100 5 13 6 17 5 25 10	11,25	13	3,45	149,45	32,8	1,96	0,072	0,1175	6,85
224	Рагу из овощей	200	32,34	картофель капуста лук морковь томатная паста масло сливочное мука пшеничная сахар. песок	83 89 18 38 5,8 15,4 2,6 0,6	5,3	11,8	24,7	223,8	72,6	3,6	0,2	0,2	24,4
437	Гуляш	100	57,23	мясо говядина лук репка томат паста масло растит мука пшеничная	79 12 8 4 3	11,9	12,8	5,4	184,5	18,35	1,987	0,051	0,105	1,91
	Хлеб ржаной	40	2,0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100,8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	хлеб пшеничный	40	3,31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105,2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06

342	Компот из свежих яблок	200	7,25	яблоки свежие сахар песок	45,4 24	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	0,95	0,04	0,002	0,9
	<b>ИТОГО</b>		119,63			36,31	40,86	95,83	878,35	197,33	10,427	0,6172	1,1485	34,24
	<b>ВСЕГО</b>		181,14			56,39	71,81	204,36	1692,53	290,77	13,708	0,7722	1,2435	34,315

День : понедельник

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	25,99	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 100 10 10	5,21	11,63	31,9	253,65	138,8	0,48	0,28	0,25	1,3
3	Бутерброд с сыром	30/20	17,61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5,89	2,01	15,4	113,5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
693	Какао с молоком	200	10,91	какао молоко сахар песок	2 100 20	5,8	5,8	34,4	205,6	172,2	1,0	0,06	0,2	0,16
	Яблоко	150	17,3	яблоко	150	0,6	0,6	14,76	70,8	24	3,3	0,045	0,03	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>71,81</b>			17,5	20,04	96,46	643,55	492,61	5,51	0,5534	0,616	16,66
	<b>ОБЕД</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12,5/10	17,33	капуста картофель лук морковь томат паста масло растит грудка куриная сметана	63 40 12 13 3 5 18 10	4,6	6,54	9,96	175,9	111,7	6,05	0,05	0,03	4,41
516	Макаронные изделия отварные	200	10,63	макаронны масло сливочное	70 6,9	6,56	9,99	49,65	323,28	33,42	1,08	-	-	-
431	Печень по –строгановски	50/50	44,99	Печень говяжья томат паста сметана масло сливочное мука пшеничная	89 2 7,5 6 2,3	13,67	9,82	7,35	174,52	37,14	4,92	0,22	0,15	8,14
	Хлеб ржаной	40	2,0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100,8	36,5	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105,2	21,9	1,08	0,124	0,076	0,06
705	Напиток из плодов шиповника	200	10,05	шиповник сахар песок	20 20	0,6	-	22,8	93,2	11	4,46	0,012	0,056	71,86
2	Бутерброд с повидлом	40	9,74	хлеб пшеничный повидло	15 20	1,2	3,1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0,08





	<b>ИТОГО</b>		118,16			24,3	21,61	114,11	771,9	221,59	6,511	0,5832	1,005	24,1
	<b>ВСЕГО</b>		223,81			67,12	35,22	177,18	1338	426,68	14,111	0,9556	1,253	26,43

День : среда

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
Стр. 246	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	250/10	27.68	Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок	55,5 125 12,5 12,5	0.05	16,8	50,2	397,5	198,31	2,61	0,16	0,305	0,98
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2.8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1.3
209	Яйцо отварное	1 шт (40 гр)	11.1	Яйцо отварное	40 гр	5.08	4.6	0.28	63	22	1.0	0.036	0.222	-
	<b>ИТОГО</b>		62,86			13,82	25,81	85,88	686	503,92	4,352	0,4044	0,803	2,48
	<b>ОБЕД</b>													
204	Суп картофельный с крупой из рыбных консервов	250	14.35	Консервы рыбные сайра Картофель Лук Морковь Рис Масло растит	13 100 12 12.5 10 5	7.5	4.0	18.75	140.8	25.58	1.17	0.125	0.08	9.78
534	Капуста тушеная	200	28.67	Капуста Масло растит Морковь Лук Томат пюре Мука Сахар песок Масло сливочное	250 5 10 19 20 2,4 6 7	4,08	7,36	15,79	154	90,7	1,24	0,079	0,12	95,07
369	Рыба отварная	100	47.27	Рыба с/м б/г Лук репка Морковь	123 6 6	19,4	1,2	0,78	91,7	20,32	0,54	0,05	0,08	1,57
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
883	Кисель	200	6.66	Кисель	20	-	-	26	106	-	-	1,8	1.44	89.4

				Сахар песок	10									
2	Бутерброд с повидлом	40	9,74	Хлеб пшеничный Повидло Масло сливочное	15 20 5	1,2	3,1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0,08
	<b>ИТОГО</b>		112			39,88	18,76	116,72	816,5	199,61	5,14	2,3342	2,456	196,08
	<b>ВСЕГО</b>		174,86			53,7	44,57	202,6	1502,5	703,53	9,492	2,7386	3,259	198,56

День : четверг

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
492	Плов из птицы	250	42,25	грудка куриная масло растит томат паста лук морковь рис масло сливочное	120 6,3 6,3 11,3 12,5 43,8 10	23,25	9,19	32,63	307,2	23,13	1,9	0,088	0,075	1,28
3	Бутерброд с сыром	30/20	17,61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5,89	2,01	15,4	113,5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
693	Какао с молоком	200	10,91	Какао молоко сахар песок	2 100 20	5,8	5,8	34,4	205,6	172,2	1,0	0,06	0,2	0,16
	Апельсин свежий	50	10,50	апельсин	50	0,45	0,097	4,05	21,5	17	0,15	0,019	0,015	30
	Итого		81,27			35,39	17,097	86,48	647,8	369,94	3,78	0,3354	0,426	31,64
	<b>ОБЕД</b>													
134	Суп крестьянский с крупой	250/12,5/10	15,7	капуста картофель пшено морковь лук масло растит говядина сметана	38 33 10 13 12 5 27 10	2,25	5,0	10,5	171,4	200,6	1,83	0,055	0,0425	20,87
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	21,56	гречка масло сливочное	46,7 13,3	8,4	6,4	37,8	243	19,15	4,45	0,204	0,112	-
437	Гуляш	100	57,23	говядина лук масло растит мука томат паста	79 12 4 3 8	11,9	12,8	5,4	184,5	18,35	1,987	0,051	0,105	1,91
	Хлеб ржаной	40	2,0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100,8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105,2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	4,04	чай сахар песок	1 15	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2

			лимоны	8										
	<b>ИТОГО</b>		103,84			30,35	27,3	102,3	867,6	302,75	11,057	0,5642	0,9835	26,16
	<b>ВСЕГО</b>		185,11			65,74	44,397	188,78	1515,4	672,69	14,837	0,8996	1,4095	57,8

День : пятница

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость ( руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
216, 411	Картофель тушеный с мясом	250	62,2	Картофель Морковь Лук репка Томатное пюре Масло сливочное говядина	228 26 38 12 16 70	17,05	16,85	37,01	329,5	45,84	2,834	0,245	0,208	16,02
	Хлеб пшеничный	100	8,28	хлеб пшеничный	100	10,76	4,5	43,5	263	93,8	2,7	0,31	0,19	0,15
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,04	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,53	-	9,87	41,6	15,33	2,13	-	-	2,13
	Итого		74,52			28,34	21,35	90,38	634,1	154,97	7,484	0,555	0,398	18,3
	<b>ОБЕД</b>													
139	Суп картофельный с фасолью	250/12,5	17,56	картофель фасоль лук морковь масло растит грудка кур	67 20 12 13 5 18	12,25	5,25	18	171	17,5	1,04	0,102	0,078	3,33
511	Рис отварной	200	24,25	рис масло сливочное	70,4 12	4,87	7,16	48,9	279,6	1,82	0,7	0,36	0,03	-
487	Птица отварная	100	62,44	грудка куриная лук	176 6	28	5,2	-	168	13	0,29	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100,8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105,2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
636	Компот из апельсинов	200	18,29	апельсины сахар песок	75 30	0,2	-	24,4	100,6	18,2	0,4	0,02	3,6	28
2	Бутерброд с повидлом	40	9,74	хлеб пшеничный повидло масло сливочное	15 20 5	1,2	3,1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0,08
	<b>ИТОГО</b>		137,59			54,22	23,81	146,7	1043,2	113,53	4,62	0,7622	4,444	31,59
	<b>ВСЕГО</b>		212,11			82,56	45,16	237,08	1677,3	268,5	12,104	1,3172	4,842	49,89
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>					712,89	539,687	2073,4	16016,08	5381,66	148,084	16,1472	22,343	769,62

При составлении меню использованы: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИЙ" 2005-2008 г , авторы А.И. Здобнов и В.А. Цыганенко, таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов., интернет сайты [health-diet.ru](http://health-diet.ru) , [dsshapohka.68edu.ru](http://dsshapohka.68edu.ru).