

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Бестянка
Кузнецкого Района Юмакулова Н.Ф.
Юмакулова Н.Ф.



**Примерное десятидневное меню по организации питания учащихся,
страдающих заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в
питании в МБОУ СОШ с. Бестянка
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше**

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Мустакаев М.М.
М.М. Мустакаев



День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне – зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/и ккал	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
181	Каша жидкая из манной крупы без молочная	250	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,3	134,31	23,07	0,57		
ПР	Батон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96		
	Итого:		10,47	12,78	109,89	597,20	0,14	2,13	65,90	1,97	165,04	206,41	65,97	1,86		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты без моркови	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52		
102	Суп картофельный с горохом без моркови	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,19	11,17	-	10,4	45,82	52	35,88	4,55		
265	Плов с индейкой без моркови	180	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53		
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
	Итого:		39,40	38,44	84,99	940,87	0,39	37,58	0,00	13,64	142,09	459,00	140,89	12,92		
Полдник																
ПР	Круасан	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	99	99	10,5	0,2		
389	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8		
	Итого:		8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	20,00	0,30	113,00	113,00	18,50	3,00		
Используется йодированная соль, зелень																
	ВСЕГО		58,37	55,42	220,83	1713,67	0,57	43,96	85,90	15,91	420,13	778,41	225,36	17,78		

День: второй
 Период: первая
 Сезон: осень – зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. кал.	Витамины, мг на 100 г							Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
175	Завтрак Каша вязкая из риса и пшена с сахаром без молочной	250	10,5	11,6	31,38	229,5	0,44	1,9	-	-	14,7	92,3	129,3	26,7			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПП	Батон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Итого:		14,03	12,20	93,13	496,02	0,49	2,70	0,00	0,59	27,44	164,40	172,20	27,99			
	Обед																
67	Винегрет овощной без моркови	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02			
94	Рассольник без моркови	250	2,2	5,2	15,57	117,9	0,15	14,3	-	2,42	16,55	34,95	28	1,02			
302	Пюре отварная расщипчатая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68			
493	Индейка тушеная с луком	120	16,6	15,6	5,3	221,8	0,06	0,025	-	-	68,13	166,13	25,37	2,03			
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13			
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПП	Хлеб ржаной- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86			
	Итого:		38,55	33,43	107,87	994,81	0,68	27,60	0,00	6,30	178,85	641,71	300,07	15,07			
	Подливки																
ПП	Зефир	20	0,13	-	16	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24			
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8			
	Итого:		0,73	0,40	48,60	200,91	0,04	4,00	0,15	0,00	45,36	13,64	15,36	1,04			
	Используется йодированная соль, зелень.																
	ВСЕГО		53,31	46,03	249,60	1691,74	1,21	34,30	0,15	6,89	251,65	819,75	487,63	44,10			

День: третий
 Период: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Витаминный состав, мг на 100 г							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182	Завтрак Каша жидкая из пшена с сахаром без молока	250	7,3	6,8	38,27	220,98	0,19	-	5	2,9	28	131	45	2,58				
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13				
Пр	Батон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого:		10,20	7,10	62,23	331,12	0,22	0,27	5,00	3,29	48,50	179,23	66,63	5,04				
	Обед Огурец свежий порц.	100	0,46		2,1	12	0,06	6	-	-	0,04	-	15	0,4				
147	Суп - лапша с индейкой	250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2				
451	Котлеты с соусом	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	-	168,75	166,38	25,87	1,5				
309	Макаронны отварные	180	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86				
	Итого:		29,92	34,11	141,18	1074,05	0,39	12,95	0,00	3,58	264,45	553,55	115,22	6,19				
	Полдник Печенье заварное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2				
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13				
	Итого:		2,23	2,26	23,41	122,90	0,02	0,27	13,00	0,26	21,80	39,53	14,73	2,33				
	Используется йодированная соль, зелень																	
	ВСЕГО		42,35	43,47	226,82	1528,07	0,63	13,49	18,00	7,13	334,75	772,31	196,58	13,56				

День: четвертый
 Погода: первая
 Сезон: осень –зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	з/и ккал	Витамины, мг на 100 г							Минеральные в-ва									
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак																							
204	Макароны отварные	250	16,9	19,9	42,6	418	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96									
ПР	Батон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33									
	ИТОГО:		20,43	20,50	104,35	684,52	0,13	1,02	115,20	0,59	307,94	274,18	63,22	2,52									
Обед																							
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33									
106	Уха	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0,09	9,11	30,6	-	45,3	137,98	47,35	1,27									
289	Овощное рагу с индейкой без моркови	180	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65									
378	Кисель плодово-ягодный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33									
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86									
	ИТОГО:		33,41	32,65	111,48	992,61	0,29	20,69	30,60	1,13	121,22	514,79	165,44	8,40									
Полдник																							
ПР	Круасан	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25		20	0,1	99	99	10,5									
389	Ягодный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		-	0,2	14	14	8									
	ИТОГО:		8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	0,00	20,00	0,30	113,00	113,00	18,50									
	Используется йодированная соль, зелень																						
	ВСЕГО		62,34	57,35	241,78	1852,73	0,46	25,96	145,80	21,72	429,46	901,97	341,66	29,42									

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Витамины, мг на 100 г											Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Завтрак																						
389	Напиток соеосолежарший	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8								
ПР	Батон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33								
181	Каша жидкая из манной крупы без молока	150	4,36	5,8	38,9	264,55	0,07	1,06	52,7	0,1	121,88	107,44	18,45	0,45								
	ИТОГО:		7,73	6,30	73,59	421,29	0,12	5,06	52,70	0,69	142,78	147,54	36,35	3,58								
Обед																						
	Помидора свежая порц.	100	0,55	-	1,75	38,3	0,33	10	-	-	30	-	12,5	0,33								
82	Борщ с капустой и картофелем без моркови	250	1,82	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,02	26,2	1,17								
229	Рыба, тушеная в томате с овощами с луком	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	1,85	45,8	147,05	36,3	0,75								
199	Гороховое пюре с маслом	180	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,5	5,36								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86								
	ИТОГО:		34,58	18,94	120,10	937,58	1,10	24,83	40,10	5,38	245,03	579,28	203,40	10,76								
Полдник																						
ПР	Изюмные конфитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2								
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1								
	ИТОГО:		3,70	2,46	19,74	115,90	0,82	20,00	13,00	0,42	22,20	28,40	27,00	1,20								
	Используется йодированная соль, зелень																					
	ВСЕГО		46,01	27,70	213,43	1474,77	2,04	49,89	105,80	6,49	410,01	755,22	266,75	15,54								

День: шестой
 Период: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Минеральные в-ва													
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
183	Каша гречневая сахаром	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2	-	-	2,25	30	180	122,5	4						
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13						
ПР	Баттон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
	Обед																			
	Итого:		10,40	8,80	60,46	362,64	0,23	0,27	0,00	2,64	50,50	228,23	144,13	6,46						
67	Винегрет овощной без моркови	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02						
104	Суп картофельный с индейкой	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,7	72,22	29,67	1,15						
437	Гуляш из индейки	100	18,63	11,4	7	231	0,16	1,45	-	-	27,5	219,81	18,08	1,49						
309	Вермишель отварная	180	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94						
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	0,2	2,83	60	1	14,2	-	2,4	0,36						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
ПР	Хлеб ржаной- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86						
	Итого:		34,72	30,99	97,91	959,35	0,75	28,35	60,00	7,33	147,62	474,00	107,90	7,15						
	Полдник																			
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2						
386	Сок яблочный	200/1	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25	-	150	118,75	17,5	0,13						
	Итого:		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,20	136,15	20,50	0,33						
	Используется йодированная соль, зелень																			
	ВСЕГО		50,45	46,05	177,31	1478,64	1,04	29,20	98,00	10,23	356,32	838,38	272,53	13,94						

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/и ккал	Витаминиз. мг на 100 г							Минеральные в-ва		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
181	Каша жидкая без молочная из манной крупы	250	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,3	134,31	23,07	0,57		
ПР	Батон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,46	0,3	34,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96		
	ИТОГО:		11,77	12,78	96,89	597,20	0,14	2,13	65,90	1,97	165,04	206,41	65,97	1,86		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты без моркови	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52		
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55		
216	Картофель тушеный с индейкой без моркови	180	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65		
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
	ИТОГО:		27,06	26,76	75,22	764,33	0,22	26,93	0,00	3,57	126,03	543,54	107,67	8,04		
Полдник																
ПР	Печенье заварное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2		
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13		
	ИТОГО:		2,23	2,26	23,41	122,90	0,02	0,27	13,00	0,26	21,80	39,53	14,73	2,33		
Используется йодированная соль, зелень																
	ВСЕГО		41,06	41,80	195,52	1484,43	0,38	29,33	78,90	5,80	312,87	789,48	188,37	12,23		

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осень – зима – весна
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эдл ккл	Витамины, мг на 100 г						Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
302	Каша рисовая без молочная	250	3,89	5,08	38,7	246,25	0,03	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47		
ПР	Батон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96		
Итого:																
			7,42	5,68	100,45	512,77	0,08	0,80	0,02	0,59	198,64	139,10	67,70	1,76		
Обед																
	Помидора свежая порц.	100	0,55	-	1,75	38,3	0,33	10	-	-	30	-	12,5	0,33		
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175		
321	Каша пшеничная с изюмом без моркови	180	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
Итого:																
			27,48	22,74	109,33	909,01	0,62	17,83	21,05	1,13	104,17	408,06	135,04	7,31		
Подник																
ПР	Творожный сыр	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	99	99	10,5	0,2		
389	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8		
Итого:																
			8,50	4,20	25,95	175,60	0,04	4,25	20,00	0,30	113,00	113,00	18,50	3,00		
Используется йодированная соль, эссенция																
			43,40	32,62	235,73	1597,38	0,74	22,88	41,07	2,02	415,81	660,16	221,24	12,07		

День: пятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г							Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
182	Каша жидкая без молочная из пшена с сахаром	250	4,2	3,23	16,65	163,5	0,16	-	-	1,6	4,1	112	42	1,4				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96				
ПР	Батон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
	ИТОГО:		7,73	3,83	78,40	430,02	0,21	0,80	0,00	2,19	16,84	184,10	84,90	2,69				
Обед																		
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33				
88	Щи из свежей капусты с картофелем без моркови	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83				
493	Индейка тушеная с луком	120	16,6	15,6	5,3	221,8	0,06	0,025	-	-	68,13	166,13	25,37	2,03				
309	Макаронные отварные	180	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86				
	ИТОГО:		32,66	37,36	93,97	950,85	0,34	128,01	0,00	5,76	194,42	388,30	106,26	7,95				
Полдник																		
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2				
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1				
	ИТОГО:		3,70	2,46	19,74	115,90	0,82	20,00	13,00	0,42	22,20	28,40	27,00	1,20				
Используется йодированная соль, зелень																		
	ВСЕГО		44,09	43,65	192,11	1496,77	1,37	148,81	13,00	8,37	233,46	600,80	218,16	11,84				

День: пятый
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г							Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
173	Каша жидкая без молочная овсяная с сахаром	250	9,78	16,04	42,84	356,25	-	1,46	-	-	190,95	-	75,83	2,14			
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13			
ПР	Батон пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Итого:		12,68	16,34	66,80	466,39	0,03	1,73	0,00	0,39	211,45	48,23	97,46	4,60			
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты без моркови	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52			
147	Суп с вермишелью и индейкой	250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2			
451	Котлеты с соусом	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	-	168,75	166,38	25,87	1,5			
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,9	252,13	0,02	-	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,63			
378	Кисель плодово-ягодный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86			
	Итого:		28,77	37,24	156,59	1153,91	0,30	31,38	32,40	4,16	295,42	612,20	129,57	6,00			
Полдник																	
ПР	Зефир	20	0,13	-	16	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24			
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8			
	Итого:		0,73	0,40	48,60	200,91	0,04	4,00	0,15	0,00	45,36	13,64	15,36	1,04			
Используется йодированная соль, зелень																	
	ВСЕГО		42,18	53,98	271,99	1821,21	0,37	37,11	32,55	4,55	552,23	674,07	242,39	11,64			

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011, 2015, 2017г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятия обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Мустакаев М.М.



Мустакаев М.М.