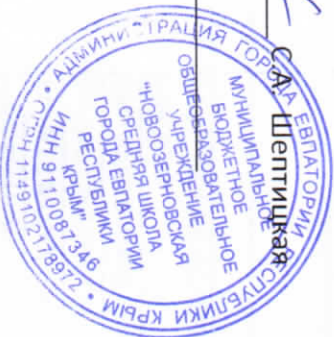


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «НОСШ»

С.А. Шетлицкая



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Анна Николаевна Рублева А.Н.



Основное (организованное)

меню для двухразового питания (завтрак ,обед)

Учащихся льготной категории (сирот и детей оставшихся без попечения родителей) 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
НЕДЕЛЯ 1										
ДЕНЬ 1										
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017		
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017		
	Итого за прием пищи:		645	19,6	30,08	110,4	775,75		45	2011
	ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011		
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ		200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		50	3,75	4,90	42,20	232,50	к/к	2011		
Итого за прием пищи:			1150,00	36,06	34,49	187,83	1228,77			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1795	55,66	64,57	298,23	2004,52				

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕДЕЛЯ 1								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	СДОБНЫЕ ИЗ БЕЛИЯ	100	8	2,8	47,8	228,2	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ЗАВТРАК								
Итого за прием пищи:								
		586	25,22	22,98	100,52	685,6		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,30	6,00	6,50	86,83	55	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152,00	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	200	3,41	5,56	35,43	205,40	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
ОБЕД								
Итого за прием пищи:								
		1080	26,06	27,74	127,46	877,33		
Итого за день:								
		1666	51,28	50,72	227,98	1562,93		

ПЕДЕЛЯ 2

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ИЗДЕЛИЯ 1								
ЗАВТРАК								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ИЛИ ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		780	22,42	21,43	99,87	669,38		
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ							
	МАСЛОМ	200	7,20	5,60	45,73	258,80	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	СДОВОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100	8,00	2,80	47,80	228,20	545	2021
Итого за прием пищи:		1200	41,82	43,22	210,50	1378,47		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	64,24	64,65	310,37	2047,85		

ДЕНЬ 3

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	СТУШЕННЫМ							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011
Итого за прием пищи:		530	32,59	21,62	64,35	581,38	71\70	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011
	ГОРОХОВЫЙ	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268	2011
	КОТЛЕТЫ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	1160	42,23	36,04	190,72	1267,09		
Итого за прием пищи :		1690	74,82	57,66	255,07	1848,47		
Итого за день :								

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021	
	или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017	
	КОГТЕЛЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021	
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,6	303	2017	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021	
	Итого за прием пищи:		660	29,02	29,53	110,46	794,49		
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	6,89	2,50	61,67	21	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ		120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		50	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011	
Итого за прием пищи:			1120	25,40	24,65	153,65	929,74		
Итого за день:		1780	54,42	54,18	264,11	1724,23			

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕДУЛЯ 2								
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ или ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		840	20,63	30,86	148,81	957,15		
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,3	24,3	141,15	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	270	22,87	14,12	48,24	412,24	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,65	0,3	30,15	142,05	к/к	2011
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ или ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
Итого за прием пищи:		1135	39,40	36,75	260,55	1271,30		
Итого за ДЕНЬ:		1975	60,03	67,61	409,36	2228,45		

7 День

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ИЗДЕЛИЯ 2									
ЗАВТРАК									
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13	70	2017	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,85	10,25	43,41	310,27	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011	
Итого за прием пищи:									
		660	17,7	15,4	118,82	692,87			
ИЗДЕЛИЯ 2									
ОБЕД									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6,00	6,50	86,83	55	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011	
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
Итого за прием пищи:									
		1100	28,93	29,17	136,88	851,50			
Итого за день:									
		1760	46,63	44,57	255,70	1544,37			

8 День

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДУДЛИ 2									
ЗАВТРАК									
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021	
Итого за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35			
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011	
	РАССОЛЫНИК	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011	
	БИТОЧКИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021	
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,13	6,53	27,07	190,27	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,65	0,2	17,55	82,9	к/к	2011	
Итого за прием пищи:		1125	33,69	37,66	156,82	1116,93			
Итого за день:		1785	53,17	61,88	243,41	1812,28			

9 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 9									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017	
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	Итого за прием пищи:		760	24,38	19,22	113,00	707,29		
	ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ		105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ		200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
САДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ		100	8,00	2,80	47,80	228,20	545	2021	
Итого за прием пищи:			1185	38,08	33,65	190,54	1212,37		
Итого за день:		1945	62,46	52,87	303,54	1919,66			

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18,70	24,73	27,55	441,47	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	760	26,43	31,69	79,95	733,99	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	300	2,55	3,15	20,55	121,65	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	10,78	16,56	12,56	244,78		
	МАСЛОМ	200	7,20	5,60	45,73	258,80	203	2011
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :		1130	32,39	27,17	193,11	1150,13		
Итого за день :		1890	58,83	58,86	273,06	1884,12		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого				
Всего за период	581,54	577,56	2840,82	18576,88
Среднее значение за период	58,15	57,76	284,08	1857,69

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6881	11385
Среднее значение за период	688,1	1138,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98601991273303428137389617319984543381283716429

Владелец Шептицкая Светлана Александровна

Действителен с 02.06.2025 по 02.06.2026