

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ СОШ № 9 Усть-Кутского муниципального образования

Д.Н. Скажутина
 Для
 Документов
 30



Примерное 10 - ти дневное меню для МОУ СОШ Усть - Кутского муниципального образования.

12 лет и старше

Наименование блюд	Рецептура	Масса порции,г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			D	A(рет.эк в.)	B1	B2	C	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша "Дружба"	275, Сб-к 2012	200	2,3	68,0	0,0	0,03	0,33	60,7	0,005	0,008	0,22	176,0	70,7	47,5	0,4
Сыр	пром.выпуск	15	0,0	39,0	0,0	0,03	0,0	30,0	0,0	0,0	0,0	246,0	75,0	21,0	0,5
Какао с молоком сгущенным	694	200	0,0	14,0	0,0	0,07	0,25	41,4	0,003	0,005	0,1	126,0	77,0	4,5	0,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	0,0	0,0	0,03	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,6	19,5	4,2	0,3
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	150	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6
	Итого		2,3	151	0,1	0,34	3,08	202,1	0,022	0,0145	0,32	660,6	342,2	99,6	2,3
ОБЕД															
Салат из свежей капусты	43	100	0,0	0,0	0,3	0,2	2,8	87,0	0,001	0,0	0,03	20,8	85,3	11,7	0,5
Рассольник ленинградский смясом, сметаной	132	230/10/10	0,04	26,5	0,11	0,05	3,4	181,0	0,003	0,0013	0,25	32,5	89,6	32,3	1,0
Тефтели с соусом	462	80/40	0,03	0,0	0,2	0,09	10,4	100,7	0,03	0,0018	0,13	155,5	100,3	39,4	1,7
Картофель отварной	518	180	0,1	35,4	0,16	0,1	11,0	174,4	0,09	0,003	0,54	60,0	106,2	19,2	1,0
Кисель из кураги	643	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	74,2	9,8	0,7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	26	5,6	0,4
	Итого		0,17	61,9	0,88	0,49	27,6	543,1	0,124	0,0061	0,95	348,7	485,4	118,3	5,4
ПОЛДНИК															
Печенье сдобное	пром.выпуск	50	0,0	12,5	0,03	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	50,0	1,9	0,15
Молоко	пром.выпуск	200	0,0	40,0	0,1	0,26	2,6	100,0	0,009	0,002	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,04	0,2	38,0	104,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,3	7,3	0,06
	Итого		0,0	52,5	0,17	0,56	40,6	204,0	0,009	0,002	0,0	287	241,3	37,2	0,41
Всего			2,47	265,4	1,15	1,39	71,28	949,2	0,155	0,023	1,27	1296,3	1068,9	255,1	8,11
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															

Запеканка из творога с молочным соусом	366/596	130/30	0,15	56,2	0,0	0,28	0,2	57,5	0,001	0,013	0,39	360,0	241,4	31,0	0,5	
Чай с молоком	507,Сб-к 2012	200	0,0	10,0	0,0	0,08	0,5	24,3	0,005	0,001	0,0	126,0	45,0	8,5	0,0	
Хлеб пшеничный с маслом	1	40/10	0,2	78,7	0,03	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,9	23,3	15,9	0,6	
Груши свежие	пром.выпуск	140	0,0	0,0	0,03	0,04	7,0	72,4	0,0	0,0	0,0	26,6	22,4	16,8	3,2	
Итого			0,35	144,9	0,06	0,41	7,7	154,2	0,006	0,014	0,39	563,5	332,1	72,2	4,3	
ОБЕД																
Икра свекольная	78	100	0,0	0,0	0,07	0,07	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	42,2	50,3	19,2	0,7	
Суп картофельный с клецками мясом	160,Сб-к 2012	240/10	0,06	38,4	0,1	0,04	1,3	154,9	0,008	0,004	0,22	24,6	82,7	12,3	0,6	
Голубцы ленивые с соусом сметанным	382/454,Сб-к 2012	120/40	0,08	2,0	0,0	0,07	3,9	135,0	0,003	0,0015	0,05	43,7	94,4	27,4	1,5	
Сок вишнёвый	пром.выпуск	200	0,0	0,0	0,0	0,04	0,0	83,3	0,0	0,0	0,0	8,5	36,0	3,1	0,6	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	74,2	9,8	0,7	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	45,5	9,8	0,7	
Итого			0,14	40,4	0,31	0,28	8,0	373,2	0,011	0,0055	0,27	219,8	383,1	81,6	4,8	
ПОЛДНИК																
Булочка домашняя	769	100	0,04	93,0	0,02	0,1	0,0	100,9	0,0	0,0	1,5	20,1	78,9	12,8	0,9	
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1	
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,04	0,08	10,0	54,9	0,0	0,0	0,0	20,0	34,0	16,0	0,6	
Итого			0,04	93,0	0,06	0,18	13,2	155,8	0,0	0,0	1,5	45,5	112,9	30,2	1,6	
Всего			0,53	278,3	0,43	0,87	28,9	683,2	0,017	0,069	2,16	828,8	828,1	184,0	10,7	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																
Каша гречневая молочная	311	230	0,09	57,9	0,0	0,09	0,35	114,2	0,002	0,006	0,1	235,8	181,0	63,7	1,0	
Чай полусладкий	685	200	0,00	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1	
Хлеб с маслом, сыром	8	40/10/10	0,2	117,7	0,03	0,01	0,0	30,0	0,0	0,0	0,0	72,0	98,3	36,9	1,8	
Печенье	пром.выпуск	60	0,0	0,0	0,08	0,16	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	54,0	2,8	0,2	
Итого			0,29	175,6	0,11	0,26	3,55	144,2	0,002	0,006	0,11	327,6	333,3	104,8	3,1	
ОБЕД																
Огурцы свежие	120, Сб - к 2012	100	0,0	0,0	0,03	0,02	2,8	93,2	0,003	0,003	0,04	29,7	30,0	20,5	0,8	
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	230/10/10	0,04	26,5	0,18	0,05	5,3	145,9	0,004	0,003	0,1	45,9	70,3	18,1	1,0	
Тефтели рыбные с соусом	394	80/40	8,1	22,2	0,1	0,09	1,0	100,0	0,056	0,002	1,8	53,3	83,3	27,3	0,8	
Картофельное пюре	520	180	0,1	35,4	0,16	0,1	10,6	155,2	0,009	0,008	0,5	84,0	119,4	19,2	1,1	
Сок яблочный	пром.выпуск	200	0,0	0,0	0,0	0,04	0,3	80,0	0,0	0,0	0,0	8,5	14,0	3,1	1,4	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	74,2	9,8	0,7	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	45,5	9,8	0,7	
Итого			8,24	84,1	0,61	0,36	20,0	574,3	0,072	0,016	2,44	322,2	436,7	107,8	6,5	
ПОЛДНИК																
Булочка ванильная	767	50	0,02	52,5	0,008	0,04	0,0	50,4	0,0	0,0	0,75	10,0	39,5	6,4	0,7	
Молоко	пром.выпуск	200	0,0	40,0	0,1	0,26	2,6	100,0	0,009	0,002	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2	
Бананы	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,06	0,05	25,3	139,2	0,0	0,0	0,0	35,0	28,0	11,0	0,1	
Итого			0,02	92,5	0,168	0,35	27,9	289,6	0,009	0,002	0,75	285,0	247,5	45,4	1,0	
Всего			8,55	352,2	0,888	0,97	51,45	1008,1	0,083	0,024	3,3	934,8	1017,5	258,0	10,6	

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Омлет с сыром	342	105/10	1,38	225,0	0,0	0,14	0,2	45,6	0,027	0,024	0,3	242,0	132,5	11,6	0,8
Кофейный напиток на цельном молдоке	692	200	0,0	10,0	0,0	0,04	0,4	46,0	0,003	0,0011	0,32	130,0	45,0	36,7	0,5
Сдоба с маслом	767	50/5	0,08	29,5	0,3	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	33,5	33,5	0,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	26,0	5,6	0,4
Яблоки свежие	пром.выпуск	140	0,0	0,0	0,0	0,02	5,05	299,3	0,0	0,0	0,0	28,7	14,5	18,1	3,5
Итого			1,46	264,5	0,34	0,25	5,65	390,9	0,03	0,0251	0,62	486,0	251,5	105,5	5,7
ОБЕД															
Томаты солёные	121, Сб - к 2012	100	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0002	0,0	20,8	35,0	11,7	0,5
Суп гороховый мясным бульоне	139	240/10	0,03	10,0	0,07	0,07	3,3	132,0	0,002	0,0001	0,17	32,6	59,5	2,5	0,8
Птица отварная с маслом	487	100/10	0,08	48,2	0,2	0,15	0,0	81,0	0,0	0,0	0,01	197,6	223,2	14,0	1,1
Капуста тушеная	534	180	0,09	35,4	0,0	0,05	25,3	182,4	0,006	0,0007	0,02	87,8	66,0	34,4	1,3
Компот из кураги	638	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	114,5	0,0	0,0	0,0	0,7	14,6	0,3	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	74,2	9,8	0,7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	26,0	5,6	0,4
Итого			0,2	93,6	0,38	0,32	30,5	509,9	0,008	0,001	0,2	418,74	498,5	78,3	4,9
ПОЛДНИК															
Расстегаи с рыбой	743	150	6,91	8,0	0,3	0,0	0,62	23,06	0,009	0,0	0,0	28,71	32,2	29,42	2,0
Чай с молоком	507, Сб-к 2012 г	200	0,0	10,0	0,0	0,1	0,2	24,3	0,005	0,0	0,0	126,0	45,0	8,5	0,0
Итого			6,91	18,0	0,3	0,1	0,82	47,36	0,014	0,0	0,0	154,71	77,2	37,92	2,0
Всего			8,57	376,1	1,02	0,67	36,97	948,2	0,052	0,027	0,82	1059,5	827,2	221,7	12,6

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Рыба, запечённая в омлете	348, Сб-к 2012	70/50	12	167,62	0,11	0,2	0,4	131,6	0,07	0,006	2,8	40,5	144,6	26,6	0,8
Батон с маслом, сыром	3	40/10/10	0,2	117,7	0,03	0,1	0,0	30,0	0,0	0,0	0,0	372,0	98,3	36,9	1,8
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	0,0	0,0	0,03	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	19,5	4,2	0,3
Мандарины	пром.выпуск	150	0,0	0,0	0,6	0,3	57,0	156,0	0,0	0,0	0,0	52,5	17,0	11,0	0,22
Итого			12,2	285,32	0,77	0,61	57,42	317,6	0,07	0,006	2,8	475,8	279,4	78,7	3,12
ОБЕД															
Борщ с мясом, сметаной	110	230/10/10	0,04	14,0	0,21	0,08	3,1	130,5	0,01	0,001	0,09	49,4	67,6	16,25	0,8
Котлета с соусом	451/587	70/40	0,03	11,4	0,0	0,1	3,6	100,7	0,021	0,019	0,16	18,4	123,7	22,5	1,3
Макаронные изделия отварные	516	180	0,1	35,4	0,18	0,2	0,24	25,1	0,001	0,0	0,13	7,8	55,2	24,4	0,7
Сок мультифрукт	пром.выпуск	200	0,0	0,0	0,0	0,04	0,0	50,0	0,0	0,0	0,0	8,5	40,0	3,1	0,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	74,2	9,8	0,7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	26,0	5,6	0,4
Итого			0,17	60,8	0,5	0,51	6,94	306,3	0,027	0,02	0,38	163,3	386,7	81,7	5,0
ПОЛДНИК															
Ватрушки с творогом	741	75	0,18	83,2	0,0	0,3	0,3	53,1	0,001	0,009	0,44	210,0	60,3	39,0	1,9
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Кисломолочный "Снежок"	пром.выпуск	75	0,0	15,0	0,0	0,2	0,7	20,0	0,0	0,0002	0,0	90,8	70,5	11,3	0,1
Итого			0,18	98,2	0,0	0,5	4,2	73,1	0,008	0,0092	0,44	306,2	130,8	51,7	2,1

Расстегаи с рыбой	743	150	6,91	8,0	0,03	0,0	0,62	23,06	0,009	0,0	0,0	28,71	32,2	29,42	2,0
Чай с молоком	507,Сб-к 2012	200	0,0	10,0	0,0	0,1	0,2	24,3	0,005	0,0	0,0	126,0	45,0	8,5	0,0
	Итого		6,91	18,0	0,03	0,1	0,82	47,36	0,014	0,0	0,0	154,71	77,2	37,92	2,0
Всего			17,71	217,3	1,12	0,86	48,62	1012,01	0,099	0,0207	3,7	701,81	919,1	206,92	10,7

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Запеканка рисовая с творогом	326,Сб-к 2012	130/30	0,13	73,8	0,0	0,2	0,9	66,4	0,0006	0,016	0,4	182,0	299,0	24,4	0,5
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	26,0	5,6	0,4
Масло сливочное	пром.выпуск	10	0,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	2,0	2,8	0,2
Яблоки свежие	пром.выпуск	150	0,0	0,0	0,0	0,03	5,4	320,0	0,0	0,0	0,0	30,7	16,5	19,3	3,7
	Итого		0,13	132,8	0,04	0,25	9,5	386,4	0,0006	0,016	0,4	257,1	343,5	53,5	4,9

ОБЕД															
Салат из картофеля с морской капустой	403	100	0,3	0,13	0,23	0,2	3,8	12,8	0,003	0,0013	0,2	25,0	53,3	34,0	0,17
Суп картофельный с крупой и рыбой	138	240/10	2,21	21,5	0,22	0,1	2,6	197,5	0,005	0,011	1,38	34,6	47,7	15,0	0,87
Шницель натуральный рубленый	450	100	0,0	0,0	0,2	0,1	1,2	51,1	0,0	0,021	0,0	155,6	156,7	56,1	2,1
Овощи припущенные	524	180	0,06	25,2	0,0	0,0	6,1	83,0	0,0	0,001	0,0	66,0	99,0	24,1	1,0
Компот из чернослива	638	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	74,2	9,8	0,7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	50	0,0	0,0	0,05	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	32,5	7,0	0,5
	Итого		2,57	46,8	0,77	0,44	13,7	344,4	0,008	0,0343	1,55	368,3	467,2	146,3	5,44

ПОЛДНИК															
Ватрушка с творогом	741	75	0,18	83,2	0,0	0,3	0,3	53,1	0,001	0,009	0,44	210,0	60,3	39,0	1,9
Чай зелёный	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Апельсины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,03	0,03	60,0	28,7	0,0	0,0	0,0	19,5	9,5	6,1	0,3
	Итого		0,18	83,2	0,03	0,33	63,5	81,8	0,001	0,009	0,44	234,9	69,8	46,5	2,3
Всего			2,88	262,83	0,84	1,02	86,7	812,6	0,0096	0,0593	2,39	860,3	880,5	246,3	12,64

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Каша манная жидкая	311	200	0,08	49,5	0,0	0,04	0,3	65,0	0,0095	0,002	0,0	155,0	115,0	44,4	1,0
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Хлеб с маслом, сыром	3	40/10/10	0,2	117,7	0,03	0,1	0,0	30,0	0,0	0,0	0,0	372,0	98,3	36,9	1,8
Кисломолочный "Снежок"	пром.выпуск	100	0,0	20,0	0,03	0,2	0,9	46,7	0,009	0,0015	0,0	121,0	94,0	15,0	0,1
	Итого		0,28	187,2	0,06	0,34	4,4	141,7	0,0185	0,0035	0,0	653,4	307,3	97,7	3,0

ОБЕД															
Томаты солёные	121, Сб - к 2012	100	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0002	0,0	20,8	35,0	11,7	0,5
Свекольник со сметаной	145, Сб-к 2012	230/10/10	0,075	32,5	0,18	0,08	1,6	125,6	0,007	0,005	0,15	47,3	84,6	11,3	0,6
Рыба, тушённая в томате с овощами	374	100/50	12,3	38,7	0,15	0,2	4,4	145,0	0,007	0,02	1,1	33,8	19,1	32,8	0,4
Картофель отварной	520	180	0,1	35,4	0,16	0,1	11,0	174,4	0,08	0,003	0,54	60,0	106,2	19,2	1,0
Сок виноградный	пром.выпуск	200	0,0	0,0	0,02	0,02	2,7	100,0	0,0	0,0	0,0	14,0	24,0	8,0	0,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	74,2	9,8	0,7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	26,0	5,6	0,4

	Итого		12,475	106,6	0,6	0,63	21,6	545,0	0,094	0,0282	1,8	255,1	369,1	98,4	4,4	
ПОЛДНИК																
Булочка ванильная	767	50	0,02	52,5	0,008	0,04	0,0	50,4	0,0	0,0	0,75	10,0	39,5	6,4	0,7	
Молоко	пром.выпуск	200	0,0	40,0	0,1	0,26	2,6	100,0	0,009	0,002	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2	
Мандарины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,4	0,2	38,0	104,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,3	7,3	0,07	
	Итого		0,02	92,5	0,508	0,50	40,6	254,4	0,009	0,002	0,75	285,0	230,8	41,7	0,97	
Всего			12,775	386,33	1,188	1,47	66,6	941,1	0,1215	0,0337	2,54	1193,5	907,2	237,8	8,37	
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Биточки с соусом	451/587	70/40	0,02	8,0	0,0	0,1	0,7	77,5	0,02	0,0013	0,1	34,2	88,0	23,4	0,8	
Каша перловая рассыпчатая	297	180	0,1	35,4	0,0	0,04	0,0	34,4	0,0	0,0	0,4	108,0	193,9	7,2	0,6	
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1	
Батон с маслом, сыром	8	40/10/10	0,2	117,7	0,03	0,1	0,0	30,0	0,0	0,0	0,0	372,0	98,3	36,9	1,8	
	Итого		0,32	161,1	0,03	0,24	3,9	141,9	0,02	0,0013	0,5	519,6	380,2	68,9	3,3	
ОБЕД																
Огурцы свежие	120, Сб - к 2012	100	0,0	0,0	0,03	0,02	2,8	93,2	0,003	0,003	0,04	29,7	30,0	20,5	0,8	
Суп из овощей с мясом, сметаной	135	230/10/10	0,04	26,5	0,18	0,05	3,1	161,9	0,004	0,004	0,18	34,6	78,0	12,5	1,0	
Печень по - строгановски	431	70/30	0,014	0,004	0,14	0,08	4,9	138,8	0,0	0,011	0,3	12,9	200,0	26,7	3,3	
Макаронные изделия отварные	516	180	0,1	35,4	0,18	0,2	0,24	25,1	0,001	0,0	0,13	7,8	55,2	24,4	0,7	
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,0	11,3	1,4	3,0	0,5	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	70	0,0	0,0	0,07	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,4	74,2	9,8	0,7	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	26,0	5,6	0,4	
	Итого		0,154	61,904	0,64	0,4	23,0	420,3	0,008	0,018	0,68	175,5	464,8	102,5	7,4	
ПОЛДНИК																
Печенье сдобное	пром.выпуск	50	0,0	12,5	0,03	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	50,0	1,9	0,3	
Чай полусладкий	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1	
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,0	0,015	3,61	213,8	0,0	0,0	0,0	20,5	11,0	12,9	2,5	
	Итого		0,0	12,5	0,03	0,115	6,81	213,8	0,0	0,0	0,0	37,9	61,0	16,2	2,9	
Всего			0,474	235,504	0,7	0,755	33,71	776,0	0,028	0,0193	1,18	733,0	906	187,6	13,6	
Всего за 10 дней			74,945	5779,98	9,41	12,0	523,87	8696,7	0,75	0,329	25,2	8931,8	8996,3	2244,4	109,31	
Средняя в день			7,5	578,0	0,94	1,2	52,39	869,67	0,075	0,033	2,52	893,18	899,63	224,44	10,93	

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Инженер-технолог МКУ РЦ УО УКМО



Т.В.Антипина