

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ СОШ № 9 УКМО
 И.С. Скажуткина



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

7 - 11 лет

Наименование блюд	Рецептура	Масса порции,г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			D	А (рег. эк в.)	B1	B2	C	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша "Дружба"	275. Сб-к 2012	150	1,76	49,5	0,0	0,02	0,25	45,5	0,005	0,005	0,17	132	68	35,6	0,4
Сыр	пром.выпуск	10	0,0	26	0,0	0,03	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	164	50	14	0,3
Какао с молоком сгущенным	694	180	0,0	14	0,0	0,07	0,25	41,4	0,003	0,005	0,1	126	77	4,5	0,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	13	2,8	0,2
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	150	0,0	30	0,07	0,2	2,5	70,0	0,014	0,0015	0,0	91	100	22,4	0,6
Мандарины	пром.выпуск	120	0,0	0,0	0,05	0,24	45,6	124,8	0,0	0,0	0,0	42	13,6	8,8	0,08
	Итого		1,76	119,5	0,14	0,57	48,6	301,7	0,022	0,0115	0,27	569,4	321,6	88,1	2,1
ОБЕД															
Салат из моркови с зеленым горошком	71. Сб-к 2012	60	0,0	0,0	0,2	0,2	1,7	52,0	0,0	0,0	0,02	12,5	33,2	7	0,3
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	132	180/10/10	0,03	18	0,09	0,04	2,7	114,8	0,003	0,001	0,2	26	89,6	20,8	0,8
Тефтели с соусом	462	60/30	0,03	0,0	0,2	0,09	10,4	90,6	0,02	0,001	0,12	140	138	35,5	1,5
Картофель отварной	518	150	0,08	13,2	0,15	0,09	8,9	145,3	0,08	0,002	0,45	50	88,5	16	0,9
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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	26	5,6	0,4
	Итого		0,14	31,2	0,72	0,46	23,7	402,7	0,103	0,004	0,79	272,4	421,5	90,8	4,4
Всего			1,9	150,7	0,86	1,03	72,3	704,4	0,125	0,0155	1,06	841,8	743,1	178,9	6,5
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога с молочным соусом	366/596	120/20	0,14	50,0	0,0	0,26	0,2	53,1	0,001	0,012	0,36	332,8	222,8	20,7	0,5
Чай с молоком	507. Сб-к 2012	200	0,0	10,0	0,0	0,08	0,2	24,3	0,005	0,001	0,0	126,0	45,0	8,5	0,0
Хлеб пшеничный с маслом	1	30/10	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,2	21,5	14,7	0,5

Груши свежие	пром.выпуск	120	0,0	0,0	0,02	0,04	4,0	186,0	0,0	0,0	0,0	22,8	14,4	14,4	2,0	
	Итого		0,29	119	0,04	0,39	4,4	263,4	0,006	0,013	0,36	519,8	303,7	58,3	3,0	
ОБЕД																
Икра свекольная	78	60	0,0	0,0	0,04	0,04	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	25,3	30,2	11,5	0,4	
Суп картофельный с клецками мясом	160,Сб-к 2012	190/10	0,05	27,5	0,09	0,03	1,0	103,5	0,007	0,003	0,18	24,6	82,7	9,8	0,5	
Голубцы ленивые с соусом сметанным	382/456,Сб 2012	120/40	0,08	2,00	0,0	0,07	4,9	135,0	0,003	0,0015	0,05	43,7	104,4	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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	26,0	5,6	0,4	
	Итого		0,13	29,5	0,21	0,22	7,6	321,8	0,01	0,0045	0,23	145,3	321,7	63	3,8	
Всего			0,42	148,5	0,25	0,61	12	585,2	0,016	0,0175	0,59	665,1	625,4	121,3	6,8	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																
Каша гречневая молочная	311	200	0,08	49,5	0,0	0,08	0,3	99,3	0,002	0,0053	0,1	205,0	175,5	55,4	0,9	
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	
Хлеб с маслом, сыром	8	35/5/10	0,15	85,0	0,03	0,01	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	60,0	74,8	8,4	0,5	
Печенье	пром.выпуск	60	0,0	0,0	0,08	0,16	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	60,0	2,8	0,2	
	Итого		0,23	134,5	0,11	0,25	3,5	106,3	0,002	0,0053	0,12	284,8	310,3	68	1,7	
ОБЕД																
Огурцы свежие	120, Сб - к 2012	60	0	0,0	0,018	0,012	1,7	55,9	0,002	0,0	0,03	25,3	18,0	10,5	0,4	
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	180/10/10	0,03	18,0	0,16	0,04	4,2	96,7	0,003	0,002	0,08	36,7	70,3	14,5	0,8	
Тефтели рыбные с соусом	394	80/40	7,3	20,0	0,1	0,09	1,0	90,0	0,053	0,001	1,64	48,0	75,0	24,6	0,7	
Картофельное пюре	520	150	0,08	29,5	0,15	0,1	8,8	129,3	0,008	0,007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9	
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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	13,0	2,8	0,2	
	Итого		7,41	67,5	0,488	0,312	16,0	451,9	0,066	0,010	2,15	231,7	332,2	77,1	4,8	
Всего			7,64	202	0,598	0,562	19,5	558,2	0,068	0,0153	2,27	516,5	642,5	145,1	6,5	

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																
Омлет с сыром	342	80/10	1,38	171,0	0,0	0,11	0,2	45,6	0,027	0,018	0,3	272,6	101,0	10,4	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	25	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	16,3	3,5	0,25	
Яблоки свежие	пром.выпуск	130	0,0	0,0	0,0	0,02	4,7	278,0	0,0	0,0	0,0	26,6	14,3	16,8	3,2	
	Итого		1,46	210,5	0,32	0,21	5,3	369,6	0,03	0,0191	0,6	503,7	210,1	100,9	5,25	
ОБЕД																
Томаты солёные	121, Сб - к 2012	60	0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0002	0,0	12,5	21,0	7,0	0,3	
Суп гороховый мясом бульоне	139	190/10	0,03	8,0	0,06	0,06	2,7	112,0	0,002	0,0001	0,14	32,6	59,5	2,5	0,8	
Птица отварная с маслом	487	90/5	0,08	46,2	0,2	0,15	0,0	73,0	0,0	0,0	0,01	177,8	223,2	12,6	1,0	
Капуста тушеная	534	150	0,08	29,5	0,0	0,045	13,6	152,0	0,005	0,0006	0,02	73,2	55,0	28,7	1,1	

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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4
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
	Итого		0,19	83,7	0,33	0,285	18	451,5	0,007	0,0009	0,17	347,2	435,2	60,9	4,0
Всего			1,65	294,2	0,65	0,495	23,3	821,1	0,037	0,020	0,79	850,9	645,3	161,8	9,25

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Рыба, запечённая в омлете	348,Сб-к 2012	50/50	8,57	118,3	0,1	0,18	0,3	94,00	0,05	0,004	2,0	28,9	103,3	19,0	0,6
Батон с маслом, сыром	3	20/10/10	0,15	55,5	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	40,0	65,0	12,6	0,4
Чай с лимоном	686	180	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	21,6	19,5	4,2	0,3
Мандарины	пром.выпуск	150	0,0	0,0	0,06	0,3	57,0	156,0	0,0	0,0	0,0	52,5	17,0	11,0	0,1
	Итого		8,72	173,8	0,21	0,5	60,5	256,7	0,05	0,004	2,0	148,4	204,8	48,2	1,5
ОБЕД															
Салат из моркови с зелёным горошком	71,Сб-к 2012	60	0,0	0,0	0,2	0,2	1,7	52,0	0,0	0,0	0,02	12,5	33,2	7,0	0,3
Борщ с мясом, сметаной	110	180/10/10	0,03	8,0	0,2	0,06	2,5	104,4	0,004	0,001	0,07	39,5	67,6	13,0	0,8
Котлета с соусом	451/587	70/40	0,03	10,3	0,0	0,1	0,9	90,6	0,002	0,0017	0,14	44,0	111,3	30,0	1,3
Макаронные изделия отварные	516	150	0,08	29,5	0,0	0,2	0,2	20,9	0,001	0,0	0,11	6,5	46,0	20,3	0,6
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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	13,0	2,8	0,2
	Итого		0,14	47,8	0,46	0,58	5,3	317,9	0,007	0,0027	0,34	154,2	353,5	81,8	4,4
Всего			8,86	221,6	0,67	1,08	65,8	574,6	0,057	0,0067	2,34	302,6	558,3	130,0	5,9

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Запеканка картофельная с печенью	478	50/100	0,08	2300	0,08	1,5	0,3	260,7	0,007	0,004	0,4	28,9	249,0	19,0	0,6
Батон с маслом	1	20/8	0,12	47,2	0,16	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6	14,5	34,5	0,8
Чай каркаде	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	25	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	16,3	3,5	0,25
Йогурт питьевой	пром.выпуск	100	0,0	20,0	0,1	0,1	1,7	46,7	0,01	0,001	0,0	60,7	66,7	15,0	0,4
	Итого		0,2	2367,2	0,36	1,62	5,2	307,4	0,017	0,005	0,4	132,6	346,5	73,4	2,15
ОБЕД															
Огурцы свежие	120, Сб - к 2012	60	0,0	0,0	0,018	0,012	1,7	55,9	0,0	0,0002	0,0	25,3	18,0	10,5	0,4
Рассольник домашний с мясом	131	190/10	0,045	8,0	0,16	0,05	2,5	97,3	0,0022	0,002	0,14	39,5	53,0	25,4	0,6
Котлеты рыбные с соусом	388/587	80/40	8,0	30,0	0,1	0,1	3,2	90,3	0,044	0,0024	1,7	16,6	61,2	22,5	1,3
Рис припущенный	512	150	0,08	29,5	0,0	0,15	0,2	17,5	0,0005	0,004	0,2	6,5	80,4	26,3	0,6
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	60,7	0,0	0,0	0,0	11,3	29,0	3,0	0,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	13,0	2,8	0,2
	Итого		8,125	67,5	0,338	0,342	8,1	321,7	0,0467	0,0086	2,05	142,4	297	96,1	4,0
Всего			8,325	2434,7	0,698	1,962	13,3	629,1	0,0637	0,0136	2,45	275	643,5	169,5	6,15

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Тфтели с соусом	462	60/30	0,01	1,0	0,0	0,1	0,7	59,3	0,001	0,0013	0,01	34,2	111,7	23,4	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	297	100	0,08	29,5	0,2	0,06	0,0	87,4	0,003	0,0057	0,22	60,8	200,0	15,5	0,7
Кофейный напиток	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
Хлеб пшеничный с маслом	8	20/10	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	18,5	15,0	2,8	0,2
Бананы	пром.выпуск	120	0,0	0,0	0,06	0,05	12,0	139,2	0,0	0,0	0,0	35,0	28,0	11,0	0,1
	Итого		0,24	99,5	0,28	0,26	13,1	338,6	0,007	0,0081	0,55	278,5	399,7	89,4	2,3
ОБЕД															
Салат из свёклы отварной	60,С6-к 2012	60	0,0	0,0	0,12	0,12	2,8	43,3	0,003	0,0001	0,0	17,0	22,8	9,0	0,5
Суп - лапша домашняя с курицей	148	190/10	0,03	15,6	0,1	0,04	2,5	27,0	0,002	0,002	0,07	19,2	53,0	19,0	0,8
Рыба припущенная с маслом	371	90/5	13	27,0	0,18	0,01	2,5	102,0	0,04	0,006	2,4	45,4	23,0	22,7	1,2
Картофельное пюре	520	150	0,08	29,5	0,15	0,1	8,8	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9
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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4
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
	Итого		13,11	72,1	0,62	0,34	16,9	381,6	0,053	0,0088	2,87	210,5	274,2	79,6	5,5
Всего			13,35	171,6	0,86	0,6	30	720,2	0,06	0,0169	3,42	489	673,9	169	7,8

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Запеканка рисовая с творогом сметаной	326,С6-к 2012	100/30	0,1	46,0	0,0	0,26	0,7	51,1	0,0005	0,012	0,3	140,0	230,0	18,8	0,4
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	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	13,0	2,8	0,2
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	140	0,0	0,0	0,0	0,03	4,7	389,0	0,0	0,0	0,0	28,6	15,4	18,09	3,4
	Итого		0,1	105	0,02	0,3	8,6	440,1	0,0005	0,012	0,3	198,6	260,4	43,89	4,3
ОБЕД															
Салат из кукурузы с яйцом, луком	85	60	0,2	0,08	0,14	0,12	2,3	7,7	0,002	0,0011	0,06	15,0	32,0	20,4	0,1
Суп картофельный с крупой и рыбой	138	190/10	2,21	14,0	0,2	0,1	2,1	116,3	0,004	0,009	1,1	27,7	47,7	12,0	0,7
Шницель натуральный рубленый	450	90	0,0	0,0	0,2	0,1	0,7	46,0	0,0	0,0	0,0	140,0	141,0	50,5	1,9
Овощи припущенные	524	150	0,05	21,0	0,0	0,0	5,1	69,2	0,0	0,0009	0,0	55,0	82,5	20,1	0,9
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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4
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
	Итого		2,46	35,08	0,61	0,34	10,2	239,2	0,006	0,011	1,16	288,8	368,9	113,1	4,4
Всего			2,56	140,08	0,63	0,64	18,8	679,3	0,0065	0,023	1,46	487,4	629,3	156,99	8,7

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Омлет натуральный с сыром	342	80/10	1,38	171,0	0,0	0,11	0,2	45,6	0,027	0,018	0,3	272,6	101,0	10,4	0,8
Булочка с маслом	772	70/5	0,06	29,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	64,4	46,5	7,2	0,6
Чай с молоком	507, С6-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	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	13,0	2,8	0,2
Мандарины свежие	пром.выпуск	150	0,0	0,0	0,06	0,30	57,0	156,0	0,0	0,0	0,0	52,5	17,0	11,0	0,1

ОБЕД	Итого		1,44	210,5	0,18	0,50	57,7	225,9	0,032	0,019	0,3	529,9	222,5	39,9	1,7
Томаты солёные	121, Сб - к 2012	60	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0002	0,0	12,5	21,0	7,0	0,3
Свекольник с мясом, сметаной	145, Сб-к 2012	180/10/10	0,06	26,0	0,16	0,06	1,3	116,4	0,0056	0,004	0,12	37,8	84,6	9,0	0,5
Рыба, тушённая в томате с овощами	374	90/50	12	33,0	0,15	0,16	4,0	113,5	0,006	0,0	1,1	30,4	17,2	29,5	0,4
Картофель отварной	520	150	0,08	13,2	0,15	0,09	8,9	145,3	0,08	0,002	0,45	50,0	88,5	16,0	0,9
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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	26,0	5,6	0,4
	Итого		12,14	72,2	0,56	0,36	18,6	475,2	0,0916	0,0082	1,67	202,3	303,7	80,7	3,7
Всего			13,58	282,7	0,74	0,86	76,3	701,1	0,1236	0,0272	1,97	732,2	526,2	120,6	5,4
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
Макаронные изделия отварные	516	150	0,08	29,5	0,0	0,2	0,2	20,9	0,001	0,0	0,11	6,5	46,0	20,3	0,6
Кофейный напиток на молоке	689	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
Батон с маслом	8	30/10	0,12	59,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,5	15,0	2,8	0,2
	Итого		0,22	106,5	0,02	0,35	1,3	144,4	0,024	0,0024	0,53	189,2	194	83,2	2,1
ОБЕД															
Огурцы свежие	120, Сб - к 2012	60	0,0	0,0	0,018	0,012	1,7	55,9	0,0	0,0002	0,0	25,3	18,0	10,5	0,4
Суп из овощей с мясом, сметаной	135	180/10/10	0,03	18,0	0,16	0,04	2,5	201,5	0,0033	0,003	0,04	27,7	78,0	10,0	0,8
Печень по - строгановски	431	60/30	0,013	0,004	0,13	0,07	4,4	138,8	0,0	0,01	0,3	11,6	191,0	24,0	3,0
Каша перловая рассыпчатая	297	150	0,08	29,5	0,0	0,03	0,0	28,7	0,0	0,0	0,3	90,0	161,6	6,0	0,5
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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4
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
	Итого		0,123	47,504	0,378	0,182	20,6	426,2	0,0033	0,0132	0,64	216,3	511,9	63,3	5,9
Всего			0,343	154,004	0,398	0,532	21,9	570,6	0,0276	0,0156	1,17	405,5	705,9	146,5	8,0
Всего за 10 дней			58,628	4200,08	6,35	8,37	353,20	6543,80	0,58	0,1713	17,52	5566,0	6393,4	1499,69	70,98
Средняя в день			5,86	420	0,64	0,84	35,3	654,4	0,058	0,0171	1,75	556,6	639,3	150,0	7,10

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

"Сборник технологических нормативов, рецептур 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