

«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Средняя школа №11»  
Т.Т. Каракулина/  
2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
Продвинутое качество»  
Н.В. Гартман/  
2023 г

### ПРИМЕРНОЕ

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Средняя школа №11»

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 1 день (понедельник)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
269	Омлет с зеленым горошком	г	185	11.9	13.1	5.9	189.4
457	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.0	6.4	26.8
	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95.0
112	Яблоко (поштучно)	г	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Зефир	г	50	0.3	0.0	27.9	113.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>595.0</b>	<b>16.1</b>	<b>14.0</b>	<b>71.6</b>	<b>477.7</b>
	<b>Обед</b>						
1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	г	60	1.0	3.7	5.2	59.9
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2.7	2.6	16.8	100.8
366	Птица отварная	г	90	20.4	15.3	0.3	221.1
219	Каша рисовая вязкая с морковью	г	150	3.9	4.4	28.7	167.0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	<b>Итого обед:</b>		<b>840.0</b>	<b>35.6</b>	<b>27.3</b>	<b>115.6</b>	<b>851.2</b>
	<b>Полдник</b>						
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.0
	Сочник с творогом	г	100	10.1	8.8	40.5	274.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>11.1</b>	<b>9.0</b>	<b>24.6</b>	<b>360.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,735.0</b>	<b>64.9</b>	<b>50.3</b>	<b>211.8</b>	<b>1,688.9</b>

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 2 день (вторник)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
26	Свекла отварная дольками	г	60	0.9	0.1	5.2	25.2
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11.6	3.5	5.5	99.8
256	Макароны отварные	г	160	5.7	5.2	35.0	209.9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.2	0.1	6.6	27.9
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>20.9</b>	<b>16.5</b>	<b>67.1</b>	<b>500.1</b>
	<b>Обед</b>						
158	Кукуруза с яйцом	г	60	2.0	3.8	1.3	48.0
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250/5	1.9	6.3	8.1	104.2
327	Гуляш мясной	г	90	14.0	12.8	3.1	183.8
207	Каша перловая рассыпчатая	г	150	3.2	4.7	22.6	146.0
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.0	0.0	10.4	38.8
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной		20	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого обед:</b>		<b>845</b>	<b>28.2</b>	<b>28.9</b>	<b>90.0</b>	<b>739.3</b>
	<b>Полдник</b>						
496	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	18.30	78.00
	Булочка ванильная	г	100	8.8	7.8	48.0	310.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9.5</b>	<b>8.1</b>	<b>24.6</b>	<b>388.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1702.0</b>	<b>58.6</b>	<b>53.5</b>	<b>181.7</b>	<b>1627.4</b>

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 3 день (среда)**

Номер рецептуры или технологической	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0.6	7.1	5.0	86.7
233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	г	200	8.3	10.1	37.6	274.9
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.9	2.9	11.2	86.0
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.0</b>	<b>15.2</b>	<b>20.4</b>	<b>68.5</b>	<b>518.8</b>
<b>Обед</b>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	60	0.6	3.7	2.2	44.4
100	Рассольник ленинградский	г	250	5.9	7.2	17.0	156.9
333	Голубцы ленивые	г	240	20.9	20.7	10.1	309.6
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.1	0.1	11.1	46.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого обед:</b>		<b>780.0</b>	<b>34.6</b>	<b>33.0</b>	<b>84.9</b>	<b>775.4</b>
<b>Полдник</b>							
470	Йогурт	г	200	5.8	5.0	8.0	101.0
	Рулетики с маком	г	100	9.0	12.0	60.0	380.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>14.8</b>	<b>17.0</b>	<b>24.6</b>	<b>481.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1580.0</b>	<b>64.6</b>	<b>70.4</b>	<b>178.0</b>	<b>1775.2</b>

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 4 день (четверг)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15.6	9.2	26.2	249.6
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.4	1.7	11.1	65.5
462	Какао с молоком	г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
82	Мандарин (поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	35.0
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.0</b>	<b>24.9</b>	<b>14.9</b>	<b>72.0</b>	<b>521.7</b>
	<b>Обед</b>						
150	Икра кабачковая	г	60	0.8	2.6	2.6	36.0
104/433	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250/5	5.8	7.0	7.1	115.3
202	Каша гречневая	г	150	8.2	6.3	35.9	233.7
367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	90	12.6	13.7	2.8	185.6
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.0	0.0	10.4	38.8
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого обед:</b>		<b>845.0</b>	<b>34.5</b>	<b>30.9</b>	<b>103.4</b>	<b>827.9</b>
	<b>Полдник</b>						
495	Кофейный напиток	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Рогалик со сгущенкой	г	100	8.8	7.8	48.0	298.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>9.4</b>	<b>7.9</b>	<b>24.6</b>	<b>382.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1645.0</b>	<b>68.8</b>	<b>53.7</b>	<b>200.0</b>	<b>1731.6</b>

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 5 день (пятница)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0.8	2.7	4.6	45.7
256	Макароны отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17.2	3.9	12.0	151.8
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.2	0.1	6.6	27.9
	Батон йодированный		40	3.2	0.4	19.6	95.0
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>547.0</b>	<b>26.7</b>	<b>12.0</b>	<b>75.6</b>	<b>517.2</b>
	<b>Обед</b>						
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	60	0.7	3.7	6.7	62.4
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8.2	3.5	18.7	138.7
296	Рыба припущенная	г	90	15.6	0.6	1.0	72.0
176	Рагу из овощей	г	150	2.9	7.5	13.6	143.5
496	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	18.30	80.00
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого обед:</b>		<b>840.0</b>	<b>35.2</b>	<b>16.9</b>	<b>102.8</b>	<b>715.1</b>
	<b>Полдник</b>						
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.0
	Плюшка Московская	г	100	8.8	7.8	48.0	310.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>9.8</b>	<b>8.0</b>	<b>24.6</b>	<b>396.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1687.0</b>	<b>71.7</b>	<b>36.9</b>	<b>203.0</b>	<b>1628.3</b>

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 6 день (суббота)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5.7	4.8	15.9	129.9
300	Яйцо вареное (поштучно)	г	1	4.8	4.0	0.3	56.6
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.9	2.9	11.2	86.0
	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95.0
82	Яблоко (поштучно)	г	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>571.0</b>	<b>18.2</b>	<b>19.9</b>	<b>58.9</b>	<b>486.9</b>
<b>Обед</b>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	60	0.6	3.7	2.2	44.4
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6.5	3.5	23.1	149.5
372	Шницель из птицы	г	90	13.9	8.6	8.0	165.0
152	Картофель отварной с маслом	г	150	4.5	5.5	26.5	173.7
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
111	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого обед:</b>		<b>780.0</b>	<b>33.2</b>	<b>22.7</b>	<b>124.4</b>	<b>835.1</b>
<b>Полдник</b>							
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.0	0.0	10.4	38.8
	Булочка ванильная	г	100	8.8	7.8	48.0	298.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>8.8</b>	<b>7.8</b>	<b>24.6</b>	<b>336.8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1651.0</b>	<b>60.2</b>	<b>50.4</b>	<b>207.9</b>	<b>1658.8</b>

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 1 день (понедельник)**

Номер рецептуры или технологической	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
148	Помидор св в нарезке	г	60	0.7	0.1	2.3	12.8
275	Омлет с сыром	г	150	19.0	25.3	3.0	315.8
457	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.0	6.4	26.8
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
112	Апельсин (поштучно)	г	160	1.4	0.3	13.0	60.5
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600.0</b>	<b>23.7</b>	<b>26.0</b>	<b>39.4</b>	<b>487.1</b>
	<b>Обед</b>						
1	Салат из капусты белокачанной, морковь и маслом растительным	г	60	1.0	3.7	5.2	59.9
100	Рассольник ленинградский	г	250	5.9	7.2	17.0	156.9
376	Рагу из птицы	г	240	22.6	28.0	19.1	418.3
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.1	0.1	11.1	46.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого обед:</b>		<b>840.0</b>	<b>36.7</b>	<b>40.2</b>	<b>97.0</b>	<b>899.6</b>
	<b>Полдник</b>						
469	Молоко кипяченое	г	200	5.8	5.3	9.1	107.0
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8.8	7.8	48.0	298.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>14.6</b>	<b>13.1</b>	<b>24.6</b>	<b>405.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1740.0</b>	<b>75.0</b>	<b>79.3</b>	<b>161.0</b>	<b>1791.7</b>



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 2 день (вторник)**

Номер рецептуры или технологической	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
79	Масло сливочное порционное	г	20.0	0.2	14.5	0.3	132.2
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200.0	5.3	5.4	28.7	184.5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200.0	3.9	2.9	11.2	86.0
	Батон йодированный	г	40.0	3.2	0.4	19.6	95.0
112	Мандарин (поштучно)	г	100.0	0.8	0.2	7.5	35.0
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560.0</b>	<b>13.4</b>	<b>23.4</b>	<b>67.3</b>	<b>532.7</b>
<b>Обед</b>							
47	Винегрет овощной	г	60.0	0.7	5.4	4.0	84.0
104/433	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250/5	5.8	7.0	7.1	115.3
308	Шницель рыбный натуральный	г	90.0	13.9	1.2	8.9	102.0
256	Макаронны отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200.0	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20.0	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого обед:</b>		<b>845.0</b>	<b>33.4</b>	<b>19.9</b>	<b>117.5</b>	<b>800.6</b>
<b>Полдник</b>							
457	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.0	6.4	26.8
	Ватрушка	г	100.0	8.8	7.8	48.0	298.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>9.0</b>	<b>7.8</b>	<b>24.6</b>	<b>324.8</b>

	<b>Итого за день:</b>		<b>1705.0</b>	<b>55.8</b>	<b>51.1</b>	<b>209.4</b>	<b>1658.1</b>
--	-----------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 3 день (среда)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
279	Запеканка из творога	г	150	29.7	10.7	21.6	301.3
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.4	1.7	11.1	65.5
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1.6	1.3	11.5	64.0
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.0</b>	<b>35.5</b>	<b>14.4</b>	<b>68.7</b>	<b>546.4</b>
	<b>Обед</b>						
26	Салат из свёклы отварной	г	60	0.8	3.7	4.6	54.6
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8.2	3.5	18.7	138.7
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	90	8.5	7.3	8.9	135.0
202	Каша гречневая	г	150	8.2	6.3	35.9	233.7
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.1	0.1	18.9	73.0
111	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	<b>Итого обед:</b>		<b>840.0</b>	<b>32.9</b>	<b>22.2</b>	<b>131.6</b>	<b>853.5</b>
	<b>Полдник</b>						
495	Кофейный напиток	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100	8.8	7.8	48.0	298.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>9.4</b>	<b>7.9</b>	<b>24.6</b>	<b>382.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1640.0</b>	<b>77.8</b>	<b>44.5</b>	<b>224.9</b>	<b>1781.9</b>

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 4 день (четверг)**

Номер рецептуры или технологической	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
54	Икра морковная	г	100	2.1	7.1	10.1	113.2
259	Макароны отварные с сыром	г	150/20/5	9.0	7.7	32.5	235.4
	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.6
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>505.0</b>	<b>14.5</b>	<b>15.3</b>	<b>77.5</b>	<b>506.4</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из св.огурцов	г	60	0.4	3.7	1.1	39.0
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11.1	3.9	16.1	143.8
339	Биточек мясной	г	90	15.7	12.4	14.0	230.4
380	Капуста тушеная	г	150	3.3	5.1	12.2	108.0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого обед:</b>		<b>840.0</b>	<b>38.2</b>	<b>26.5</b>	<b>108.0</b>	<b>823.7</b>
<b>Полдник</b>							
470	Ряженка 2,5%	г	200	5.8	5.0	8.0	101.0
	Пирожок с картофелем	г	100	8.8	7.8	48.0	298.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>14.6</b>	<b>12.8</b>	<b>24.6</b>	<b>399.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1645.0</b>	<b>67.3</b>	<b>54.6</b>	<b>210.1</b>	<b>1729.1</b>

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 5 день (пятница)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0.70	8.10	5.70	99.00
372	Котлета куриная припущ.	г	90	17.20	3.90	12.00	151.80
176	Рагу из овощей	г	150	2.90	7.50	13.60	133.30
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.20	0.10	6.60	27.90
	Батон йодированный	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>557.00</b>	<b>23.40</b>	<b>19.90</b>	<b>52.60</b>	<b>483.20</b>
	<b>Обед</b>						
158	Кукуруза с яйцом	г	60	2.00	3.80	1.30	48.00
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250/5	1.93	6.34	8.05	104.16
356	Печень по-строгановски	г	90	18.20	15.90	6.60	241.90
202	Каша гречневая	г	150	8.2	6.3	35.9	233.7
496	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	18.30	78.00
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	<b>Итого обед:</b>		<b>845.00</b>	<b>38.13</b>	<b>33.92</b>	<b>114.73</b>	<b>924.26</b>
	<b>Полдник</b>						
501	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	20.20	86.00
541	Булочка с шоколадом	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.00</b>	<b>9.80</b>	<b>8.00</b>	<b>24.60</b>	<b>384.00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1702.00</b>	<b>71.33</b>	<b>61.82</b>	<b>191.93</b>	<b>1791.46</b>

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд

и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

детских домов, детских оздоровительных учреждений

, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 6 день (суббота)**

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
79	Масло слив.порциями	г	15	0.1	10.9	0.2	99.1
213	Каша молочная гречневая	г	200	7.1	5.8	26.7	187.3
462	Какао с молоком	г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	35.0
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545.0</b>	<b>15.1</b>	<b>20.7</b>	<b>61.6</b>	<b>493.0</b>
<b>Обед</b>							
47	Винегрет овощной	г	60	0.7	5.4	4.0	84.0
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6.5	3.5	23.1	149.5
327	Гуляш мясной	г	90	14.0	12.8	3.1	183.8
256	Макароны отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.1	0.1	11.1	46.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	<b>Итого обед:</b>		<b>840.0</b>	<b>33.7</b>	<b>28.0</b>	<b>118.7</b>	<b>878.6</b>
<b>Полдник</b>							
470	Йогурт	г	200	5.8	5.0	8.0	101.0
	Булочка ванильная	г	100	8.8	7.8	48.0	298.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>14.6</b>	<b>12.8</b>	<b>24.6</b>	<b>399.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,685.0</b>	<b>63.4</b>	<b>61.5</b>	<b>204.9</b>	<b>1,770.6</b>

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"