

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
по Красногвардейскому району
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
и г. Севастополю


Гарм - А.А. Гаркуша

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Восходненская школа"
Красногвардейского района Республики


Крылов
МБОУ
«ВОСХОДНЕНСКАЯ
ШКОЛА»
И.С. Зуйкина

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

В МБОУ «Восходненской школы» Красногвардейского района Республики

Крым на 2019-2020г

(возрастная категория 7 -11 лет)

День первый: понедельник
Неделя первая

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12		1,08	
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,068	0	20	0,98	14,63	46,1	10,34		1,03	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4		0,28	
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9		0,6	
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1		1,17	
	Итого за завтрак:		17,89	23,04	78,17	593	0,278	0,03	40	2,08	65,13	219,3	47,74		4,16	
ОБЕД																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13		1,23	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0	8,36	24,9	28,23	15,05		0,46	
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21		1,74	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	10,6	10,01	47,81	322,8	0,25	0	40	0,58	31,19	251,8	168,6		5,67	
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8		1,2	
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1		1,17	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4		0,28	
	Итого за обед:		36,4	44,12	135,78	1094	0,56	28,72	152,8	15,62	200,7	518,93	266,08		11,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,29	67,16	213,95	1687	0,838	28,75	192,8	17,7	265,83	738,23	313,82		15,91	

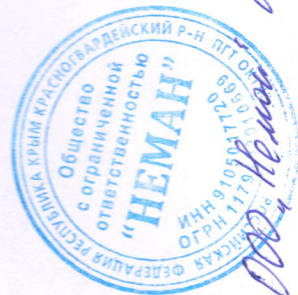


День второй: вторник

Неделя первая

Неделя первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
реп.																	
ЗАВТРАК																	
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	200/40	13,82	10,68	79,06	472	0,08	0,48	48	1,96	199,84	262,16	50,62	1,22			
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48			
	Итого за завтрак:		17,92	14,22	96,66	591	0,14	2,04	72,4	1,96	352,04	386,76	71,92	1,7			
ОБЕД																	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78			
243	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31			
290/331	Сосиска отварная с маслом	100/5	11,06	29,88	0,48	317	0,18	0	33,33	0,48	36,66	161,5	20	1,8			
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	8,19	9,58	47,05	307,2	0,22	0	40	0,25	33,66	167,41	60,23	1,98			
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2			
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95			
	Итого за обед:		29,12	51,57	131,81	1120	0,653	17,92	73,33	6,95	179,08	522,75	160,67	9,19			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,04	65,79	228,47	1710	0,793	19,96	145,73	8,91	531,12	909,51	232,59	10,89			



И.В. Мухомов

День третий: среда
Неделя первая

День третий: среда
Неделя первая

№	Прием пищи, наименование блюда гр.	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
рец.																
ЗАВТРАК																
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77		146,77	221,3	44,33	2,34	
406	Пирожок с повидлом	100	5,5	4,99	59,23	304	0,087	0,22	16,1	2,21		19,08	59,09	21,17	1,06	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого за завтрак:		14,21	16,07	118,55	676	0,227	1,21	70,9	2,98		176,95	283,19	66,9	3,68	
ОБЕД																
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35		29,13	56,73	24,18	0,93	
279/331	Тефтели мясные в соусе	100/50	10,1	12,17	13,41	210,31	0,11	0,41	43,79	0,65		29,7	129	24,27	1	
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,068	0	20	0,98		14,63	46,1	10,34	1,03	
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17		20,7	78,3	29,7	1,8	
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42		10,5	47,4	14,1	1,17	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51		32,5	23,44	17,46	0,7	
	Итого за обед:		28,69	23,04	149,26	935	0,488	9,52	63,79	6,08		137,16	380,97	120,05	6,63	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,9	39,11	267,81	1611	0,715	10,73	134,69	9,06		314,11	664,16	186,95	10,31	



С/П (Имя И.В.)

День четвертый: четверг
Неделя первая

Неделя первая

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	7,95	12,48	8,29	283,2	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за завтрак:		19,24	22,35	77,64	694	0,31	0,47	96,4	2,43	74,13	280,2	162,32	6,48
ОБЕД														
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
234/330	Биточки рыбные	60/30	7,33	6,05	10,16	124,87	0,05	0,19	14,29	2,9	33,67	99,75	23,3	0,88
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
358	Кисель из сока натурального	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за обед:		20,94	17,19	120,85	740	0,57	36,58	14,29	7	169,19	377,44	126,89	8,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,18	39,54	198,49	1434	0,88	37,05	110,69	9,43	243,32	657,64	289,21	14,57



ООО «Неман»
И.В. Писаренко

День пятый: пятница
Неделя первая

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	116	14,18	28,92	2,1	224	0,12	0,2	266,2	0,72	91	223,6	18,18	2,64
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого за завтрак:		25	33,42	58,7	536	0,33	1,76	290,6	1,92	267,5	447,8	73,38	5,49
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
70 / 71	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
288/330	Птица отварная	80/30	12,13	14,81	2	304	0,06	2,36	60,5	0,49	33,07	130	15,7	1,36
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед:		23,46	28,23	97,79	862	0,27	18,79	83,9	4,2	142,74	366,48	108,72	8,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,46	61,65	156,49	1398	0,6	20,55	374,5	6,12	410,24	814,28	182,1	13,54



ООО «Неман» Уф. Мещеряков И.В.

День шестой: понедельник
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12		1,08		
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89		0,59		
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9		0,6		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4		0,28		
	Итого за завтрак:		12,86	26,03	69,07	563	0,19	0,03	43,4	0,93	57,04	208,18	51,19		2,55		
ОБЕД																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13		1,23		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05		0,28		
171	Каша пшеничная разсыпчатая с маслом сливочным	150/10	6,84	9,19	39,23	267	0,18	0	40	0,23	28,45	140,01	50,19		1,65		
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	7,95	12,48	8,29	283,2	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5		0,87		
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9		0,6		
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1		1,17		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4		0,28		
	Итого за обед:		21,8	29,23	101,85	873	0,39	21,45	96,4	10,01	151,4	328,84	121,27		6,08		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		34,66	55,26	170,92	1436	0,58	21,48	139,8	10,94	168,37	537,02	172,46		8,63		

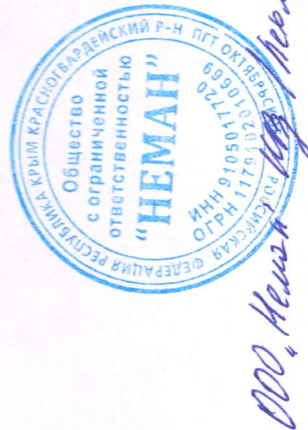


ООО, Неман

День седьмой: вторник
Неделя вторая

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220	6,84	9,19	39,23	334	0,18	0	40	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	Итого за завтрак:		11,99	12,23	65,2	487	0,27	1,3	60	0,65	164,75	277,41	78,29	2,95
ОБЕД														
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
52	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
290/33	Птица тушенная в соусе	80/50	11,09	11,26	3,51	256	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,2	1,04
171	Каша гречневая разсыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,1	1,4	0,28
	Итого за обед		30,69	30,38	104,38	923	0,59	10,51	69,3	5,85	148,71	473,75	229,12	10,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,68	42,61	169,58	1409	0,86	11,81	129,3	6,5	313,46	751,16	307,41	13,61



ООО, Нема́н, ул. Мухоморова, 11. В. А.

День восьмой: среда

Неделя вторая

Неделя вторая

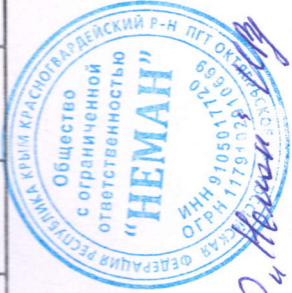
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
410/46	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за завтрак:		15,4	16,22	76,56	513	0,16	1,24	92	1,48	195,67	211,19	43,3	1,65
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	8	9,46	7,59	228,8	0,04	0,38	10,4	1,82	14,85	93,17	17,82	1,45
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:		21,17	23,38	129,87	904	0,33	9,49	33,8	6,13	117,82	355,32	121,25	6,04
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		36,57	39,6	206,43	1417	0,49	10,73	125,8	7,61	313,49	566,51	164,55	7,69



День девятый: четверг

Неделя вторая

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	7,95	12,48	8,29	283,2	0,05	0,44	56,4	1,54		29,74	40,95	10,5		0,87
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,75	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83		12,39	38,67	8,62		0,86
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9		0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4		0,28
	Итого за завтрак:		16,14	17,1	69,77	603	0,157	0,47	76,4	2,76		60,13	108,52	30,42		2,61
ОБЕД																
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0	2,33		34,85	49,28	20,75		0,78
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03		14,98	16,98	9,05		0,28
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18		36,98	86,59	27,75		1
235	Шницель рыбный натуральный	80/5	6,92	7,67	4,57	184	0,03	2,05	28	2,91		35,69	110,39	19,39		1,54
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8		1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42		10,5	47,4	14,1		1,17
358	Кисель из сока натурального	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0,48		22,46	18,5	7,26		0,19
	Итого за обед:		19,39	20,37	116,44	806	0,42	43,29	28	12,13		169,26	381,34	118,1		6,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,53	37,47	186,21	1409	0,577	43,76	104,4	14,89		229,39	489,86	148,52		8,77



ООО "Неман" / Перман И.В.

День десятый: пятница

Неделя вторая

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
212	Омлет натуральный с сыром	110/10	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
376	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за завтрак:		21,13	24,52	56,04	531	0,23	0,29	290,4	1,86	244,6	352,2	52,76	4,85
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
52	Салат из отварной	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,7	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83	12,39	38,67	8,62	0,86
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед:		23,65	34,06	115,14	872	0,4	21,32	40	7,58	154,23	323,03	105,1	9,08
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,78	58,58	171,18	1403	0,63	21,61	330,4	9,44	398,83	675,23	157,86	13,93



М.М. Мельник и.п.

Примечание:
Таблица взаимозаменяемости
Продуктов. Стр. 373-378.

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50 гр.	Овощи маринованные (огурцы)
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50 гр.	Овощи маринованные (помидоры)
Овощи маринованные (огурцы)	50 гр.	Овощи маринованные (помидоры)
Овощи маринованные (огурцы)	20-40 гр.	Фрукты свежие
Сухофрукты	100 гр-70 гр, 7,7 гр	Молоко стуженное, сухое молоко
Молоко цельное	100 гр-90 гр	Сок яблочный
Яблоки свежие	4 гр-11,5	Яичный порошок
Яйцо кур	100 гр-110 гр	Куры 1-2 категории
Мясо говядины		

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011. – 544 с.

Разработал : Лехман Ирина Васильевна



ООО «Неман»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Зуйкина Ирина Серафимовна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022