

СОГЛАСОВАНО:

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

А.А. Гаркуша
А.А. Гаркуша

УТВЕРЖДАЮ:

Директор *МБОУ «Восходненская школа»*
Красногвардейского района Республики Крым
Крым



ПРИМЕРНОЕ

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В МБОУ «Восходненской школы» Красногвардейского района Республики
Крым на 2019-2020г**

(возрастная категория 12 -18 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	17,5	265,83	738,23	313,82		15,91	



ООО «Неман»
Рыбная Ц.В.

День второй: вторник
Неделя первая

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
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			



ООО «Неман» / Персонал И.В.

День третий: среда
Неделя первая

№	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
реп.														
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



ООО, Нема́н

День четвертый: четверг
Неделя первая

№ Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
реп.	ЗАВТРАК															
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	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	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:		28,94	35,29	93,88	807	0,4	0,91	152,8	4,05	108,67	362,6	200,9	8,29		
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	80/30	8,96	7,39	12,42	152,62	0,06	0,23	17,46	3,54	41,15	121,92	28,48	1,07		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,37	103,91	33,3	1,21		
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		
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	0,69	11	37	14,5	0,69		
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:		29,44	22,15	165,24	997	0,73	40,25	30,46	8,76	201,96	480,03	162,02	9,78		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,38	57,44	259,12	1804	1,13	41,16	183,26	12,81	310,63	842,63	362,92	18,07		



День пятый: пятница
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
Неделя первая															
ЗАВТРАК															
210		Омлет натуральный	116	21,27	43,38	3,15	224	0,18	0,3	399,3	1,08	136,5	335,4	27,27	3,96
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
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:		29,72	47,58	45,26	465	0,34	1,86	423,7	1,89	306,1	533,5	72,57	6,21
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	100/30	23,84	28,12	2,24	357,75	0,11	4,71	110,85	0,91	57,94	253,17	29,81	2,67
171		Каша рисовая с маслом сливочным	180/10	4,49	9,24	46,66	287,37	0,06	0	27,79	0,3	20,23	97,83	33,12	0,7
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
389		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		Итого за обед:		38,25	43,3	119,89	1032	0,4	21,14	138,64	5,06	177,7	531,2	137,96	10,07
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,97	90,88	165,15	1497	0,74	23	562,34	6,95	483,8	1064,7	210,53	16,28



День шестой: понедельник
Неделя вторая

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	180/10	4,52	7,88	47,12	277,2	0,036	0	40	0,28	19,97	98,26	33,47	0,704
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:		13,6	26,13	76,9	598	0,196	0,03	60	0,96	59,97	224,06	56,77	2,664
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
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
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
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:		33,99	43,69	135,02	1078	0,53	28,72	152,8	15,29	203,17	434,54	157,71	8,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,59	69,82	211,92	1676	0,726	28,75	212,8	16,25	263,14	658,6	214,48	10,724



ООО "Неман" *Итого за день*

День седьмой: вторник
Неделя вторая

№ Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
реп.																
ЗАВТРАК																
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220	8,19	9,58	47,05	334	0,22	0	40	0,25	33,66	167,41	60,23		1,98	
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	
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:		13,73	12,56	77,49	505	0,31	1,3	60	0,64	166,36	283,51	84,13		2,71	
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	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65		1,31	
290/33	Птица тушенная в соусе	100/50	21,3	20,02	3,51	279,95	0,068	0,65	41,7	0,83	45,06	135,91	26,31		1,91	
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	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:		43,21	41,99	115,62	1026	0,661	13,15	81,7	7,34	182,84	592,67	276,54		12,99	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,94	54,55	193,11	1531	0,971	14,45	141,7	7,98	349,2	876,18	360,67		15,7	



ООО «Неман» (И.В.Р.)

День восьмой: среда
Неделя вторая

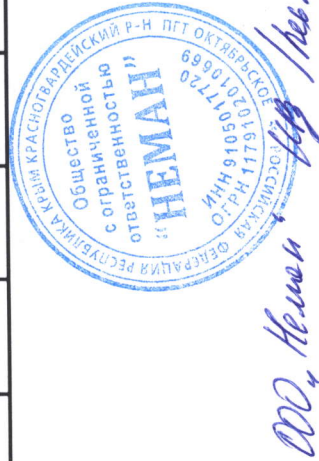
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	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	100	12,29	7,31	38,91	269,33	0,11	0,05	45,33	1,28	67,73	120,27	28,8	1,2
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:		18,47	18,05	86,29	580,33	0,19	1,25	103,33	1,8	212,6	241,26	50,5	1,95
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	100/10	16	19,92	15,18	286	0,08	0,76	20,8	3,64	29,7	186,34	35,64	2,9
171	Каша рисовая с маслом сливочным	180/10	4,52	7,88	47,12	277,2	0,036	0	40	0,28	19,97	98,26	33,47	0,704
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:		32,28	34,24	159,78	1067	0,426	9,87	60,8	8,37	142,5	490,47	154,55	8,204
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,75	52,29	246,07	1647	0,616	11,12	164,13	10,17	355,1	731,73	205,05	10,154



День девятый: четверг
Неделя вторая

Неделя вторая														
№ реп.	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	100/10	15,9	24,96	16,58	354	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21	1,74
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	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:		25,17	29,71	84,44	705	0,218	0,91	132,8	4,45	92,11	156,9	42,64	3,65
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	100	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0	8,36	24,9	28,23	15,05	0,46
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,37	103,91	33,3	1,21
235	Шницель рыбный натуральный	100/10	13,84	15,34	9,14	230	0,06	4,1	56	5,82	71,38	220,78	38,78	3,08
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
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:		25,87	30,33	127,45	898	0,47	65,8	56	18,19	227,76	483,9	143,94	9,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,04	60,04	211,89	1603	0,688	66,71	188,8	22,64	319,87	640,8	186,58	12,77



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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
211	Омлет с сыром	165/15	21,51	35,31	3,06	417	0,12	0,39	435,6	0,99	313,8	374,7	26,19	3,3
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 завтрак:		25,93	35,99	42,57	600	0,22	0,42	435,6	1,8	342,3	451	51,59	5,35
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 макаронными изделиями	90/5	9,7	26,8	0,43	285,3	0,16	0	30	0,43	33	145,35	18	1,62
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
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед:		27,84	43,06	121,66	999	0,461	21,32	50	7,87	167,47	378,91	112,82	9,79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,77	79,05	164,23	1598	0,681	21,74	485,6	9,67	509,77	829,91	164,41	15,14



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)
Сухофрукты	20-40 гр	Фрукты свежие
Молоко цельное	100 гр-70 гр, 7,7 гр	Молоко сгущенное, сухое молоко
Яблоки свежие	100 гр-90 гр	Сок яблочный
Яйцо кур	41 гр-11,5	Яичный порошок
Мясо говядины	100 гр-110 гр	Куры 1-2 категории

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