

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ СОШ № 10 г. Янтарь УКМО



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

7 - 11 лет

Наименование блюда	Рецептура	Масса порции, г	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			D	α	β1	B2	C	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe	
			кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)	кв.)
1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша рисовая молочная	311	200	1,76	49,5	0,0	0,02	0,25	45,5	0,005	0,0042	0,17	132	68	35,6	0,4	
Сыр	пром.выпуск	10	0,1	26	0,0	0,03	0,0	20,0	0,0	0,007	0,0	164	50	14	0,3	
Кофейный напиток на цельномолке	692	200	0,0	10	0,0	0,04	0,4	46	0,003	0,0011	0,32	130	45	36,7	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	7,2	13	2,8	0,2	
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	0,0	30	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100	22,4	0,6	
Итого			1,86	115,5	0,09	0,3	3,15	181,5	0,0094	0,0138	0,49	524,2	276	111,5	2,0	
ОБЕД																
Зелёный горошек с луком	85	60	0,0	0,0	0,11	0,007	2,82	31,2	0,012	0,00012	0,18	7,5	16,5	0,012	0,42	
Рассольник ленинградский смясом, сметаной	132	200	0,03	18,0	0,09	0,04	2,7	114,8	0,003	0,001	0,2	26,0	89,6	20,8	0,8	
Гуляш из говядины	437	50/40	0,06	20,4	0,03	0,09	1,1	258	0,019	0,0	4,2	69,5	171,2	58	1,58	
Макаронные изделия отварные	516	150	0,09	29,5	0,0	0,015	2,5	20,9	0,0	0,0	0,09	6,5	46	20,3	0,6	
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	60,7	0,0	0,0	0,0	11,3	29	3,0	0,5	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13	2,8	0,2	
Итого			0,18	67,9	0,27	0,172	9,7	485,6	0,035	0,00112	4,67	142,4	386,5	107,7	4,3	
Всего			2,0	183,4	0,36	0,472	12,8	667,1	0,0444	0,01492	5,16	666,6	662,5	219,212	6,3	
2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Царская вагрушка с соусом молочным	366/596	120/30	1,43	50,0	0,0	0,26	0,2	53,1	0,001	0,0102	0,36	332,8	222,8	20,7	0,5	
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1	
Хлеб пшеничный с маслом	1	30/10	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	38,2	21,5	14,7	0,5	
Группы свежее	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			1,58	109,0	0,04	0,31	5,1	245,8	0,001	0,0102	0,36	399,2	258,7	51,2	3,1	

ОБЕД																				
Икра свекольная	78	0,0	0,0	0,2	0,1	4,1	52,0	0,002	0,0002	0,02	12,5	33,2	7,0	0,3						
Суп картофельный с клецками мясом	160,С6-к 2012	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						
Птица отварная с соусом	487/468	0,08	46,2	0,13	0,15	0,0	73,0	0,0	0,0	0,4	185,0	223,2	51,3	1,0						
Каша гречневая рассыпчатая	297	0,14	44,3	0,3	0,1	0,0	13,0	0,0003	0,0007	0,3	107,8	31,1	3,2	1,1						
Кисель из ягодлы	640	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	15,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,1						
Хлеб ржаной	пром.выпуск	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2						
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2						
Итого		0,27	118,0	0,76	0,40	6,9	256,5	0,009	0,0039	0,90	352,2	408,2	77,2	3,4						
Всего		1,85	227,0	0,80	0,71	12,0	502,3	0,01	0,0141	1,26	751,4	666,9	128,4	6,5						

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																				
Тефтели с соусом	462	0,05	1,0	0,0	0,1	0,7	59,3	0,001	0,0015	0,01	41,4	111,7	23,4	0,8						
Картофельное пюре	520	0,08	29,5	0,08	0,28	2,1	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9						
Кофейный напиток	692	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	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						
Апельсины	пром.выпуск	0,0	0,0	0,06	0,15	45,0	34,5	0,0	0,0	0,0	34,0	11,3	7,3	0,13						
Итого		0,28	99,5	0,16	0,58	48,2	275,8	0,012	0,0033	0,73	293,9	282,5	86,2	2,53						
ОБЕД																				
Салат Стешной	25	0,0	0,0	0,012	0,054	3,6	40,0	0,002	0,0	0,054	14,1	12,66	10,7	0,4						
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	0,03	18,0	0,16	0,04	4,2	96,7	0,003	0,0012	0,08	36,7	70,3	14,5	0,8						
Рыба, тушённая в томате с овощами	374	18	33,0	0,15	0,16	4,0	113,5	0,06	0,0	1,1	30,4	59,7	29,5	0,4						
Рис припущенный	512	0,08	29,5	0,0	0,05	0,2	17,5	0,0005	0,006	0,2	6,5	80,4	26,3	0,6						
Напиток из пшеничника	705	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	12,3	0,0	0,0	0,0	11,3	1,4	3,0	0,5						
Хлеб ржаной	пром.выпуск	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2						
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2						
Итого		18,11	80,5	0,362	0,324	20,0	280,0	0,0655	0,0072	1,43	114,1	258,7	89,6	3,1						
Всего		18,39	180,0	0,522	0,904	68,2	555,8	0,0775	0,0105	2,16	408,0	541,2	175,8	5,63						

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																				
Биточки с соусом	451/587	0,05	8,0	0,0	0,1	0,7	77,5	0,02	0,0067	0,099	41,4	88,0	23,4	0,8						
Макаронные изделия отварные	516	0,07	23,6	0,0	0,1	2,0	16,7	0,001	0,0	0,08	5,2	36,8	16,2	0,5						
Какао с молоком густённым	694	0,08	29,5	0,1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	33,5	33,5	0,5						
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	16,3	3,5	0,25						
Яблоки свежие	100	0,126	0,0	0,0	0,02	3,6	214,0	0,0	0,0	0,0	20,5	11,0	12,9	2,5						
Итого		0,326	61,1	0,12	0,26	6,3	308,2	0,021	0,0067	0,179	132,6	185,6	89,5	4,55						
ОБЕД																				
Салат из свёклы с сыром	50	0,0	25,0	0,2	0,1	4,1	52,0	0,002	0,0002	0,02	164,0	50,0	7,0	0,3						
Суп картофельный с крупой и рыбой	138	2,21	14,0	0,111	0,1	2,1	116,3	0,004	0,0009	1,1	27,7	47,7	12,0	0,7						
Шницель натуральный рубленый с соусом	450/468	0,03	0,0	0,1	0,09	0,7	46,0	0,0	0,0	0,0	140,0	141,0	50,5	1,5						
Картофельное пюре	520	0,08	29,5	0,1	0,28	2,1	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9						
Кисель из брусники	640	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	10,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,1						
Хлеб ржаной	пром.выпуск	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2						
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2						

Итого			2,32	68,5	0,53	0,59	10,8	353,6	0,014	0,0018	1,52	424,0	376,2	91,4	3,9
Всего			2,646	129,6	0,65	0,85	17,1	661,8	0,04	0,0085	1,699	556,6	561,8	180,9	8,45

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Плов из говядины	443		0,16	27,7	0,128	0,0096	1,9	8,2	0,04	0,004	0,2	81,6	90,56	23,5	0,34
Батон с маслом, сыром	3	20/10/10	0,25	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	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	1,6	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	7,2	13,0	2,8	0,2
Мандарины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,04	0,2	33,0	104,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,3	7,3	0,07
Итого	Итого		0,41	83,2	0,208	0,2296	38,5	118,9	0,04	0,004	0,2	169,8	179,86	47,8	1,11
ОБЕД															
Салат из моркови с зеленым горошком	71, С6 - к 2012	60	0,0	0,0	0,2	0,05	5,0	52,0	0,0	0,0	0,02	12,5	33,2	7,0	0,3
Борщ с мясом, сметаной	110	200	0,03	8,0	0,1	0,06	4,6	104,4	0,004	0,001	0,07	39,5	67,6	13,0	0,8
Котлета морская с соусом	357/468, С6-к 2012	60/30	6,0	22,5	0,1	0,1	2,4	73,0	0,042	0,0017	1,3	12,5	45,9	16,8	0,6
Картофельное пюре	520	150	0,08	29,5	0,08	0,28	2,1	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9
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	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Итого	Итого		6,11	60,0	0,52	0,51	14,1	473,2	0,054	0,0034	1,79	156,8	295,0	58,7	3,1
Всего			6,52	143,2	0,728	0,7396	52,6	592,1	0,094	0,0074	1,99	326,6	474,86	106,5	4,21

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Каша пшеничная молочная	311	200	2,3	66,0	0,0	0,04	0,37	60,6	0,006	0,006	0,23	95,5	77,0	24,8	0,3
Яйца вареные	337	40	3,1	100,0	0,07	0,18	0,0	18,7	0,009	0,013	0,22	55,0	76,8	12,0	1,0
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Хлеб с сыром	3	20/10	0,1	26,0	0,02	0,04	0,0	20,0	0,0	0,01	0,0	171,2	63,0	16,8	0,5
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6
Итого	Итого		5,5	222	0,16	0,46	3,77	169,3	0,016	0,031	0,45	418,1	316,8	77,4	2,5
ОБЕД															
Винегрет овощной	71	60	0,0	0,0	0,012	0,054	2,3	40,0	0,002	0,0	0,054	14,1	12,66	10,7	0,4
Суп гороховый с мясом	139	200	0,03	8,0	0,06	0,06	2,7	112,0	0,002	0,0001	0,14	32,6	59,5	5,0	0,8
Азу	438	60/120	0,12	14,7	0,16	0,2	8,9	262,0	0,009	0,003	0,6	219,0	240,6	57,2	2,3
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	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Итого	Итого		0,15	22,7	0,272	0,334	14,4	474,7	0,013	0,0031	0,824	298,6	375,96	81,5	4,4
Всего			5,65	244,7	0,432	0,794	18,17	644,0	0,029	0,034	1,274	716,7	692,76	156,4	6,9

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Оладьи из печени по - кунцевски	409, С6 - к 2012	50	1,17	1200,0	0,13	0,21	2,34	0,85	0,007	0,0032	0,01	112,8	124,0	21,0	3,46
Картофельное пюре	520	150	0,08	29,5	0,08	0,28	2,1	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Батон с маслом	1	20/8	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
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2

Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6
Итого			1,4	1318,5	0,32	0,71	7,84	206,85	0,0164	0,0054	0,41	304,9	351,5	66,4	5,46
ОБЕД															
Огурчики солёные	121,Сб - к 2012	60	0,0	0,0	0,018	0,012	6,0	55,9	0,0018	0,0002	0,0	25,3	18,0	10,5	0,4
Суп - лапша домашняя с курицей	148	200	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
Тефтели рыбные с соусом	394	60/30	10,0	15,0	0,1	0,06	0,8	67,5	0,052	0,0017	1,2	37,5	56,3	18,5	0,5
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	0,14	44,3	0,3	0,1	0,0	13,0	0,0003	0,0007	0,3	107,8	31,1	3,2	1,1
Напиток апельсиновый	699	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0	0,0	10,2	40,0	1,5	0,18
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
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			10,17	74,9	0,58	0,24	9,3	213,4	0,0561	0,0046	1,57	228,8	245,6	61,1	3,58
Всего			11,57	1393,4	0,9	0,95	17,1	420,3	0,0725	0,0100	1,98	533,7	597,1	127,5	9,04

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Макаронные изделия с сыром	333	130/20	0,08	40,5	0,012	0,12	0,17	63,0	0,0008	0,0	0,09	210,0	165,0	4,5	1,02
Какао на молоке сгущёном	694	200	0,08	29,5	0,1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	33,5	33,5	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	7,2	13,0	2,8	0,2
Масло сливочное	пром.выпуск	10	0,15	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	0,176	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			0,486	129,0	0,132	0,19	4,87	452,0	0,0008	0,0	0,09	312,5	228,9	61,69	5,32
ОБЕД															
Салат с крабовыми палочками	контрольная прор.	60	0,0	0,00	0,018	0,012	6,0	55,9	0,0018	0,0002	0,0	25,3	18,0	10,5	0,4
Солянка домашняя	157	200	0,045	0,01	0,08	0,5	3,8	156,0	0,010	0,001	0,14	39,5	84,5	30,4	0,8
Говядина, тушённая с капустой	440	50/150	0,05	0,0	0,2	0,09	0,7	150,0	0,0	0,0	0,0	140,0	141,0	50,5	1,5
Кисель из брусники	640	200	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	10,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,10
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	10,8	19,5	4,2	0,3
Итого			0,10	0,01	0,368	0,632	12,3	371,9	0,0118	0,0012	0,14	245,1	309,2	101,5	3,5
Всего			0,586	129,0	0,500	0,822	17,17	823,90	0,0126	0,0012	0,23	557,6	538,1	163,19	8,82

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Омлет натуральный с маслом	342	105/5	6	224,4	0,0	0,14	0,26	59,9	0,035	0,024	0,39	357,8	132,6	13,7	1,1
Зелёный горошек	пром.выпуск	40	0,00	0,0	0,04	0,02	4,0	16,6	0,004	0,013	0,02	8,0	24,8	8,4	0,28
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Булочка сдобная	767	50	0,02	46,5	0,0	0,05	0,0	50,4	0,0	0,0	0,75	10,0	39,5	6,4	0,45
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	7,2	13,0	2,8	0,2
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,05	0,25	41,3	130,0	0,0	0,0	0,0	43,8	14,2	9,2	0,1
Итого			6,02	270,9	0,12	0,47	46,46	256,9	0,039	0,037	1,16	432,2	224,1	41,9	2,23
ОБЕД															
Икра морковная	78	60	0,0	0,0	0,2	0,1	3,2	52,0	0,002	0,0001	0,02	12,5	33,2	7,0	0,3
Свекольник с мясом, сметаной	145, Сб-к 2012	200	0,06	26,0	0,10	0,06	5,0	116,4	0,006	0,003	0,02	37,8	84,6	9,0	0,5
Шлов из птицы	492	50/110	0,16	27,7	0,09	0,0096	1,9	8,2	0,055	0,004	0,2	121,6	124,0	23,5	0,6
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	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	26,0	5,6	0,4
Итого			0,22	53,7	0,47	0,2096	10,1	291,1	0,063	0,0071	0,24	215,8	324,8	51,0	2,3					
Всего			6,24	324,6	0,59	0,6796	56,6	548,0	0,102	0,0461	1,40	648,0	548,9	92,9	4,53					
10 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
Котлеты куриные с маслом	498	50/5	0,02	8,0	0,0	0,09	0,7	77,5	0,027	0,0013							34,2	112,0	23,4	0,8
Картофельные пюре	520	150	0,08	29,5	0,92	0,28	2,1	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9					
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					
Батон с маслом	8	20/10	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,5	15,0	2,8	0,2					
Апельсины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,06	0,15	45,0	34,5	0,0	0,0	0,0	34,0	11,3	7,3	0,13					
Итого			0,25	106,5	1,0	0,61	48,3	265,6	0,04	0,003	0,5	282,7	282,8	58	2,16					
ОБЕД																				
Салат рыбный	65	60	0,0	0,0	0,17	0,1	6,0	100,0	0,0013	0,0002	0,040	30,0	48,5	14,2	0,42					
Борщ украинский с мясом, сметаной	113	200	0,03	18,0	0,1	0,04	2,5	106,0	0,0033	0,002	0,04	27,7	78,0	13,0	0,8					
Печень по - строгановски	431	60/30	0,08	1205,0	0,15	0,07	1,8	138,8	0,0	0,01	0,4	11,6	185,0	27,0	2,6					
Рис припущенный	512	150	0,08	29,5	0,0	0,05	0,2	17,5	0,0005	0,006	0,2	6,5	80,4	25,0	0,6					
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	12,3	0,0	0,0	0,0	11,3	1,4	3,0	0,5					
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2					
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2					
Итого			0,22	1252,5	0,46	0,31	18,5	374,6	0,0054	0,0182	0,68	108,7	427,5	87,8	5,32					
Всего			0,47	1359	1,46	0,92	66,8	640,2	0,05	0,0212	1,18	391,4	710,3	142,8	7,48					
Всего за 10 дней																				
Средняя в день																				
			55,958	4207,42	6,94	7,84	338,53	6055,45	0,5273	0,168	18,34	5556,6	5994,4	1493,6	67,86					
			5,60	420,7	0,69	0,78	33,9	605,5	0,053	0,017	1,8	555,7	599,4	147,4	6,8					

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

