

**Основное 10 дневное меню  
горячих завтраков и обедов для обучающихся-детей участников специальной  
военной операции**

| Рацион:                 |  | Неделя: 1    |                  |              | День: понедельник |                         |             |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                                       | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы          |                         |             |
| Завтрак                 | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 30 гр (1-11)                | 30           | 7                | 8,8          |                   | 107                     | 54-1з       |
|                         | КАША МОЛОЧНАЯ****  | 230          | 9,38             | 12,88        | 37,26             | 302,46                  | 54-29к      |
|                         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10                            | 10           | 0,1              | 7,2          | 0,1               | 66,1                    | 53-19э      |
|                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ                                  | 200          | 1,6              | 1,1          | 8,7               | 50,9                    | 54-4гн      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80  | 80           | 6                | 0,6          | 39,4              | 187,6                   | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>550</b>   | <b>24,08</b>     | <b>30,58</b> | <b>85,46</b>      | <b>714,06</b>           |             |
| Обед                    | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*   | 100          | 1,33             | 0,33         | 4,17              | 23,67                   | 54-2з       |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 | 250          | 1,88             | 5,74         | 7,89              | 97,2                    | 88-2017 Ту  |
|                         | Фрикадельки из говядины 100                              | 100          | 13,7             | 12,2         | 6,8               | 191,3                   | 54-29М      |
|                         | соус сметанный 50  | 50           | 1,67             | 1,17         | 4,5               | 35,33                   | 54-3с       |
|                         | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180                                    | 180          | 6,36             | 5,88         | 39,36             | 236,16                  | 54-1г       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80  | 80           | 6                | 0,6          | 39,4              | 187,6                   | пром.       |
|                         | Компот из ягоды***                                       | 200          | 0,43             | 0,1          | 18,34             | 75,8                    | 54-4хн      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>960</b>   | <b>31,37</b>     | <b>26,02</b> | <b>120,46</b>     | <b>847,06</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1 510</b> | <b>55,45</b>     | <b>56,6</b>  | <b>205,92</b>     | <b>1561,12</b>          |             |

(лист 2)

| Рацион:                 |  | Неделя: 1    |                  |              | День: вторник |                         |             |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100          | 100          | 14,5             | 14,67        | 8             | 221,83                  | 54-16м      |
|                         | Соус сметанный с томатом                 | 50           | 1,67             | 1,17         | 4,5           | 35,33                   | 54-3с       |
|                         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180           | 180          | 9,27             | 7,56         | 43,08         | 280,44                  | 54-4г       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70                        | 70           | 5,37             | 0,58         | 34,42         | 164,03                  | пром.       |
|                         | Чай с ягодой и сахаром***                | 200          | 0,3              | 0,6          | 7,1           | 38                      | 54-5гн      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>600</b>   | <b>31,11</b>     | <b>24,58</b> | <b>97,1</b>   | <b>739,63</b>           |             |
| Обед                    | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                         | 100          | 2,83             | 0,17         | 5,83          | 36,83                   | 54-20э      |
|                         | Суп с крупой и мясными фрикадельками 250 | 250          | 17,5             | 7,63         | 11,38         | 183,75                  | 117/2011    |
|                         | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 280                       | 280          | 29,26            | 9,8          | 24,64         | 304,36                  | 54-22м      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                       | 100          | 7,67             | 0,83         | 49,17         | 234,33                  | пром.       |
|                         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,5              |              | 19,8          | 81                      | 54-1хн      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>930</b>   | <b>57,76</b>     | <b>18,43</b> | <b>110,82</b> | <b>840,27</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1 530</b> | <b>88,87</b>     | <b>43,01</b> | <b>207,92</b> | <b>1579,9</b>           |             |

(лист 3)

| Рацион:    |   | Неделя: 1 |                  |              | День: среда  |                         |               |
|------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|            |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |               |
| Завтрак    | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 150              | 150       | 21,54            | 17,05        | 20,05        | 297                     | 54-2т         |
|            | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20                           | 20        | 0,73             | 0,86         | 5,63         | 32,32                   | пром.         |
|            | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200       | 0,2              |              | 6,5          | 26,8                    | 54-2гн        |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70                             | 70        | 5,37             | 0,58         | 34,42        | 164,03                  | пром.         |
|            | Йогурт молочный упаковка                      | 95        | 3,6              | 1,88         | 14,09        | 94                      |               |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>                       |           | <b>535</b>       | <b>31,44</b> | <b>20,37</b> | <b>80,69</b>            | <b>614,15</b> |
| Обед       | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                              | 100       | 1                | 10,2         | 7,2          | 123,7                   | 54-11з        |
|            | Свекольник со сметаной на курином бульоне 250 | 250       | 2,26             | 5,35         | 13,32        | 110,37                  | 54-18с        |
|            | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100            | 100       | 16,78            | 15,89        | 6,67         | 236,44                  | 54-18м        |
|            | Картофель отварной с маслом                   | 180       | 3,48             | 4,4          | 26,64        | 160,56                  | 125           |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                            | 100       | 7,67             | 0,83         | 49,17        | 234,33                  | пром.         |



|                    |      |       |       |        |         |        |
|--------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Компот из ягоды*** | 200  | 0,43  | 0,1   | 18,34  | 75,8    | 54,4хн |
| Итого за Обед      | 930  | 31,62 | 36,77 | 121,34 | 941,2   |        |
| Итого за день      | 1465 | 63,06 | 57,14 | 202,03 | 1555,35 |        |

(лист 4)

| Рацион:          |                               | Неделя:1  |                  |       | День:четверг |                         |             |
|------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак          | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*              | 60        | 1,6              | 6,1   | 6,2          | 85,7                    | 54-7з       |
|                  | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100         | 100       | 19,1             | 4,3   | 13,3         | 168,6                   | 54-5м       |
|                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180         | 180       | 3,7              | 6,4   | 23,8         | 167,2                   | 54-11г      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50             | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63        | 117,25                  | пром.       |
|                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ       | 200       | 0,2              | 0,1   | 6,6          | 27,9                    | 54-3гн      |
| Итого за Завтрак |                               | 590       | 28,35            | 17,28 | 74,53        | 566,65                  |             |
| Обед             | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*              | 100       | 1,17             | 0,17  | 3,83         | 21,33                   | 54-3з       |
|                  | Суп из овощей с фрикадельками | 250       | 10,8             | 7,58  | 17,4         | 181,03                  | 54-5с       |
|                  | Котлета (биточек) рыбная 100  | 100       | 17,5             | 6,6   | 8,5          | 163,6                   | 54-2р       |
|                  | РИС ОТВАРНОЙ 200              | 200       | 4,8              | 6,4   | 48,6         | 271,4                   | 54-6г       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100            | 100       | 7,67             | 0,83  | 49,17        | 234,33                  | пром.       |
|                  | Компот из ягоды***            | 200       | 1                | 0,1   | 15,6         | 66,9                    | 54-2хн      |
| Итого за Обед    |                               | 950       | 42,94            | 21,68 | 143,1        | 938,59                  |             |
| Итого за день    |                               | 1540      | 71,29            | 38,96 | 217,63       | 1505,24                 |             |

(лист 5)

| Рацион:          |                                | Неделя:1  |                  |       | День:пятница |                         |             |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак          | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*               | 60        | 1,7              | 0,1   | 3,5          | 22,1                    | 54-20з      |
|                  | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 200             | 200       | 27,23            | 8,09  | 33,22        | 314,63                  | 54-12м      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40              | 40        | 3                | 0,3   | 19,7         | 93,8                    | пром.       |
|                  | Чай с ягодой и сахаром***      | 200       | 0,3              |       | 7,3          | 30,8                    | 54-6гн      |
| Итого за Завтрак |                                | 500       | 32,23            | 8,49  | 63,72        | 461,33                  |             |
| Обед             | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*               | 100       | 2                | 0,33  | 10,17        | 52,17                   | 54-21з      |
|                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250   | 250       | 5,9              | 7,2   | 17           | 156,9                   | 54-3с       |
|                  | Курица тушеная в соусе 100     | 100       | 21               | 5,5   | 3,5          | 147,1                   | 290/330     |
|                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | 180       | 9,27             | 7,56  | 43,08        | 280,44                  | 54-4г       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100             | 100       | 7,67             | 0,83  | 49,17        | 234,33                  | пром.       |
|                  | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА           | 200       | 0,6              | 0,2   | 15,2         | 65,3                    | 54-13хн     |
| Итого за Обед    |                                | 930       | 46,44            | 21,62 | 138,12       | 936,24                  |             |
| Итого за день    |                                | 1430      | 78,67            | 30,11 | 201,84       | 1397,57                 |             |

(лист 6)

| Рацион:            |                                      | Неделя:2  |                  |       | День:понедельник |                         |             |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |                  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                    |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы         |                         |             |
| Завтрак            | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20      | 20        | 4,6              | 5,9   |                  | 71,7                    | 54-1з       |
|                    | КАША МОЛОЧНАЯ****                    | 240       | 9,79             | 13,44 | 38,88            | 315,61                  | 54-29х      |
|                    | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10        | 10        | 0,1              | 7,2   | 0,1              | 66,1                    | 53-19з      |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80                    | 80        | 6                | 0,6   | 39,4             | 187,6                   | пром.       |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ              | 200       | 0,2              | 0,1   | 6,6              | 27,9                    | 54-3гн      |
| Итого за Завтрак   |                                      | 550       | 20,69            | 27,24 | 84,98            | 668,91                  |             |
| Обед               | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                     | 100       | 1,33             | 0,33  | 4,17             | 23,67                   | 54-2з       |
|                    | Суп гороховый на курином бульоне 250 | 250       | 8,4              | 5,75  | 20,35            | 166,43                  | 54-8с       |
|                    | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100      | 100       | 14,5             | 14,67 | 8                | 221,83                  | 54-16м      |
|                    | Соус сметанный с томатом 50 № 331    | 50        | 1,67             | 1,17  | 4,5              | 35,33                   | 54-3с       |
|                    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180       | 180       | 9,27             | 7,56  | 43,08            | 280,44                  | 54-4г       |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                   | 100       | 7,67             | 0,83  | 49,17            | 234,33                  | пром.       |
| Компот из ягоды*** | 200                                  | 0,2       | 0,2              | 27,9  | 115              | 342                     |             |
| Итого за Обед      |                                      | 980       | 43,04            | 30,51 | 157,17           | 1077,03                 |             |
| Итого за день      |                                      | 1530      | 63,73            | 57,75 | 242,15           | 1745,94                 |             |

(лист 7)

| Рацион:    |                    | Неделя:2  |                  |  | День:вторник |                    |             |
|------------|--------------------|-----------|------------------|--|--------------|--------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |  |              | Энергетическаяценн | № рецептуры |



|                         |   |       | Белки | Жиры  | Углеводы | Кость   |            |
|-------------------------|---|-------|-------|-------|----------|---------|------------|
| Завтрак                 | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*  | 60    | 1,7   | 0,1   | 3,5      | 22,1    | 54-20з     |
|                         | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180                                       | 180   | 15,24 | 21,6  | 3,96     | 270,6   | 54-1о      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60   | 60    | 4,6   | 0,5   | 29,5     | 140,6   | пром.      |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ   | 200   | 0,2   |       | 6,5      | 26,8    | 54-2гн     |
|                         | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 100  | 100   | 7,7   | 2,4   | 53,33    | 296     | пром.      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 600   | 29,44 | 24,6  | 96,79    | 726,1   |            |
| Обед                    | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*  | 100   | 2,67  | 10,17 | 10,33    | 142,83  | 54-7з      |
|                         | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250   | 6,45  | 3,48  | 23,13    | 149,5   | 54-7с      |
|                         | Жаркое по-домашнему с курицей 250                           | 250   | 31,01 | 7,78  | 22       | 282,1   | 54-28м     |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80   | 80    | 6     | 0,6   | 39,4     | 187,6   | пром.      |
|                         | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ  | 200   | 1,2   | 0,1   | 31,6     | 126     | 638-2004 Л |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 880   | 47,33 | 22,13 | 126,46   | 888,03  |            |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 480 | 76,77 | 46,73 | 223,25   | 1614,13 |            |

(лист 8)

| Рацион:                 |   | Неделя:2  |                  | День:среда |          |                         |             |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |            |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |   |           | Белки            | Жиры       | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | КАША МОЛОЧНАЯ****   | 210       | 9,83             | 10,98      | 46,1     | 322,54                  | 54-13к      |
|                         | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15                                 | 15        | 3,45             | 4,5        |          | 53,7                    | 54-1з       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70   | 70        | 5,37             | 0,58       | 34,42    | 164,03                  | пром.       |
|                         | Чай с ягодой и сахаром***                                       | 200       | 0,3              | 0,6        | 7,1      | 38                      | 54-5гн      |
|                         | ФРУКТ СВЕЖИЙ**  | 200       | 3                | 1          | 42       | 192                     | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 695       | 21,95            | 17,66      | 129,62   | 770,27                  |             |
| Обед                    | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*  | 100       | 1,17             | 0,17       | 3,83     | 21,33                   | 54-3з       |
|                         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 250 | 250       | 1,92             | 5,72       | 10,85    | 110,85                  | 82-2017 Ту  |
|                         | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 100                 | 100       | 23,42            | 27         | 5,5      | 359,5                   | 54-8р       |
|                         | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180   | 180       | 3,7              | 6,4        | 23,8     | 167,2                   | 54-11г      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70   | 70        | 5,37             | 0,58       | 34,42    | 164,03                  | пром.       |
|                         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                     | 200       | 0,5              |            | 19,8     | 81                      | 54-1хн      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 900       | 36,08            | 39,87      | 98,2     | 903,91                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 595     | 58,03            | 57,53      | 227,82   | 1674,18                 |             |

(лист 9)

| Рацион:                 |   | Неделя:2  |                  | День:четверг |          |                         |             |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*  | 100       | 1,38             | 4,5          | 7,63     | 76                      | 54-13з      |
|                         | Котлета(биточек) рыбная 100                                 | 100       | 17,5             | 6,6          | 8,5      | 163,6                   | 54-2р       |
|                         | РИС ОТВАРНОЙ 180  | 180       | 4,32             | 5,78         | 43,74    | 244,2                   | 54-6г       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50   | 50        | 3,75             | 0,38         | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
|                         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                                     | 200       | 0,2              | 0,1          | 6,6      | 27,9                    | 54-3гн      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 630       | 27,15            | 17,36        | 91,1     | 628,95                  |             |
| Обед                    | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*  | 100       | 1,33             | 0,33         | 4,17     | 23,67                   | 54-2з       |
|                         | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250       | 6,45             | 3,48         | 23,13    | 149,5                   | 54-7с       |
|                         | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250  | 250       | 34,04            | 10,11        | 41,53    | 393,29                  | 54-12м      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70   | 70        | 5,37             | 0,58         | 34,42    | 164,03                  | пром.       |
|                         | Компот из ягоды***  | 200       | 0,43             | 0,1          | 18,34    | 75,8                    | 54-4хн      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 870       | 47,62            | 14,6         | 121,59   | 806,29                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 500     | 74,77            | 31,96        | 212,69   | 1435,24                 |             |

(лист 10)

| Рацион:                 |                          | Неделя:2  |                  | День:пятница |          |                         |             |
|-------------------------|--------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                          |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180 | 180       | 35,55            | 12,83        | 25,99    | 361,46                  | 54-1т       |
|                         | ПОВИДЛО 25               | 25        | 0,19             |              | 22,5     | 90,19                   | пром.       |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50           | 50        | 3,33             | 0,58         | 16,67    | 85,42                   | пром.       |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ            | 200       | 0,2              |              | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
|                         | Йогурт молочный упаковка | 95        | 3,6              | 1,88         | 14,09    | 94                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                          | 550       | 42,87            | 15,29        | 85,75    | 657,87                  |             |
| Обед                    |                          |           |                  |              |          |                         |             |



|                                    |        |        |        |         |          |        |
|------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|
| ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                   | 100    | 2.83   | 0.17   | 5.83    | 36.83    | 54-20з |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 250 на бульоне | 250    | 5.9    | 7.2    | 17      | 156.9    | 54-4с  |
| Голубцы ленивые 100                | 100    | 8.4    | 7.6    | 6.4     | 128.4    | 54-3м  |
| соус сметанный 50                  | 50     | 1.67   | 1.17   | 4.5     | 35.33    | 54-3с  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180      | 180    | 9.48   | 8.16   | 34.32   | 249.24   | 54-3г  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                 | 100    | 7.67   | 0.83   | 49.17   | 234.33   | пром   |
| Компот из ягоды***                 | 200    | 0.2    | 1      | 7.4     | 39       | 54-9хи |
| Итого за Обед                      | 980    | 36.15  | 26.13  | 124.62  | 880.03   |        |
| Итого за день                      | 1-530  | 79.02  | 41.42  | 210.37  | 1537.9   |        |
| Итого за период                    | 15-110 | 709.66 | 461.21 | 2151.62 | 15606.57 |        |
| Среднее значение за период         |        | 71     | 46.1   | 215.2   | 1560.7   |        |

- \* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.
- \*\* Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.
- \*\*\* Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.
- \*\*\*\* Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

#### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.



МП