

**Утверждаю:**

Директор МБОУ «Махневская СОШ»

 Н.Г. Горбунова

« 30 » августа 2024 г.



**Примерное  
10-дневное меню  
для организации питания учащихся  
МБОУ «Махневская средняя общеобразовательная школа»  
возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>													
311	Каша манная молочная с/м	250/10	278	7,7	10,3	37,9	0,09	0,68	0	0	162,14	0	24,14	0,53
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	248	3,2	16,93	19,47	0,07	0	0	0	11,6	0	13,2	0,84
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>659,8</b>	<b>13,34</b>	<b>27,55</b>	<b>86,86</b>	<b>0,21</b>	<b>0,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>191,74</b>	<b>0</b>	<b>45,64</b>	<b>2,25</b>
	<b>Обед</b>													
246	Порционные овощи: помидор свежий	100	26	0,12	0,2	3,8	0,06	25	0	0	14	0	20	0,9
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250/15	84,75	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
679	Греча отварная	180	276,53	8,95	6,73	43	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
608	Котлета мясная	100	228,75	15,55	11,55	15,7	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
72	Витаминный напиток «Витошка»	200	75	0	0	19,4	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>896,53</b>	<b>33,09</b>	<b>24,33</b>	<b>129,39</b>	<b>29,99</b>	<b>63,61</b>	<b>29,01</b>	<b>2,3</b>	<b>140,95</b>	<b>496,31</b>	<b>183,28</b>	<b>19,75</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>1556,33</b>	<b>46,43</b>	<b>51,88</b>	<b>216,25</b>	<b>30,2</b>	<b>64,32</b>	<b>29,01</b>	<b>2,3</b>	<b>332,69</b>	<b>496,31</b>	<b>228,92</b>	<b>22</b>

<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>													
272	Каша молочная ячневая со с/м	250/10	261,3	9,05	13,59	48,53	0,025	1,45	0	0	200,89	0	45,2	11,64
2	Бутерброд с джемом	60	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0	0	8,85	0	7,8	0,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>577,22</b>	<b>13,18</b>	<b>21,82</b>	<b>104,14</b>	<b>0,105</b>	<b>1,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>227,74</b>	<b>0</b>	<b>61,3</b>	<b>13,22</b>
	<b>Обед</b>													
51	Салат из свеклы с яблоком	100	85	1	5	8,3	0,02	4,19	0	0	27,02	0	15,15	1,45
103	Суп куриный с макаронными изделиями	250/15	179	6,6	5,4	24,2	0,12	7,92	0	0	18,02	0	27,42	1,15
436	Жаркое по-домашнему	200	418,4	22,76	20,5	43,7	25,92	7,48	20	0	25,92	280,84	54,75	5,37
379	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	0,02	0	0	0	125,78	0	14	0,13
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>988,5</b>	<b>40,25</b>	<b>34,54</b>	<b>131,1</b>	<b>55,33</b>	<b>19,59</b>	<b>20,12</b>	<b>0</b>	<b>221,04</b>	<b>312,94</b>	<b>139,22</b>	<b>19,92</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>1565,72</b>	<b>53,43</b>	<b>56,36</b>	<b>235,24</b>	<b>55,435</b>	<b>21,13</b>	<b>20,12</b>	<b>0</b>	<b>448,78</b>	<b>312,94</b>	<b>200,52</b>	<b>33,14</b>

<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>													
311	Каша геркулесовая на молоке со с/м	250/10	321	9,6	12,7	40,1	0,25	0,65	0	0	178,68	0	71,85	2,04
1	Бутерброд с сыром	60	165,3	8,27	5,6	18,93	0,07	0,13	0	0	205,01	0	23,71	0,92
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>620,1</b>	<b>20,31</b>	<b>18,62</b>	<b>88,52</b>	<b>0,37</b>	<b>0,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>401,69</b>	<b>0</b>	<b>103,86</b>	<b>3,84</b>
	<b>Обед</b>													
9	Салат из моркови	100	72	0,6	5,3	5	0,02	1,06	0	0	12,59	0	17,45	0,33
132	Рассольник Ленинградский	250/10	123	2,4	5	15,7	0,08	6,71	0	0	23,04	0	23,18	0,86
202	Макаронные изделия отварные	180	234,86	6,55	6,94	36,55	0,09	0	0	0	14,57	0	9,77	0,98
205	Котлета рубленая из птицы	100	318,3	15	21,42	15,5	0,08	0,39	0	0	22	0	22,68	1,79
377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>1015,66</b>	<b>31,4</b>	<b>39,64</b>	<b>126,95</b>	<b>29,52</b>	<b>10,99</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>110,7</b>	<b>32,1</b>	<b>103,38</b>	<b>16,14</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>1635,76</b>	<b>51,71</b>	<b>58,26</b>	<b>215,47</b>	<b>29,89</b>	<b>11,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>512,39</b>	<b>32,1</b>	<b>207,24</b>	<b>19,98</b>

4 день	Завтрак													
311	Каша пшеничная молочная со с/м	250/10	309	9,2	10,6	45,2	0,18	0,65	0	0	167,03	0	45,25	2,28
2	Бутерброд с джемом	60	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0	0	8,85	0	7,8	0,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>624,92</b>	<b>13,33</b>	<b>18,83</b>	<b>100,81</b>	<b>0,26</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>193,88</b>	<b>0</b>	<b>61,35</b>	<b>3,86</b>
	<b>Обед</b>													
1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	61	1,3	3,8	4,8	0,02	11,73	0	0	28,35	0	9,85	0,64
110	Борщ со свжей капустой и картофелем	250/15	133	2,4	6,4	15,4	0,06	9,54	0	0	48,85	0	27,47	1,3
304	Рис отварной	180	251,64	4,38	6,45	43,92	0,07	0	0	0	2,88	0	22,8	0,63
229	Рыба, тушенная томате с овощами	100	105	9,75	4,95	3,8	0	3,73	0	0	39,07	0	48,53	0,85
348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0	0,6	0	0	32,32	0	17,56	0,48
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>870,94</b>	<b>25,33</b>	<b>22,61</b>	<b>134,55</b>	<b>29,4</b>	<b>25,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>175,77</b>	<b>32,1</b>	<b>154,11</b>	<b>15,72</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>1495,86</b>	<b>38,66</b>	<b>41,44</b>	<b>235,36</b>	<b>29,66</b>	<b>26,34</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>369,65</b>	<b>32,1</b>	<b>215,46</b>	<b>19,58</b>

<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>													
182	Каша пшеничная молочная со с/м	250/10	352,86	9,3	14,51	45,87	0	1,45	0	0	170,98	0	58,93	1,52
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	248	3,2	16,93	19,47	0,07	0	0	0	11,6	0	13,2	0,84
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>734,66</b>	<b>14,94</b>	<b>31,76</b>	<b>94,83</b>	<b>0,12</b>	<b>1,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>200,58</b>	<b>0</b>	<b>80,43</b>	<b>3,24</b>
	<b>Обед</b>													
16	Салат из свежих огурцов	100	58	0,8	4,5	3	0,02	3,84	0	0	20,48	0	11,69	0,53
101	Суп картофельный с крупой	250/15	91,5	2,18	2,84	14,29	0	11,45	0	0	51,5	0	26,65	0,96
222	Пудинг из творога запеченый	180	490,17	24,44	18,62	56,15	0	0,71	0	0	306,67	0	47,64	1,58
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>905,17</b>	<b>34,21</b>	<b>26,94</b>	<b>127,44</b>	<b>29,27</b>	<b>16,03</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>414,05</b>	<b>32,1</b>	<b>115,28</b>	<b>15,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>1639,83</b>	<b>49,15</b>	<b>58,7</b>	<b>222,27</b>	<b>29,39</b>	<b>17,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>614,63</b>	<b>32,1</b>	<b>195,71</b>	<b>18,41</b>

6 день	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная со с/м	250/10	310,76	6,31	13,27	41,38	0	1,45	0	0	161,06	0	37,29	0,58
1	Бутерброд с сыром	60	165,3	8,27	5,6	18,93	0,07	0,13	0	0	205,01	0	23,71	0,92
376	Чай с лимоном	200	61	0,1	0	15,2	0	2,8	0	0	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>610,86</b>	<b>17,05</b>	<b>19,17</b>	<b>90</b>	<b>0,12</b>	<b>4,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>372,97</b>	<b>0</b>	<b>67,9</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	100	5,7	2,1	4,5	10,3	0,02	12,99	0	0	58,83	0	20,53	0,75
102	Суп картофельный с бобовыми	250/15	167	6,2	4,7	22,3	0	10,6	0	0	47,7	0	35,2	5,15
340	Омлет натуральный	180	358,8	17,52	30,72	3,12	0,08	0,26	0	0	120,52	0	20,17	3
163	Котлета "Здоровье"	100	196	13,7	11,9	7,9	0,06	0,37	0	0	37,11	0	27,92	1,33
379	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	0	0	0	0	125,78	0	14	0,13
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>1033,6</b>	<b>49,41</b>	<b>55,46</b>	<b>98,52</b>	<b>29,41</b>	<b>24,22</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>414,24</b>	<b>32,1</b>	<b>145,72</b>	<b>22,18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>1644,46</b>	<b>66,46</b>	<b>74,63</b>	<b>188,52</b>	<b>29,53</b>	<b>28,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>787,21</b>	<b>32,1</b>	<b>213,62</b>	<b>24,28</b>

7 день	Завтрак													
465	Каша кукурузная молочная со с/м	250/10	170,49	9,3	5,81	20,25	0	25,28	0	0	50	0	75	1,84
2	Бутерброд с джемом	60	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0	0	8,85	0	7,8	0,7
376	Чай с лимоном	200	61	0,1	0	15,2	0	2,8	0	0	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>487,41</b>	<b>13,46</b>	<b>14,02</b>	<b>76,06</b>	<b>0,08</b>	<b>28,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>65,75</b>	<b>0</b>	<b>89,7</b>	<b>3,14</b>
	<b>Обед</b>													
246	Порционные овощи: огурцы свежие	100	16	0,8	0,2	2,6	0,04	10	0	0	23	0	14	0,6
34	Свекольник со сметаной	250/15	115	2,5	4,5	15	0,06	4,97	0	0	33,33	0	27,63	1,39
202	Макаронные изделия отварные	180	234,86	6,55	6,94	36,55	0,09	0	0	0	14,57	0	9,77	0,98
260	Гуляш	100	221	14,55	16,79	2,89	0	0,92	0	0	21,81	0	22,03	3,06
388	Напиток шиповника	200	88,2	0,68	0,28	20,76	0	100	0	0,02	21,34	0	3,44	0,56
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>1287,68</b>	<b>25,96</b>	<b>30,55</b>	<b>117,02</b>	<b>0,551</b>	<b>52,76</b>	<b>99,7</b>	<b>0</b>	<b>375</b>	<b>491,85</b>	<b>127,26</b>	<b>7,23</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>1775,09</b>	<b>39,42</b>	<b>44,57</b>	<b>193,08</b>	<b>0,631</b>	<b>80,9</b>	<b>99,7</b>	<b>0</b>	<b>440,75</b>	<b>491,85</b>	<b>216,96</b>	<b>10,37</b>



8 день	Завтрак													
182	Каша пшеничная молчная со с/м	250/10	352,86	9,3	14,51	45,87	0	1,45	0	0	170,98	0	58,93	1,52
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	248	3,2	16,93	19,47	0,07	0	0	0	11,6	0	13,2	0,84
376	Чай с лимоном	200	61	0,1	0	15,2	0	2,8	0	0	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>735,66</b>	<b>14,97</b>	<b>31,74</b>	<b>95,03</b>	<b>0,12</b>	<b>4,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>189,48</b>	<b>0</b>	<b>79,03</b>	<b>2,96</b>
	<b>Обед</b>													
229	Порционные овощи: консервированный зеленый горошек	50	21,5	1,65	0,1	3,4	0,05	2,18	0	0	10,58	0	10,88	0,37
101	Суп картофельный с крупой и сметаной	250/15	91,5	2,18	2,84	14,29	0	11,45	0	0	51,5	0	26,65	0,96
694	Пюре картофельное	180	164,7	3,67	5,76	24,33	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21
320 К	Филе куриное	100	179,29	27,51	7,55	0,4	0,12	2,62	52,4	0	22,02	52,4	25,11	0,7
73	Киселёк "Витошка"	200	95	0,68	0	24	0,3	20,1	125	2,35	0	3	0	2,4
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>757,49</b>	<b>42,41</b>	<b>17,21</b>	<b>105,42</b>	<b>29,88</b>	<b>58,15</b>	<b>208,12</b>	<b>2,35</b>	<b>152,77</b>	<b>191,41</b>	<b>123,84</b>	<b>17,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>1493,15</b>	<b>57,38</b>	<b>48,95</b>	<b>200,45</b>	<b>30</b>	<b>62,4</b>	<b>208,12</b>	<b>2,35</b>	<b>342,25</b>	<b>191,41</b>	<b>202,87</b>	<b>20,42</b>

9 день	Завтрак													
182	Каша ячневая молочная со с/м	200/10	199	16,85	13,3	12,5	0,43	0	0	0	24,11	0	167,3	4,11
1	Бутерброд с сыром	60	165,3	8,27	5,6	18,93	0,07	0,13	0	0	205,01	0	23,71	0,92
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>498,1</b>	<b>27,56</b>	<b>19,22</b>	<b>60,92</b>	<b>0,55</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>247,12</b>	<b>0</b>	<b>199,31</b>	<b>5,91</b>
	<b>Обед</b>													
246	Порционные овощи: помидоры свежие	100	26	0,12	0,2	3,8	0,06	25	0	0	14	0	20	0,9
132	Рассольник Ленинградский	250/15	123	2,4	5	15,7	0,08	6,71	0	0	23,04	0	23,18	0,86
304	Рис отварной	180	251,64	4,38	6,45	43,92	0	0	0	0	2,88	0	22,8	0,63
431	Печенка по-строгановски	100	160	14,42	13,56	2,42	0,13	2,74	0	0	17,86	0	15,08	5,04
	Какао "Витошка"	200	540	48	30	20	16	21,6	130,5	2,5	6,4	3,24	0	0,18
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>1306,14</b>	<b>76,04</b>	<b>56,17</b>	<b>124,84</b>	<b>45,52</b>	<b>56,05</b>	<b>130,62</b>	<b>2,5</b>	<b>88,48</b>	<b>35,34</b>	<b>108,96</b>	<b>19,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>1804,24</b>	<b>103,6</b>	<b>75,39</b>	<b>185,76</b>	<b>46,07</b>	<b>56,21</b>	<b>130,62</b>	<b>2,5</b>	<b>335,6</b>	<b>35,34</b>	<b>308,27</b>	<b>25,34</b>

10 день	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная со с/м	250/10	310,76	6,31	13,27	41,38	0	1,45	0	0	161,06	0	37,29	0,58
2	Бутерброд с джемом	60	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0	0	8,85	0	7,8	0,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>626,68</b>	<b>10,44</b>	<b>21,5</b>	<b>96,99</b>	<b>0,08</b>	<b>1,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>187,91</b>	<b>0</b>	<b>53,39</b>	<b>2,16</b>
	<b>Обед</b>													
9	Салат из моркови	100	72	0,6	5,3	5	0,02	1,06	0	0	12,59	0	17,45	0,33
103	Суп куриный с макаронными изделиями	250/15	179	6,6	5,4	24,2	0,12	7,92	0	0	18,02	0	27,42	1,15
311	Каша манная молочная с/м	250/10	278	7,7	10,3	37,9	0,09	0,68	0	0	162,14	0	24,14	0,53
348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0	0,6	0	0	32,32	0	17,56	0,48
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
338	Яблоко свежее	220	103,11	0,88	0,88	21,56	0	22	0	0	35,2	0	19,8	4,84
	<b>Итого:</b>	<b>1135</b>	<b>952,41</b>	<b>23,28</b>	<b>22,89</b>	<b>155,29</b>	<b>29,48</b>	<b>32,26</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>284,57</b>	<b>32,1</b>	<b>134,27</b>	<b>19,15</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>1579,09</b>	<b>33,72</b>	<b>44,39</b>	<b>252,28</b>	<b>29,56</b>	<b>33,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>472,48</b>	<b>32,1</b>	<b>187,66</b>	<b>21,31</b>
	<b>Среднее значение за период (завтрак)</b>	<b>550</b>	<b>617,541</b>	<b>15,858</b>	<b>22,423</b>	<b>89,416</b>	<b>0,2015</b>	<b>4,375</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>227,886</b>	<b>0</b>	<b>84,191</b>	<b>4,268</b>
	<b>Среднее значение за период (обед)</b>	<b>929</b>	<b>1001,412</b>	<b>38,138</b>	<b>33,034</b>	<b>125,052</b>	<b>30,8351</b>	<b>35,926</b>	<b>48,817</b>	<b>0,715</b>	<b>237,757</b>	<b>168,835</b>	<b>133,532</b>	<b>17,215</b>
	<b>Среднее значение за период (завтрак и обед)</b>	<b>1479</b>	<b>1618,953</b>	<b>53,996</b>	<b>55,457</b>	<b>214,468</b>	<b>31,0366</b>	<b>40,301</b>	<b>48,817</b>	<b>0,715</b>	<b>465,643</b>	<b>168,835</b>	<b>217,723</b>	<b>21,483</b>

**Регулярно проводится витаминизация третьего блюда (чай, компот)  
с добавлением аскорбиновой кислоты.**

**Масло растительное используется рафинированное.**

**Овощи урожая прошлого года используются, только после термической обработки.**

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Методическим рекомендациям Роспотребнадзора от 18.05.2020 № МР 2.4.0179-20 «МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.
2. «МР 2.4.5.0131-18.2.4.5. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания. Методические рекомендации».
3. Лапшина В.Т. – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах 2004 год.