УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 17

Ретнева.М.А

"01" сентября 2025 г.
Приказ от 27.08.2025 №02-03/277

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья МБОУ СОШ № 17

осенне-зимний период (сентябрь-февраль)

Примерное двухнедельное меню: возрастная категория с 7 до 11 лет (обучающиеся 1-4 классов)

Дни		№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник Неделя 1	ЗАВТРАК	284	Омлет натуральный	150	15,9	25,5	3,6	310,5	0,09	0,82	0,3	1,8	140,1	230,1	19,96	2,26
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с сыром	20/15	3	3,2	4	57,2	0,02	0,07	23,7	0,19	100,9	71	9,2	0,43
			Фрукт	100												
			ИТОГО:	**505**	**21,08**	**30,30**	**33,86**	**496,70**	**0,14**	**0,97**	**33,60**	**2,29**	**266,98**	**330,90**	**38,92**	**3,15**
					0,8	0,1	7,7	34,6	0,04	3,38	2160	5,34	48,06	106,4	45,18	0,9
	ОБЕД	15	Салат из моркови с изюмом	60												
		120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	16	1000	0,2	45	52	23	0,8
		284	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/50	8,95	11,19	12,37	183,84	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
			Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**710**	**15,2**	**15,95**	**72,38**	**489,04**	**0,46**	**50,42**	**3160,16**	**7,23**	**117,37**	**300,15**	**101,92**	**4,01**
			ВСЕГО		**36,28**	**46,25**	**106,24**	**985,74**	**0,60**	**51,39**	**3193,76**	**9,52**	**384,35**	**631,05**	**140,84**	**7,16**
Вторник Неделя 1	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,6	13,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			Фрукт	100												
			ИТОГО:	**530**	**26,08**	**25,45**	**62,61**	**584,65**	**3,38**	**0,78**	**103,5**	**2,8**	**185,68**	**173,1**	**32,11**	**3,78**
		138	Суп картофельный с горохом	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	10,2	800	1,2	22	74,2	27,4	1
		250	Бефстроганов	50/50	10,95	13,7	2,85	177,7	0,057	6,88	0	0	14,82	0	0	1,08
		472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**690**	**20**	**24,56**	**65,96**	**555,7**	**0,317**	**30,28**	**830**	**4,02**	**116,42**	**206,7**	**74,1**	**4,58**
			ВСЕГО		**46,08**	**50,01**	**128,57**	**1140,35**	**3,697**	**31,06**	**933,5**	**6,82**	**302,1**	**379,8**	**106,21**	**8,36**

Среда Неделя 1	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	7,07	9,07	24	206,7	0,13	1,32	54,8	0,13	162,31	179,87	39,77	0,88
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Яйцо куриное отварное	40	6,3	17,6	0,85	112,2	0,015	0	50	0,1	11	38,5	2,5	0,5
			Фрукт	100												
			ИТОГО	**565**	**15,15**	**26,87**	**48,51**	**421,9**	**0,175**	**1,32**	**104,8**	**0,49**	**189,91**	**243,77**	**54,87**	**2,58**
	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
		212	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	1,2	5,8	4,8	75,4	0,04	6,6	800	0,2	35,6	33,8	11,2	0,6
		460	Котлета рубленая из куры	100	19,40	5,40	3,70	141,00	0,07	0,77	75,70	1,26	15,88	153,20	67,79	1,36
		482	Капуста тушеная	150	4,05	8,85	15,3	153,3	0,08	33,9	750	0,3	94,65	78	39,75	1,5
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**800**	**28,71**	**23,71**	**57,94**	**555,25**	**0,249**	**41,27**	**1625,7**	**2,276**	**167,33**	**307,8**	**137,94**	**5,058**
			ВСЕГО		**43,86**	**50,58**	**106,45**	**977,15**	**0,424**	**42,59**	**1730,5**	**2,766**	**357,24**	**551,57**	**192,81**	**7,638**
Четверг Неделя 1	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,6	8,13	27,33	209,33	0,2	1,31	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			Йогурт «Молочный»	100	2,50	5	16,70	120,00	0,04	1,3	0,02	0,02	120,00	90	14	0,10
			ИТОГО:	**565**	**15,18**	**24,13**	**76,89**	**589,33**	**0,32**	**2,71**	**141,49**	**0,93**	**432,74**	**375,7**	**66,55**	**3,41**
	ОБЕД	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509
		129	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	10,2	800	1,2	22	74,2	27,4	1
		260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06
		466	Рис припущенный	150	5	1,8	41	200	0,16	0	0	0,54	38,5	217,2	77,64	1,45
			Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**760**	**25,985**	**25,93**	**106,394**	**761,384**	**0,36**	**36,22**	**800,13**	**2,26**	**92,3**	**326,2**	**140,27**	**24,819**
			ВСЕГО		**41,165**	**50,06**	**183,284**	**1350,71**	**0,68**	**38,93**	**941,62**	**3,19**	**525,04**	**701,9**	**206,82**	**28,229**

Пятница неделя 1	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	6,4	9,47	32,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом	20/5	1,30	2,9	8,60	65,70	0,02	0	15	0,32	3,97	11,8	2,18	0,21
			Фрукт	100												
			ИТОГО:	**550**	**9,68**	**12,77**	**85,26**	**488,57**	**0,1**	**3,07**	**108,6**	**1,06**	**141,01**	**128**	**28,07**	**1,76**
	ОБЕД	70	Нарезка из соленых огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
		110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/10	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	9,6	800	0,2	34,2	103	28	2
		422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
		472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**760**	**21,31**	**15,88**	**82,69**	**545,5**	**0,3**	**73,88**	**1248,2**	**4,74**	**166,01**	**318,1**	**138,78**	**6,61**
			ВСЕГО:		**30,99**	**28,65**	**167,95**	**1034,07**	**0,4**	**76,95**	**1356,8**	**5,8**	**307,02**	**446,1**	**166,85**	**8,37**
Понедельник Неделя 2	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	7,6	10	22	212	0,12	1,79	73,47	0,08	207,44	184	31,78	0,41
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с сыром	20/15	3	3,2	4	57,2	0,02	0,07	23,7	0,19	100,9	71	9,2	0,43
			Фрукт	100												
			ИТОГО:	**560**	**12,38**	**13,4**	**49,66**	**372,2**	**0,17**	**1,86**	**97,17**	**0,53**	**324,94**	**280,4**	**53,58**	**2,04**
	ОБЕД	81	Салат из свежей капусты	60	1	1,1	3,4	29	0,02	21,39	189,6	0,57	28,95	20,5	11,26	0,38
		161	Суп молочный с макаронами	200	5,6	5,4	15,4	129,2	0,04	0,6	40	0,4	161,4	134,6	20,2	0,4
		444	Кура тушеная с соусом	80/50	18,60	5,7	1,00	134,00	0,05	0,83	15,80	0,34	20,7	112,60	17,15	1,12
		466	Рис припущенный	150	5	1,8	41	200	0,16	0	0	0,54	38,5	217,2	77,64	1,45
			Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**780**	**33,45**	**14,46**	**98,31**	**664,6**	**0,36**	**42,92**	**245,53**	**2,37**	**258,75**	**519,7**	**139,45**	**4,15**
			ВСЕГО:		**45,83**	**27,86**	**147,97**	**1036,8**	**0,53**	**44,78**	**342,7**	**2,9**	**583,69**	**800,1**	**193,03**	**6,19**

Вторник Неделя 2	ЗАВТРАК	тб № 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,6	8,13	27,33	209,33	0,2	1,31	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29
		284	Омлет натуральный	55	5,83	9,35	1,32	113,85	0,033	0,3	0,11	0,66	51,37	84,37	7,32	0,83
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			ИТОГО:	**540**	**18,91**	**29,88**	**64,11**	**609,18**	**0,313**	**1,79**	**151,18**	**1,61**	**373,49**	**374,47**	**57,03**	**3,4**
	ОБЕД		Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	10,2	800	1,2	22	74,2	27,4	1
		129	Бефстроганов	50/50	10,95	13,7	2,85	177,7	0,057	6,88	0	0	14,82	0	0	1,08
		250	Макароны отварные	150	6,00	4,50	31,50	191,00	0,09	0,00	0,00	2,67	10,41	2,40	22,58	1,30
		469	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		628	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	**ИТОГО:**	**700**	**23**	**22,06**	**84,46**	**623,7**	**0,307**	**17,08**	**800**	**4,39**	**68,43**	**119,4**	**69,18**	**4,98**
			ВСЕГО:		**41,91**	**51,94**	**148,57**	**1232,88**	**0,62**	**18,87**	**951,18**	**6**	**441,92**	**493,87**	**126,21**	**8,38**
Среда Неделя 2	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,6	13,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			Фрукт	100												
			ИТОГО:	**530**	**25,68**	**24,05**	**60,01**	**558,65**	**3,38**	**0,7**	**93,9**	**2,76**	**176,3**	**168,7**	**34,95**	**4,52**
	ОБЕД	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509
		110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/10	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	9,6	800	0,2	34,2	103	28	2
		472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9
		227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0
			Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	94	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**750**	**42,185**	**17,81**	**75,394**	**621,984**	**0,53**	**47,9**	**830,13**	**3,02**	**102,59**	**227,5**	**66,7**	**22,209**
			ВСЕГО:		**67,865**	**41,86**	**135,404**	**1180,63**	**3,91**	**48,6**	**924,03**	**5,78**	**278,89**	**396,2**	**101,65**	**26,729**

Неделя 2 Четверг	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	6,4	9,47	32,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	8(34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		93	Бутерброд с маслом	20/5	1,30	2,9	97 8,60	65,70	0,02	0	15	0,32	3,97	11,8	2,18	0,21
			Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	9824.26	109,08	0,02	0	0	0	12,98	0,44	1,5	0,04
	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
		120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	16	1000	0,2	45	52	23	0,8
		290	Бефстроганов из мяса куры	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0	0	0
		207	Макароны, запеченные с сыром	150	7,10	7,01	29,63	210,00	0	0,03	0.00	0	0	0,00	0	0,00
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	8(34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**760**	**22,86**	**23,97**	**95,97**	**680,95**	**0,14**	**18,63**	**1040**	**1,12**	**66**	**96**	**41,8**	**2,6**
			ВСЕГО:		**36,4**	**40,84**	**205,49**	**1278,6**	**0,26**	**21,7**	**1148,6**	**2,18**	**219,99**	**224,44**	**71,37**	**4,4**
Пятница неделя 2	ЗАВТРАК	284	Омлет натуральный	150	15,9	25,5	3,6	310,5	0,09	0,82	0,3	1,8	140,1	230,1	19,96	2,26
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	0014,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		83	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			Йогурт «Молочный»	100	2,50	5	0016,70	120,00	0,04	1,3	0,02	0,02	120,00	90	14	0,10
		1,5	**ИТОГО:**	**510**	**25,48**	**41,5**	**53,16**	**690,5**	**0,21**	**2,22**	**88,32**	**2,68**	**418,4**	**463,8**	**62,91**	**4,38**
	ОБЕД	59	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,00	6,50	5,90	86,00	0,04	5,53	1,30	2,82	6,19	32,50	9,73	0,57
		438	Суп картофельный с горохом	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	10,2	800	1,2	22	74,2	27,4	1
		422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
		таб.№ 4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	0014,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**800**	**17,95**	**17,76**	**81,41**	**553,00**	**0,38**	**53,71**	**1179,50**	**7,21**	**111,40**	**338,90**	**186,31**	**6,94**
			ВСЕГО:		**43,43**	**59,26**	**134,57**	**1243,50**	**0,59**	**55,93**	**1267,82**	**9,89**	**529,80**	**802,70**	**249,22**	**11,32**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД					**43,38**	**44,73**	**146,45**	**1146,04**	**1,17**	**43,08**	**1279,05**	**5,48**	**393,00**	**542,77**	**155,50**	**11,68**

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецептуры блюд и кулинарных изделий составлены на основании:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях г.Москва "Дели плюс" 2017г.

2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.Москва "Хлебпродинформ" 1996г., г.Москва "Хлебпродинформ" 1997г.

3. Третье блюдо (напиток, кисель - витаминизированные) промышленного производства

Примерное двухнедельное меню: возрастная категория с 11 лет и старше (обучающиеся 5-11 классов)

Дни		№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник	*Неделя 1*	284	Омлет натуральный	150	15,9	25,5	3,6	310,5	0,09	0,82	0,3	1,8	140,1	230,1	19,96	2,26
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
	ЗАВТРАК	Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с сыром	20/15	3	3,2	4	57,2	0,02	0,07	23,7	0,19	100,9	71	9,2	0,43
			Фрукт	150												
			ИТОГО:	**555**	**21,08**	**30,30**	**33,86**	**496,70**	**0,14**	**0,97**	**33,60**	**2,29**	**266,98**	**330,90**	**38,92**	**3,15**
		15	Салат из моркови с изюмом	100	1,4	0,1	12,8	57,7	0,1	4,6	3600	8,9	80,1	177,3	75,3	1,5
		120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,75	5,25	12,25	104,00	0,08	20,00	1250,00	0,25	56,25	65,00	28,75	1,00
		284	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/50	8,95	11,19	12,37	183,84	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
	ОБЕД		Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**800**	**16,35**	**17**	**79,93**	**532,94**	**0,535**	**55,64**	**4850,16**	**10,84**	**160,66**	**384,05**	**137,79**	**4,81**
			ВСЕГО		**37,43**	**47,30**	**113,79**	**1029,64**	**0,68**	**56,61**	**4883,76**	**13,13**	**427,64**	**714,95**	**176,71**	**7,96**
Вторник	*Неделя 1*	297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	18,6	13,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
	ЗАВТРАК	Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			Фрукт	100												
			ИТОГО:	**580**	**26,08**	**25,45**	**62,61**	**584,65**	**3,38**	**0,78**	**103,5**	**2,8**	**185,68**	**173,1**	**32,11**	**3,78**
		138	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6,00	27,00	183,30	0,20	8,75	1250,00	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
		250	Бефстроганов	50/50	10,95	13,7	2,85	177,7	0,057	6,88	0	0	14,82	0	0	1,08
		472	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	43,38	1,62
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80
	ОБЕД	Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**770**	**26,01**	**30,78**	**85,58**	**711**	**0,497**	**40,83**	**1340**	**4,4**	**136,21**	**350**	**112,83**	**7,8**
			ВСЕГО		**52,09**	**56,23**	**148,19**	**1295,65**	**3,877**	**41,61**	**1443,5**	**7,2**	**321,89**	**523,1**	**144,94**	**11,58**

Среда Неделя 1	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/5	7,07	9,07	24	206,7	0,13	1,32	54,8	0,13	162,31	179,87	39,77	0,88
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Яйцо куриное отварное	40	6,3	17,6	0,85	112,2	0,015	0	50	0,1	11	38,5	2,5	0,5
			Фрукт	100												
			ИТОГО	**615**	**15,15**	**26,87**	**48,51**	**421,9**	**0,175**	**1,32**	**104,8**	**0,49**	**189,91**	**243,77**	**54,87**	**2,58**
	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
		212	Суп-пюре из картофеля с гренками	250	1,50	7,25	6,00	94,30	0,05	8,25	1000,00	0,25	44,50	42,20	14,00	0,75
		460	Котлета рубленая из куры	100	19,40	5,40	3,70	141,00	0,07	0,77	75,70	1,26	15,88	153,20	67,79	1,36
		482	Капуста тушеная	180	4,68	10,44	17,64	178,70	0,09	39,78	720,00	0,18	110,70	89,10	45,72	1,80
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**920**	**29,64**	**26,75**	**61,48**	**599,55**	**0,269**	**48,8**	**1795,7**	**2,206**	**192,28**	**327,3**	**148,71**	**5,508**
			ВСЕГО		**44,79**	**53,62**	**109,99**	**1021,45**	**0,444**	**50,12**	**1900,5**	**2,696**	**382,19**	**571,07**	**203,58**	**8,088**
Четверг Неделя 1	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	5,6	8,13	27,33	209,33	0,2	1,31	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			Йогурт «Молочный»	100	2,50	5	16,70	120,00	0,04	1,3	0,02	0,02	120,00	90	14	0,10
			ИТОГО:	**615**	**15,18**	**24,13**	**76,89**	**589,33**	**0,32**	**2,71**	**141,49**	**0,93**	**432,74**	**375,7**	**66,55**	**3,41**
	ОБЕД	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509
		129	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	3,25	4,25	22,00	133,20	0,13	12,75	1000,00	1,50	27,50	92,80	34,25	1,25
		260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06
		466	Рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,50	0,05	0,18	162,00	2,70	10,80	164,50	35,10	1,80
			Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**880**	**31,90**	**35,96**	**111,014**	**882,484**	**0,279**	**38,95**	**1162,13**	**4,72**	**70,1**	**292,1**	**104,58**	**25,419**
			ВСЕГО		**47,075**	**60,09**	**187,904**	**1471,81**	**0,599**	**41,66**	**1303,62**	**5,65**	**502,84**	**667,8**	**171,13**	**28,829**

Пятница неделя 1	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250/5	6,4	9,47	32,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом	20/5	1,30	2,9	8,60	65,70	0,02	0	15	0,32	3,97	11,8	2,18	0,21
			Фрукт	100												
			ИТОГО:	**600**	**9,68**	**12,77**	**85,26**	**488,57**	**0,1**	**3,07**	**108,6**	**1,06**	**141,01**	**128**	**28,07**	**1,76**
	ОБЕД	70	Нарезка из солёных огурцов	100	1,1	0,2	3,8	14	0	17,5	0	0	14	0	20	0,9
		110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	9,50	7,25	13,50	154,00	0,08	12,00	1000,00	0,25	42,75	128,80	35,00	2,50
		422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
		472	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	45,38	1,62
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**880**	**25,51**	**21,03**	**97,13**	**655,7**	**0,395**	**95,28**	**1508,2**	**5,37**	**172,7**	**388,1**	**171,66**	**8,19**
			ВСЕГО:		**35,19**	**33,8**	**182,39**	**1144,27**	**0,495**	**98,35**	**1616,8**	**6,43**	**313,71**	**516,1**	**199,73**	**9,95**
Понедельник Неделя 2	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	7,6	10	22	212	0,12	1,79	73,47	0,08	207,44	184	31,78	0,41
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с сыром	20/15	3	3,2	4	57,2	0,02	0,07	23,7	0,19	100,9	71	9,2	0,43
			Фрукт	100												
			ИТОГО:	**650**	**12,38**	**13,4**	**49,66**	**372,2**	**0,17**	**1,86**	**97,17**	**0,53**	**324,94**	**280,4**	**53,58**	**2,04**
	ОБЕД	81	Салат из свежей капусты	100	1,6	2	5,8	48	0,04	35,66	316	0,96	48,26	34,2	18,76	0,64
		161	Суп молочный с макаронами	250	7,00	6,75	19,25	161,50	0,05	0,75	50,00	0,50	201,75	168,20	25,25	0,50
		444	Кура тушеная с соусом	80/50	18,60	5,7	1,00	134,00	0,05	0,83	15,80	0,34	20,7	112,60	17,15	1,12
		466	Рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,50	0,05	0,18	162,00	2,70	10,80	164,50	35,10	1,80
			Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**900**	**40,71**	**25,89**	**104,78**	**810,4**	**0,284**	**57,52**	**543,93**	**5,02**	**290,71**	**514,3**	**109,46**	**4,86**
			ВСЕГО:		**53,09**	**39,29**	**154,44**	**1182,6**	**0,454**	**59,38**	**641,1**	**5,55**	**615,65**	**794,7**	**163,04**	**6,9**

Вторник Неделя 2	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	5,6	8,13	27,33	209,33	0,2	1,31	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29
		284	Омлет натуральный	55	5,83	9,35	1,32	113,85	0,033	0,3	0,11	0,66	51,37	84,37	7,32	0,83
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			ИТОГО:	**570**	**18,91**	**29,88**	**64,11**	**609,18**	**0,313**	**1,79**	**151,18**	**1,61**	**373,49**	**374,47**	**57,03**	**3,4**
	ОБЕД															
		129	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	3,25	4,25	22,00	133,20	0,13	12,75	1000,00	1,50	27,50	92,80	34,25	1,25
		250	Бефстроганов	50/50	10,95	13,7	2,85	177,7	0,057	6,88	0	0	14,82	0	0	1,08
		469	Макароны отварные	180	7,20	5,40	37,80	229,00	0,11	0,00	0,00	3,21	12,49	60,70	27,09	1,56
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**780**	**24,85**	**23,81**	**95,16**	**688,3**	**0,35**	**19,63**	**1000**	**5,229**	**76,01**	**196,3**	**80,54**	**5,489**
			ВСЕГО:		**43,76**	**53,69**	**159,27**	**1297,48**	**0,663**	**21,42**	**1151,18**	**6,839**	**449,5**	**570,77**	**137,57**	**8,889**
Среда Неделя 2	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,6	15,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			Фрукт	150												
			ИТОГО:	**580**	**25,68**	**24,05**	**60,01**	**558,65**	**3,38**	**0,7**	**93,9**	**2,76**	**176,3**	**168,7**	**34,95**	**4,52**
	ОБЕД															
		29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509
		110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	9,50	7,25	13,50	154,00	0,08	12,00	1000,00	0,25	42,75	128,80	35,00	2,50
		472	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	43,38	1,62
		227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0
			Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	94	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**840**	**45,945**	**22,88**	**88,314**	**731,384**	**0,625**	**62,3**	**1090,13**	**3,65**	**103,68**	**297,5**	**91,58**	**23,429**
			ВСЕГО:		**71,625**	**46,93**	**148,324**	**1290,03**	**4,005**	**63**	**1184,03**	**6,41**	**279,98**	**466,2**	**126,53**	**27,949**

Неделя 2 *Четверг*	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250/5	6,4	9,47	32,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом	20/5	1,30	2,9	8,60	65,70	0,02	0	15	0,32	3,97	11,8	2,18	0,21
			Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	109,08	0,02	0	0	0	12,98	0,44	1,5	0,04
			ИТОГО:	**560**	**13,54**	**16,87**	**109,52**	**597,65**	**0,12**	**3,07**	**108,6**	**1,06**	**153,99**	**128,44**	**29,57**	**1,8**
	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
		120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,75	5,25	12,25	104,00	0,08	20,00	1250,00	0,25	56,25	65,00	28,75	1,00
		290	Бефстроганов из мяса куры	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0	0	0
		207	Макароны, запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,00	0	0,04	0,00	0	0	0,00	0	0,00
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**900**	**25,87**	**26,59**	**108,03**	**763,75**	**0,155**	**22,64**	**1290**	**1,17**	**77,25**	**109**	**47,55**	**2,8**
			ВСЕГО:		**39,41**	**43,46**	**217,55**	**1361,4**	**0,275**	**25,71**	**1398,6**	**2,23**	**231,24**	**237,44**	**77,12**	**4,6**
Пятница *неделя 2*	ЗАВТРАК	284	Омлет натуральный	150	15,9	25,5	3,6	310,5	0,09	0,82	0,3	1,8	140,1	230,1	19,96	2,26
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			Йогурт «Молочный»	100	2,50	5	16,70	120,00	0,04	1,3	0,02	0,02	120,00	90	14	0,10
			ИТОГО:	**510**	**25,48**	**41,5**	**53,16**	**690,5**	**0,21**	**2,22**	**88,32**	**2,68**	**418,4**	**463,8**	**62,91**	**4,38**
	ОБЕД	59	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,70	10,90	9,90	143,00	0,07	9,21	2,10	4,70	10,32	54,10	16,21	0,94
		138	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6,00	27,00	183,30	0,20	8,75	1250,00	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
		422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
		таб.№ 4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,10	26,30	181,80	0,14	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	**920**	**23,70**	**25,76**	**99,21**	**717,00**	**0,54**	**55,94**	**1630,30**	**9,16**	**146,38**	**481,20**	**228,34**	**10,29**
			ВСЕГО:		**49,18**	**67,26**	**152,37**	**1407,50**	**0,75**	**58,16**	**1718,62**	**11,84**	**564,78**	**945,00**	**291,25**	**14,67**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД					**47,36**	**50,17**	**157,42**	**1250,18**	**1,22**	**51,60**	**1724,17**	**6,80**	**408,94**	**600,71**	**169,16**	**12,94**

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецептуры блюд и кулинарных изделий составлены на основании:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях г.Москва "Дели плюс" 2017г.

2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.Москва "Хлебпродинформ" 1996г., г.Москва "Хлебпродинформ" 1997г

3. Третье блюдо (напиток, кисель - витаминизированные) промышленного производства.