10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор
ООО"Питание" Московкин С.С.

Согласовано
Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	45
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	4,2
Итого за прием пищи:	**500**	**18,97**	**19,45**	**65,56**	**504,24**			73,2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м	15,94
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	10,9	10,9	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017м	50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	5,70	28,20	195,69	203	2010м	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОй	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
Итого за прием пищи:	**700**	**22,67**	**24,02**	**100,53**	**705,69**			**85,94**
Итого за день	**1200**	**41,64**	**43,47**	**166,09**	**1 209,93**			**159,14**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

ООО"Питание" Московкий С.С.

Согласовано

Директор

_____

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	52	2017н	15
КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3с	2017м	30
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3,04	4,50	24,55	151,40	125	2017м	14
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	**580**	**18,57**	**17,20**	**79,88**	**538,40**			**73,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	15,94
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90/30	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м	50
КАША ПШЕННАЯ	100	5,30	8,90	34,50	182,30	171	2017м	8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	6
Итого за прием пищи:	**700**	**25,45**	**24,00**	**117,09**	**753,50**			**85,94**
Итого за день	**1280**	**44,02**	**41,20**	**196,97**	**1 291,90**			**159,14**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор
ООО"Питание" Московкин С.С.

Согласовано
Директор
_____

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	0,0	1,4	8,0	71/70	2017м	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	41
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	**510**	**17,23**	**18,30**	**75,53**	**536,40**			**73,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	30	3,3	0,0	0,7	4,0	71	2017м	5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м	15,94
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	20,70	23,40	23,90	301,00	77-1/45-3сс	2017м	38
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	2,26	3,00	16,36	100,93	125	2017м	15
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
Итого за прием пищи:	**710**	**35,45**	**32,60**	**100,20**	**752,43**			**85,94**
Итого за день	**1220**	**52,68**	**50,90**	**175,73**	**1 288,83**			**159,14**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор ООО"Питание" Московкин С.С.

Согласовано

Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	12,7	12,8	15,5	227,3	54-15м/54-3с	2022н	37
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171	2017м	22
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	**500**	**21,65**	**18,10**	**88,35**	**611,63**			**73,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,97	7	24,34	196,6	54-25с	2022м	15,94
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	58
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,60	99,00	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	**700**	**28,45**	**27,00**	**111,49**	**817,73**			**85,94**
Итого за день	**1200**	**50,10**	**45,10**	**199,84**	**1 429,36**			**159,14**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор
ООО"Питание" Московкин С.С._____

Согласовано
Директор
_____

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ДРУЖБА	160	10,86	11,92	27,76	206,00	54-16к	2017м	40
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	4,2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12
Итого за прием пищи:	**570**	**16,92**	**16,62**	**94,18**	**541,84**			**73,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	30	0,25	0,1	85,94	2,5	71	2017м	5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с	2022м	15,94
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИННЫМ	200	17,70	22,80	57,60	503,00	458	2002м	53
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
Итого за прием пищи:	**700**	**27,12**	**29,21**	**199,03**	**819,40**			**80,94**
Итого за день	**1270**	**44,04**	**45,83**	**293,21**	**1 361,24**			**154,14**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор
ООО"Питание" Московкин С.С.

Согласовано
Директор
_____

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	200	9,00	10,87	42,26	302,87	181	2017м	35
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017м	17,2
КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	30,08	54-45гн	2022н	9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12
Итого за прием пищи:	**520**	**15,60**	**19,47**	**77,36**	**548,35**			**73,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	15,94
КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/20	120	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3сс	2017м	48
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,95	3,50	20,30	124,73	171	2017м	10
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
Итого за прием пищи:	**700**	**25,50**	**22,00**	**98,29**	**704,33**			**85,94**
Итого за день	**1220**	**41,10**	**41,47**	**175,65**	**1 252,68**			**159,14**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор
ООО"Питание" Московкин С.С._____

Согласовано
Директор
_____

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,90	4,30	3,75	57,70	73	2017м	15
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	10,9	9,8	22,4	210,6	54-3м/54-3с	2022н	31
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	8,10	6,84	30,01	214,36	171	2017м	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
Итого за прием пищи:	**560**	**22,57**	**21,24**	**85,85**	**613,56**			**73,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м	15,94
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	10,9	10,90	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017м	48
КАША ПШЕННАЯ	100	3,53	5,90	23,00	121,53	171	2017м	10
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	**700**	**25,10**	**23,20**	**107,92**	**696,93**			**85,94**
Итого за день	**1260**	**47,67**	**44,44**	**193,77**	**1 310,49**			**159,14**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор
ООО"Питание" Московкин С.С._____

Согласовано
Директор
_____

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	15
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	44
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	**510**	**17,76**	**18,4**	**74,49**	**542,3**			**73,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м	15,94
КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3сс	2017м	50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	5,70	28,20	195,69	203	2010м	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
Итого за прием пищи:	**700**	**23,07**	**25,2**	**101,63**	**705,7**			**85,94**
Итого за день	**1210**	**40,83**	**43,57**	**176,12**	**1 248,02**			**159,14**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор
ООО"Питание" Московкин С.С._____

Согласовано
Директор
_____

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ " ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" В ТОМАТНОМ СОУСЕ 90/30	120	11,60	11,80	13,00	159,00	54-14р/54-3с	2022н	45
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017м	16
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
Итого за прием пищи:	**500**	**17,97**	**17,80**	**70,89**	**485,60**			**73,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	15,94
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИННЫМ	200	15,93	20,60	51,90	453,87	458	2002л	58
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,10	0,50	20,60	99,00	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	**700**	**28,40**	**27,20**	**119,69**	**858,80**			**85,94**
Итого за день	**1200**	**46,37**	**45,00**	**190,58**	**1 344,40**			**159,14**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор
ООО"Питание" Московкин С.С._____

Согласовано
Директор
_____

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ДРУЖБА	200	13,57	14,90	34,70	327,18	54-16к	2017м	35
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 50/20	70	5	4,4	25,2	156	399	2017м	26
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-6хн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
Итого за прием пищи:	**500**	**21,14**	**19,60**	**83,59**	**596,08**			**73,2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Пищевые вещества						
Обед								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30	0,45	0,05	2,55	12,20	52	2017м	5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с	2022н	15,94
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м	43
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,95	3,50	20,30	124,73	171	2017м	10
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	**710**	**21,57**	**18,61**	**92,74**	**640,43**			**85,9**
Итого за день	**1210**	**42,71**	**38,21**	**176,33**	**1 236,51**			**159,1**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	218,68/211,13	212,69/226,50	912,45/958,69	6932,10/6581,26
Среднее значение за период	109,34/105,56	106,34/113,25	456,22/329,34	3,466,05/3290,63
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ,

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.