

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ №10, с. Зеленая Роща



Л.Ю.Дрововозова

« 14 » 08 2023 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**от 07 до 11 лет
на 2023-2024год**

**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для
учащихся в возрасте от 7 до 11 лет на 2023/2024 учебный год**

№ рец	Год сборник	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
15	2011	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
959	2011	Чай с сахаром	150/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
428	2011	Булка	60	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		11,96	16,91	101,16	564,9	0,14	0,146	1,56	120,11	301,37	44,6	166,5	1,688
ОБЕД															
131	2011	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
102	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
268	2011	Шницель	80/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
312	2011	Пюре картофельное	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,39	17,11	87,48	582,47	0,375	0,235	5,72	34,08	142,1	103,5	408,1	6,15
		Итого день		31,35	34,02	188,64	1147,37	0,515	0,381	7,28	154,19	443,47	148,1	574,6	7,838
№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 2															
ЗАВТРАК															
279	2011	Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,03	20,88	76,99	541	0,262	1,016	10	6,25	54,16	105,7	404,8	3,89
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
82	2011	Борш с капустой и картофелем	200	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
234	2011	Биточки рыбные	80/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84

376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,84	21,44	93,42	669,5	0,396	0,255	2,79	30,78	122,11	131	521,7	6,51
		Итого день		43,87	42,32	170,41	1210,5	0,658	1,271	12,79	37,03	176,27	236,7	926,5	10,4

ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из птицы	200	18,013	8,94	36,45	298,66	0,05	0,26	0,52	0,24	36,93	53,93	210,3	1,86
3	2005	Бутерброд с сыром	30/16	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
140	2011	Свекла тушенная в соусе	100	2,34	6,27	12,15	113	0,01	0,01	0,42	1,57	54,72	23,34	0,03	1,66
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		27,713	22,32	100,54	657,46	0,18	0,39	1,43	122,92	413,05	109,57	331,33	4,43
ОБЕД															
140	2011	Свекла тушенная в соусе	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	21,6	53,32	0,87
289	2011	Рагу из птицы	80/120	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		24,41	24,32	89,99	682,95	0,387	0,316	4,7	31,75	92,63	104,11	295,51	6,21
		Итого день		52,123	46,64	190,53	1340,41	0,567	0,706	6,13	154,67	505,68	213,68	626,84	10,64
№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 4															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
пром.		Сок фруктовый	200	0	0	11	45	сл	сл	0	сл	0	0	0	0
959	2011	Какао с молоком	200/15	3,8	3,1	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	24,9	1,48	сл	сл	0,15	сл	1,22	18	120	0,6
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		22,32	22,36	93,76	504,88	0,86	0,234	2,16	18,66	64,72	89,85	425	112,38
ОБЕД															
133	2011	Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
84	2011	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
250	2011	Бефстроганов	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		22,47	16,86	117,76	708,92	0,362	0,286	6,73	26,93	112,83	142	486,8	6,86
		Итого день		44,79	39,22	211,52	1213,8	1,222	0,52	8,89	45,59	177,55	231,85	911,8	119,24

ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
268	2011	Шницель	80/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
321	2011	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		15,94	12,86	98,77	517,5	0,272	0,266	3,27	144,96	178,7	88	248,1	4,28
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
101	2011	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
295	2011	Котлеты рубленные из птицы	80/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,6	30,51	87,66	730,8	0,896	0,236	2,67	13,99	89,33	105,7	385,8	112,95
		Итого день		37,54	43,37	186,43	1248,3	1,168	0,502	5,94	158,95	268,03	193,7	633,9	117,23
№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
181	2011	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
15	2011	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
428	2011	Булка "Рябинушка"	60	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		15,78	17,83	98,1	573,8	0,145	0,149	3,87	120,11	329,73	54,6	198	1,795
ОБЕД															
131	2011	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
113	2011	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
288	2011	Птица отварная	80/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
428		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		22,01	22,09	86,61	617,32	0,285	0,197	7,38	12,8	60,09	119,7	506,8	4,41
		Итого день		37,79	39,92	184,71	1191,12	0,43	0,346	11,25	132,91	389,82	174,3	704,8	6,205

ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
260	2011	Гуляш	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
		Итого		25,6	17,92	128,11	854,5	0,332	0,266	4,39	15,09	89,1	97,3	385,8	6,14
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
102	2011	Суп картофельный с бобовыми	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
229	2011	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,04	15,97	76,48	523,25	0,502	0,406	4,1	36,96	132,85	118,95	445,4	5,78
		Итого день		46,64	33,89	204,59	1377,75	0,834	0,672	8,49	52,05	221,95	216,25	831,2	11,92
№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 8															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленные из птицы	100	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
959	2005	Какао с молоком	200	3,8	3,1	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		23,31	30,96	95,77	658,9	0,902	0,266	1,82	128,39	135,83	84,7	307,8	112,61
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
279	2011	Тефтели 2-ой вариант	80	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,86	23,89	117,9	767	0,682	1,266	10,31	23,02	105,3	150	552,7	7,17
		Итого день		47,17	54,85	213,67	1425,9	1,584	1,532	12,13	151,41	241,13	234,7	860,5	119,78

ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
234	2011	Биточки рыбные	80/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,35	18,24	70,77	517,1	0,272	0,176	3,03	6,28	71,8	95,7	396,8	3,79
ОБЕД															
133	2011	Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
101	2011	Суп картофельный с крупой	200	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
259	2011	Жаркое по-домашнему	80/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		17,13	15,53	59,07	445,42	0,882	0,116	5,78	10,19	36,16	99,7	345,8	20,62
		Итого день		37,48	33,77	129,84	962,52	1,154	0,292	8,81	16,47	107,96	195,4	742,6	24,41
№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
	В1							В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
469	2005	Запеканка из творога со сметаной	150/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
15	2011	Сыр твердый порциями	15	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,05	1	208	11,2	108	0,01
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
428	2011	Булка "Сдобная"	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		33,07	25,83	97,29	673,8	0,18	0,35	1,45	122,24	547	68,7	385,3	1,86
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0,04	1,42	10,1	17,8	33	205	0,6
291	2011	Плов из птицы	80/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		27,98	29,56	100,18	776,2	0,202	0,126	9,11	15,79	111	129,7	561,8	10,87
		Итого день		61,05	55,39	197,47	1450	0,382	0,476	10,56	138,03	658	198,4	947,1	12,73
Итого за весь период				439,803	423,39	1877,81	12567,7	8,514	6,698	92,27	1041,3	3189,9	2043,1	7759,8	440,393
Среднее значение за период				43,9803	42,339	187,781	1256,77	0,8514	0,6698	9,227	104,13	318,99	204,31	775,98	44,0393
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. В.А Тютельяна-М.:ДеЛи принт 2011-544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. В.А Цыганенко __М."ИКТЦ"ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005;-680с.:ил.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Технолог по питанию

Н.Б.Рабаданова