

йогуртный продукт	100	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
11 хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
4 день											
обед											
297 каша рисовая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
437 гуляш из отварного мяса	50/50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
686 чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11 хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
385 молоко	200	3	3,5	4,7	62						
ИТОГО					624						
5 день											
обед											
14 салат из свежих помидор	80	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25
436 жаркое по домашнему	180	3,9	4,9	17	334	93,08	35,34	1,37	0,06	0,08	29,66
648 кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
11 хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
385 молоко	200	3	3,5	4,7	62						
ИТОГО					613,46						
6 день											
обед											
297 плов с мясом	200	15,83	12,33	22,24	263,18	0	0	0	0	0	0
536 кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
11 хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
385 молоко	200	3	3,5	4,7	62						
ИТОГО					495,18						
7 день											
обед											
224 рагу овощное	180	10,6	12,7	18,4	231	38,96	37,2	1,25	0,09	0,08	8,66
637 курица отварная	80	15,83	8,16	0	123,75	23,4	12	85,8	1,08	0,02	0
631 компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	68	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11 хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
385 молоко	200	3	3,5	4,7	62						
126 банан	200	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
ИТОГО					663,75						
8 день											
обед											
332 макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
451 котлета мясная	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,15	0,39
685 чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11 хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
385 молоко	200	3	3,5	4,7	62						
ИТОГО					673						
9 день											
обед											
520 картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45

451	рыба тушеная в томате с овощами	120/80	7,65	1,01	3,18	195	12,88	10	0,54	0,05	0,05	0,05	0,96
593	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,06	0,07	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62							
	Итого					638							
	10 день												
	обед												
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,31	0,16	0
437	гуляш из отв.мяса	50.50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,03	0,07	0,06
686	чай с сах.с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0	0
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,06	0,07	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62							
126	апельсин	200	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,5	1,8	0,09
						757							

При составлении перспективного меню использовались Сборник технических нормативов- сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных образовательных учреждениях/ под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи принт,2010

При корректировке цен могут добавиться овощи или фрукты порционно