

19.06.2026

Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181		200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	
Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15		20	4,64	5,9	0	71,66	
Масло сливочное	10	0	8,2	0	74	14		10	0	8,2	0	74	
Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380		200	3,8	21,8	14,2	264	
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП		70	5,53	0,7	33,81	163,66	
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП		20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПП		100	0,2	0,3	9,8	47	
Итого за завтрак		18,57	39,5	91,4	795,64				21,31	41,17	101,06	860,31	
Овощи свежие: огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71		100	0,7	1	1,9	12	
Суп картофельный с горохом пущённым, птицей	250/12,5	5,83	5,35	23,83	167	102/07		300/12,5	7	6,42	28,6	200,4	
Тефтели рыбные с соусом	60/30	7,34	7,04	10,39	117,36	239/07		80/30	8,15	9,38	10,12	157	
Каша гречневая рассычатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302		180	10,68	5	47,81	278,23	
Обед													
Напиток из свежих ягод	200	0,32	0,12	27,8	115,4	342		200	0,32	0,12	27,8	115,4	
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП		70	5,53	0,7	33,81	163,66	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПП		30	1,68	0,33	1,32	68,97	
Итого за обед		29,23	17,6	133,3	848,07				34,06	22,95	151,36	995,66	
Итого за день		47,8	57,1	224,7	1643,71				55,37	64,12	252,42	1855,97	
Итого за 10 дней		511,35	508,87	2061,08	15469,76				602,11	603,24	2297,62	17762,61	
Среднее значение: Б Ж У		49,109	49,28	204,245	1517,568				60,807	59,567	228,562	1763,217	

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015; Сергей

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;

