

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Харбинская СОШ»

Шуркчиева М.Д.
Шуркчиева М.Д.
«09.01.2024»



Перспективное десятидневное меню

Для организации горячего бесплатного питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)

МКОУ «Харбинская СОШ»

2023-2024 уч.г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша пшенная молочная | 250 | 5,995 | 7,83 | 39,11 | 250,87 | 140 | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,60 | 0,00 |
| 945 | Чай молочный | 250 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 113,9 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 41 | Бутерброд с маслом | 80/10 | 0,56 | 7,65 | 25,0 | 171,45 | 56,86 | 39,53 | 145,58 | 1,3 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 590 | 12,155 | 21,88 | 73,51 | 539,92 | 310,76 | 89,53 | 145,58 | 1,67 | 1,06 | 0,74 | 1,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из капусты и моркови | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 37,2 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 0,26 | 32,44 | 0,00 |
| 98 | Суп с фрикадельками | 200 | 33,3 | 15,0 | 69,0 | 544,2 | 22,83 | 19,09 | 69,89 | 1,13 | 0,15 | 11,12 | 0,25 |
| | Кисель | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,80 | 0,02 | 4,0 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Фрукты | 120 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 14,84 | 8,66 | 11,09 | 1,86 | 0,03 | 4,60 | 0,00 |
| | Итого : | 700 | 36,87 | 20,99 | 126,85 | 867,91 | 101,89 | 53,28 | 136,56 | 7,09 | 0,54 | 52,16 | 0,25 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша рисовая молочная | 250 | 5,12 | 0,62 | 32,61 | 210,13 | 131,85 | 30,36 | 143,73 | 0,44 | 0,07 | 1,39 | 0,05 |
| 945 | Какао с молоком | 250 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 163,15 | 39,45 | 149,7 | 0,02 | 0,06 | 1,69 | 0,03 |
| 41 | Бутерброд с маслом | 80/10 | 0,56 | 7,65 | 25,0 | 171,45 | 56,86 | 39,53 | 145,58 | 1,3 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 590 | 10,53 | 13,31 | 90,34 | 577,29 | 351,86 | 109,34 | 439,01 | 1,76 | 0,25 | 3,08 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат свекольный | 100 | 0,84 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 73,66 | 56,78 | 170,04 | 5,48 | 0,40 | 4,05 | 0,01 |
| 98 | Вареники со сметаной | 180/10 | 25,0 | 21,0 | 45,0 | 341,0 | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 49,50 | 32,03 | 44,53 | 1,02 | 0,03 | 1,22 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого : | 700 | 26,85 | 26,54 | 107,29 | 635,59 | | | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|---------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный вермишелевый | 250 | 8,4 | 5,4 | 22,97 | 176 | 118 | 16 | 0 | 0,4 | 0,04 | 0,06 | |
| 945 | Чай молочный | 250 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 113,9 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 41 | Бутерброд с сыром | 80/10 | 0,56 | 7,65 | 25,0 | 171,45 | 56,86 | 39,53 | 145,58 | 1,3 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 590 | 14,56 | 19,45 | 57,37 | 465,05 | 288,76 | 55,53 | 145,58 | 2,07 | 0,2 | 0,2 | 1,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови и яблок | 100 | 5,87 | 7,78 | 4,82 | 112,78 | 38,19 | 17,23 | 99,01 | 1,89 | 0,05 | 4,10 | 2,38 |
| 98 | Суп «Харчо» на к/б | 200 | 33,3 | 15,0 | 69,0 | 544,2 | 22,83 | 19,09 | 69,89 | 1,13 | 0,15 | 11,12 | 0,25 |
| | Сок натуральный | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,80 | 0,02 | 4,0 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 874 | Фрукты | 120 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 14,84 | 8,66 | 11,09 | 1,86 | 0,03 | 4,60 | 0,00 |
| | Итого : | 700 | 36,87 | 20,99 | 132,17 | 867,91 | 101,89 | 53,28 | 136,56 | 7,09 | 0,54 | 52,12 | 0,25 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша манная молочная | 250 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 | 94,23 | 17,82 | 102,24 | 0,54 | 0,09 | 0,91 | 0,04 |
| 945 | Чай молочный | 250 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 113,9 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 41 | Бутерброд с маслом | 80/10 | 0,56 | 7,65 | 25,0 | 171,45 | 56,86 | 39,53 | 145,58 | 1,3 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 590 | 12,69 | 21,08 | 73,18 | 533,97 | 264,99 | 57,35 | 247,82 | 2,21 | 0,25 | 1,05 | 1,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 21,40 | 18,03 | 39,91 | 0,75 | 0,04 | 5,34 | 0,20 |
| 301 | Гуляш из мяса птиц | 90 | 22 | 14 | 0 | 100 | 23,25 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,03 | 0,69 | 0,00 |
| 302 | Гарнир гречка | 170 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,80 | 1,52 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 1,231 |
| | Компот из сухофруктов | 250 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 49,50 | 32,03 | 44,53 | 1,02 | 0,03 | 1,22 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого : | 700 | 33 | 30,02 | 106,11 | 712,3 | 108,69 | 67,59 | 126,02 | 4,04 | 0,18 | 7,25 | 8,861 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|---------------------|------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,601 | 0,28 | 62,80 | 2,45 | 1,4 | 11,9 | 1,1 | 0,5 | 0,00 | 3,2 |
| 168 | Каша геркулесовая | 200 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | 331,58 | 84,23 | 16,2 | 102,24 | 0,54 | 0,06 | 1,91 | 0,04 |
| 945 | Чай молочный | 250 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 113,9 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 41 | Бутерброд с сыром | 80/10 | 5,48 | 11,72 | 20,0 | 203,9 | 0,00 | 52,45 | 219 | 2,15 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 580 | 25,96 | 36,661 | 71,41 | 715,88 | 200,58 | 70,05 | 333,14 | 4,16 | 0,72 | 2,05 | 4,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из св. овощей | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 | 0,03 | 10,06 | 0,00 |
| 170 | Борщ на к/б | 200 | 1,8 | 6,66 | 0,9 | 111,11 | 36 | 33 | 48,81 | 1,2 | 0,05 | 8,25 | 0,24 |
| 943 | Чай фруктовый | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 16,00 | 6,00 | 0,00 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты | 120 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 14,84 | 8,66 | 11,09 | 1,86 | 0,03 | 4,60 | 0,00 |
| | Итого : | 700 | 3,49 | 12,45 | 70,31 | 447,46 | 91,07 | 74,95 | 122,25 | 5,5 | 0,19 | 22,91 | 0,24 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|-------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша рисовая молочная | 250 | 5,12 | 0,62 | 32,61 | 210,13 | 131,85 | 30,36 | 143,73 | 0,44 | 0,07 | 1,39 | 0,05 |
| 959 | Какао с молоком | 250 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 163,15 | 39,45 | 149,7 | 0,02 | 0,06 | 1,69 | 0,03 |
| 41 42 | Бутерброд с маслом | 80/10 | 5,48 | 11,72 | 20,0 | 203,9 | 0,00 | 52,45 | 219 | 2,15 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 590 | 15,45 | 17,38 | 85,34 | 609,74 | 295 | 122,26 | 512,43 | 2,61 | 0,25 | 3,08 | 0,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из капусты и моркови | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 37,2 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 0,26 | 32,44 | 0,00 |
| 209 | Суп с макаронами из мяса птиц | 250 | 27,2 | 15,2 | 54,3 | 462 | 26,46 | 10,60 | 25,64 | 0,55 | 0,04 | 8,01 | 0,32 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 250 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 49,50 | 32,03 | 44,53 | 1,02 | 0,03 | 1,22 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты | 120 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 14,84 | 8,66 | 11,09 | 1,86 | 0,03 | 4,60 | 0,00 |
| | Итого : | 800 | 29,33 | 20,99 | 139,56 | 863,68 | 141,02 | 68,82 | 122,84 | 4,73 | 0,44 | 46,27 | 0,5 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|--------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-----------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша пшеничная молочная | 250 | 5,995 | 7,83 | 39,11 | 250,87 | 140,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,60 | 0,00 |
| 945 | Чай молочный | 250 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 113,9 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 42 | Бутерброд с сыром | 80/10 | 2,77 | 3,77 | 24,90 | 138,55 | 16,92 | 21,98 | 69,38 | 1,35 | 0,1 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 590 | 14,365 | 18 | 73,41 | 507,02 | 270,82 | 71,98 | 69,38 | 1,72 | 1,04 | 0,74 | 1,220 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови и яблок | 100 | 5,87 | 7,78 | 4,82 | 112,78 | 38,19 | 17,23 | 99,01 | 1,89 | 0,05 | 4,10 | 2,38 |
| 608 | Рыба свежеморожен. | 90 | 48,8 | 15,0 | 34,4 | 467,8 | 23,25 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,03 | 0,69 | 0,00 |
| 694 | Картофельное пюре | 170 | 0,73 | 6,17 | 1,21 | 63,29 | 36,97 | 3,80 | 24,38 | 0,10 | 0,01 | 0,31 | 44,6 |
| 943 | Чай фруктовый | 250 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 16,00 | 6,00 | 0,00 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого : | 700 | 55,97 | 29,4 | 77,37 | 797,96 | 127,43 | 44,56 | 164,97 | 4,98 | 0,17 | 5,1 | 46,98 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|----------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша геркулесовая | 250 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | 331,58 | 84,23 | 16,2 | 102,24 | 0,54 | 0,06 | 1,91 | 0,04 |
| 951 | Кофейный напиток | 250 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 170,4 | 34,2 | 136,8 | 1,25 | 0,07 | 1,49 | 0,02 |
| 41 | Бутерброд с маслом | 80/10 | 0,56 | 7,65 | 25,0 | 171,45 | 56,86 | 39,53 | 145,58 | 1,3 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 590 | 13,15 | 24,78 | 86,44 | 621,66 | 311,49 | 89,93 | 384,62 | 3,09 | 0,25 | 3,4 | 0,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат свекольный | 100 | 0,84 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 73,66 | 56,78 | 170,04 | 5,48 | 0,40 | 4,05 | 0,01 |
| 303 | <i>терлиц лисное</i> | 90 | <i>9,70</i> | <i>13,92</i> | <i>7,89</i> | <i>196</i> | <i>56,00</i> | <i>15,40</i> | <i>105,9</i> | <i>1,01</i> | <i>0,04</i> | <i>0,26</i> | <i>0,00</i> |
| 302 | Гарнир макароны | 170 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,09 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 874 | Кисель | 250 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого : | 700 | 30,17 | 24,83 | 98,74 | 608,08 | 132,79 | 95,43 | 253,08 | 8,98 | 0,57 | 4,74 | 21,01 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный вермишелевый | 250 | 8,4 | 5,4 | 22,97 | 176 | 118 | 16 | 0 | 0,4 | 0,04 | 0,06 | |
| 959 | Какао с молоком | 250 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 163,15 | 39,45 | 149,7 | 0,02 | 0,06 | 1,69 | 0,03 |
| 42 | Бутерброд с сыром | 80/10 | 5,48 | 11,72 | 20,0 | 203,9 | 0,00 | 52,45 | 219 | 2,15 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 590 | 18,73 | 22,16 | 75,7 | 575,61 | 281,15 | 107,9 | 368,7 | 2,57 | 0,22 | 1,75 | 0,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из капусты и моркови | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 120,56 | 37,2 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 0,26 | 32,44 | 0,00 |
| 98 | Суп гороховый на к/б | 250 | 2,73 | 3,89 | 13,61 | 217,36 | 22,83 | 19,09 | 69,89 | 1,13 | 0,15 | 11,12 | 0,25 |
| | Сок натуральный | 250 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 177,75 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,80 | 0,02 | 4,0 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 154,33 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого : | 700 | 6,02 | 9,6 | 49,63 | 670,00 | 87,05 | 44,62 | 125,47 | 5,23 | 0,51 | 47,56 | 0,25 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|--------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Сырники из творога со сметаной | 150/10 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 248,75 | 39,60 | 350,70 | 1,17 | 0,11 | 0,39 | 89,95 |
| 945 | Чай молочный | 250 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 113,9 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 41 | Бутерброд с маслом | 80/10 | 0,56 | 7,65 | 25,0 | 171,45 | 56,86 | 39,53 | 145,58 | 1,3 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого : | 500 | 34,6 | 33,56 | 51,5 | 646,21 | 419,51 | 79,13 | 496,28 | 2,84 | 0,27 | 0,53 | 91,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 21,40 | 18,03 | 39,91 | 0,75 | 0,04 | 5,34 | 0,20 |
| 304 | Плов из отварной птицы | 220 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 54,10 | 96,06 | 396,06 | 3,58 | 0,17 | 2,10 | 1,16 |
| 943 | Чай фруктовый | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 16,00 | 6,00 | 0,00 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 105,45 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты | 120 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 14,84 | 8,66 | 11,09 | 1,86 | 0,03 | 4,60 | 0,00 |
| | Итого : | 720 | 39,31 | 56,2 | 113,46 | 1142,68 | 119,36 | 146,28 | 488,64 | 8,19 | 0,32 | 12,04 | 1,36 |

Примечание :

Согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставка осуществляется ежедневно.)

Согласно п.9.3. и 9.4. СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой .Препарат вводят в компоты ,кисели и т.п.,после их охлаждения до 15 С (для компота) и 35 С (для киселя) не посредственно перед реализацией .Витаминизированные блюда не подогревают.

Используется сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных и дошкольных организациях/под ред. М.П.Могильного и Т.В.Лапшиной и др.