



гтк	Икра кабачковая (по сезону)	40	0,72	4,2	4,44	58,2	0,02	6,8	0	0	27,6	16,6	9,52	0,5
102	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	5,12	12,16	145,36	0,08	5,00	0,10	1,48	40,32	142,4	12,13	0,84
596	Азу из говядины	80	13,36	8,96	4,48	142,0	0,08	0,30	13,52	2,1	26,86	99,9	15,85	1,58
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,88	6,3	42,29	251,9	0,33	1,0	0,0	0,1	15,3	210,7	140,35	4,71
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
924	Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,1	0,0	27,6	110,0	0,03	7,8	0,03	0,6	32,4	84,2	19,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>28,44</b>	<b>24,78</b>	<b>102,67</b>	<b>749,44</b>	<b>0,56</b>	<b>20,90</b>	<b>13,65</b>	<b>4,62</b>	<b>146,09</b>	<b>572,26</b>	<b>200,85</b>	<b>8,61</b>

**2 ДЕНЬ**

гтк	Огурец соленый (по сезону)	20	0,48	0,06	1,02	6	0,03	11,89	0	1,68	31,34	20,37	9,61	0,4
176,568	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/15	9,9	5,84	16,8	150,8	0,14	6,08	0,10	0,78	41,2	98,0	13,37	0,16
259	Жаркое по- домашнему со свининой	200	20,81	20,67	18,95	337,14	0,33	7,73	0,00	17,79	34,86	235,14	48,55	4,41
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
1041	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	34,00	122,0	0,00	14,0	0,01	0,8	70,0	147,3	16,9	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>32,3</b>	<b>26,8</b>	<b>82,5</b>	<b>657,9</b>	<b>0,5</b>	<b>39,7</b>	<b>0,1</b>	<b>21,4</b>	<b>181,0</b>	<b>519,2</b>	<b>92,4</b>	<b>5,8</b>

**3 ДЕНЬ**

тгк	Зеленый горошек консервированный (по сезону)	20	0,69	10,83	32,85	23,04	0,05	1,6	0,00	0,19	19,44	17,6	8	0,53
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200/15	3,44	2,59	12,5	95,8	0,19	9,03	5,01	1,5	31,89	79,8	29,48	1,00
252	Колбаса отварная	80	9,12	18,23	1,2	207,6	0,17	0,0	31,94	1,60	21,40	101,7	12,16	1,48
321	Капустга тушеная	150	3,1	4,8	14,14	112,7	0,1	25,8	0,00	1,8	83,2	60,3	31,0	1,21
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
1041	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	34,0	124,0	0,00	14,0	0,01	0,8	70,0	147,3	16,9	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>17,43</b>	<b>36,68</b>	<b>106,34</b>	<b>605,14</b>	<b>0,53</b>	<b>50,38</b>	<b>36,96</b>	<b>6,27</b>	<b>229,50</b>	<b>425,00</b>	<b>101,54</b>	<b>5,00</b>

**4 ДЕНЬ**

52	Салат из свеклы с растительным маслом (по сезону)	40	0,84	3,61	4,96	55,68	0,03	3,99	0	1,1	21,28	24,38	12,42	0,79
102	Суп гороховый с картофелем и гречками	200/5	5,68	5,20	13,2	119,5	0,10	0,14	0,09	0,9	67,02	65,0	20,96	0,43
288/330	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	100	17,46	18,51	2,50	237,50	0,23	2,95	75,62	2,12	41,34	162,5	19,62	1,70
171	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,77	5,6	40,26	216,7	0,05	0,0	0,00	0,09	1,4	62,98	16,88	0,54
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58

1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
	<b>Итого:</b>		<b>28,84</b>	<b>33,07</b>	<b>89,50</b>	<b>736,89</b>	<b>0,47</b>	<b>8,38</b>	<b>75,71</b>	<b>4,64</b>	<b>254,95</b>	<b>423,22</b>	<b>87,88</b>	<b>4,15</b>

**5 ДЕНЬ**

гтк	Огурец соленый (по сезону)	20	0,48	0,06	1,02	6	0,03	11,89	0	1,68	31,34	20,37	9,61	0,4
197	Щи из свежей капусты с курицей	200/15	7,5	6,35	16,2	140,32	0,07	3,2	0,10	1,6	52,0	188,0	12,0	0,48
541	Биточек рыбный	80	13,65	15,2	17,2	252,6	0,1	6,0	0,06	0,09	142,0	185,4	22,0	1,70
312	Картофельное порее с маслом	150	3,06	4,80	20,4	137,3	0,25	18,16	0,00	1,00	36,98	86,6	27,75	1,01
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
948	Кисель плодово- ягодный	200	0,0	0,0	42,2	132,0	0,0	5,6	0,0	0,1	5,0	32,0	5,0	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>25,67</b>	<b>26,61</b>	<b>108,72</b>	<b>710,17</b>	<b>0,47</b>	<b>44,85</b>	<b>0,16</b>	<b>4,82</b>	<b>270,92</b>	<b>530,77</b>	<b>80,36</b>	<b>4,47</b>

**6 ДЕНЬ**

гтк	Икра кабачковая (по сезону)	40	0,72	4,2	4,44	58,2	0,02	6,8	0	0	27,6	16,6	9,52	0,5
208	Рассольник «Ленинградский» с говядиной	200/15	3,36	6,56	15,36	147,2	0,14	6,88	0,12	0,8	34,56	133,8	13,50	0,56
245	Бефстроганов из свинины	80	13,85	9,80	3,02	144,8	0,08	0,30	13,52	2,1	26,86	99,9	15,85	1,58
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	6,0	33,82	202,2	0,09	1,0	29,52	0,1	12,6	38,8	8,4	0,84
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58

1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,08	12,3	0,03	0,15	120,3	90,0	14,0	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>26,7</b>	<b>84,3</b>	<b>659,4</b>	<b>0,4</b>	<b>27,3</b>	<b>43,2</b>	<b>3,5</b>	<b>225,5</b>	<b>397,5</b>	<b>65,3</b>	<b>4,3</b>

**7 ДЕНЬ**

52	Салат из свежесырых растительным маслом (по сезону)	40	0,84	3,61	4,96	55,68	0,03	3,99	0	1,1	21,28	24,38	12,42	0,79
102	Суп гороховый с говядиной	200/15	7,28	6,80	13,2	149,9	0,13	0,14	0,12	1,1	68,64	97,0	12,96	0,43
619	Печень "По-строгановски"	80	27,32	15,52	27,00	257,1	0,21	3,9	0,06	0,09	219,8	208,7	19,78	1,70
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,88	6,3	42,29	251,9	0,33	1,0	0,0	0,1	15,3	210,7	140,35	4,71
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
924	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,0	27,6	106,0	0,03	7,8	0,03	0,6	32,4	84,2	19,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>45,40</b>	<b>32,43</b>	<b>126,75</b>	<b>862,58</b>	<b>0,75</b>	<b>16,83</b>	<b>0,21</b>	<b>3,35</b>	<b>361,03</b>	<b>643,36</b>	<b>208,51</b>	<b>8,61</b>

**8 ДЕНЬ**

гтк	Огурец соленый (по сезону)	20	0,48	0,06	1,02	6	0,03	11,89	0	1,68	31,34	20,37	9,61	0,4
176	Свекольник со сметаной	200/10	9,4	4,84	15,8	140,8	0,12	6,08	0,08	0,78	41,2	98,0	13,37	0,14
279; 331	Тертелли мясные с рисом и соусом	150/50	14,92	16,58	18,9	284,0	0,10	0,8	66,00	0,5	47,3	166,3	33,00	1,36
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58

1041	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	34,0	124,0	0,00	14,0	0,01	0,8	70,0	147,3	16,9	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>25,88</b>	<b>21,68</b>	<b>81,40</b>	<b>596,80</b>	<b>0,27</b>	<b>32,79</b>	<b>66,09</b>	<b>4,09</b>	<b>193,44</b>	<b>450,35</b>	<b>76,88</b>	<b>2,68</b>

**9 ДЕНЬ**

45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (по сезону)	40	0,79	1,95	3,88	36,24	0,04	10,26	0	1,5	14,98	16,98	9,05	0,28
224;104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,84	6,72	15,4	133,12	0,06	2,00	0,1	1,04	47,52	127,2	18,1	1,12
541	Котлета рыбная	80	13,65	15,2	17,2	252,6	0,1	6,0	0,06	0,09	142,0	185,4	22,0	1,70
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,4	137,3	0,25	18,16	0,00	1,00	36,98	86,6	27,75	1,01
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	29,60	130,00	0,15	0,22	0,00	0,99	52,10	88,00	21,20	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>24,44</b>	<b>28,87</b>	<b>98,26</b>	<b>731,21</b>	<b>0,62</b>	<b>36,64</b>	<b>0,16</b>	<b>4,97</b>	<b>297,18</b>	<b>522,58</b>	<b>102,10</b>	<b>6,89</b>

**10 ДЕНЬ**

тгк	Икра кабачковая (по сезону)	40	0,72	4,2	4,44	58,2	0,02	6,8	0	0	27,6	16,6	9,52	0,5
223	Суп с макаронными изделиями и курицей	200/15	6,0	5,80	15,84	132,0	0,14	10,6	0,11	1,40	35,8	102,6	11,74	0,15
291	Плов с курицей	200	20,1	15,0	38,8	352	0,69	5,6	6,71	1,74	43,81	237,6	54,4	1,93
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
345	Компот из черной смородины	200	0,52	0,2	28,9	122,6	0,03	27,6	0	2	23,7	18,4	13,4	0,71
	<b>Итого:</b>		<b>28,3</b>	<b>25,4</b>	<b>99,6</b>	<b>706,8</b>	<b>0,9</b>	<b>50,6</b>	<b>6,8</b>	<b>5,5</b>	<b>134,6</b>	<b>393,6</b>	<b>93,1</b>	<b>3,9</b>
	<b>Среднее значение обеда:</b>		<b>28,15</b>	<b>28,30</b>	<b>98,01</b>	<b>701,64</b>	<b>0,55</b>	<b>32,84</b>	<b>24,31</b>	<b>6,31</b>	<b>229,41</b>	<b>487,79</b>	<b>110,89</b>	<b>5,43</b>

Для приготовления блюда используется только йодированная соль.

- Использованы:** 1. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" (1983 г.; 2015г.)
2. "1С-Рарус": Сборник рецептов". (Электронный справочник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2006г.)
3. "Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников" (2007г.)
4. " Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"(под общей редакцией В.Т.Лапиной) ( 2004г.)
5. "Таблицы химического состава калорийности российских продуктов питания."(2008г.)

"Утверждаю"

И.О.начальника Управления образования  
Администрации  
Ногинского муниципального района

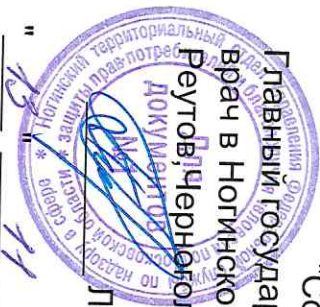


Микрюкова Л.В.

" 03 " 2017г

"Согласовано"

Главный государственный санитарный  
врач в Ногинском районе, городах Багалиха,  
Реутов, Черноголовка, Электросталь



Летенкова Е. П.

" 15 " 2017г

"Утверждаю"

Генеральный директор  
ООО "ЭКОПРОДУКТ"



С.С. Мигулин

" 03 " 2017г

**Десятидневное меню (обед)**  
**(с расчетом пищевой и энергетической ценности продукции)**

Для столовых общеобразовательных учреждений  
(Возрастная категория от 12 лет и старше)

№ рецепт уры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД (гр)	Пищевые вещества	Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------------------	-----------------------	---------------	------------------	--	---------------	---------------------------



			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**ОБЕД**

**1 ДЕНЬ**

ГТК	Икра кабачковая (по сезону)	60	1,2	7	7,4	97	0,03	11,33	0	0	46	27,67	15,87	0,82
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	6,40	15,20	181,70	0,10	6,25	0,13	1,85	50,40	178,0	15,16	1,05
596	Азу из говядины	100	16,70	11,20	5,60	177,5	0,10	0,38	16,90	2,6	33,58	124,9	19,81	1,98
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,66	7,6	50,75	302,3	0,4	1,2	0,0	0,1	18,4	252,8	168,42	5,65
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
924	Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,1	0,0	27,6	110,0	0,03	7,8	0,03	0,6	32,4	84,2	19,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>35,14</b>	<b>32,36</b>	<b>118,25</b>	<b>910,50</b>	<b>0,68</b>	<b>26,96</b>	<b>17,06</b>	<b>5,55</b>	<b>184,34</b>	<b>685,99</b>	<b>242,26</b>	<b>10,48</b>

**2 ДЕНЬ**

ГТК	Огурец соленый (по сезону)	40	0,64	0,08	1,36	8	0,04	15,85	0	2,24	41,79	27,16	12,81	0,53
176;568	Борщ из свежей капусты с	250/15	12,4	7,30	21,0	188,5	0,18	7,60	0,13	0,98	51,5	122,5	16,71	0,20
259	Жаркое по-домашнему со свиной	280	29,13	28,94	26,53	471,99	0,46	10,82	0,00	2,50	48,81	329,19	67,97	6,17
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58

1041	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	34,00	122,0	0,00	14,0	0,01	0,8	70,0	147,3	16,9	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>43,2</b>	<b>36,5</b>	<b>94,6</b>	<b>832,5</b>	<b>0,7</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>215,7</b>	<b>644,6</b>	<b>118,4</b>	<b>7,7</b>

**3 ДЕНЬ**

гтк	Зеленый горошек консервированный (по сезону)	40	0,86	13,54	41,06	46,08	0,06	2,0	0,00	0,24	24,30	22	10	0,66
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200/20	4,30	3,24	15,6	119,8	0,24	11,29	6,26	1,9	39,86	99,7	36,85	1,25
252	Колбаса отварная	100	11,4	22,79	1,5	259,5	0,21	0,0	39,93	2,00	26,75	127,13	15,2	1,85
321	Капустя тушеная	180	3,72	5,8	16,97	135,2	0,12	30,9	0,00	2,2	99,8	72,3	37,2	1,45
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
1041	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	34,0	124,0	0,00	14,0	0,01	0,8	70,0	147,3	16,9	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>21,36</b>	<b>45,60</b>	<b>120,82</b>	<b>726,51</b>	<b>0,65</b>	<b>58,18</b>	<b>46,20</b>	<b>7,45</b>	<b>264,33</b>	<b>486,77</b>	<b>120,12</b>	<b>5,99</b>

**4 ДЕНЬ**

52	Салат из свеклы с растительным маслом (по сезону)	60	1,4	6,02	8,27	92,8	0,05	6,65	0	1,83	35,47	40,63	20,7	1,32
102	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/5	7,10	6,50	16,5	149,4	0,13	0,18	0,11	1,1	83,78	81,3	26,20	0,54

288/330	Филе лосося тушеное в сметанном соусе	100	17,46	18,51	2,50	237,50	0,23	2,95	75,62	2,12	41,34	162,5	19,62	1,70
171	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,52	6,7	48,31	260,0	0,06	0,0	0,00	0,11	1,7	75,57	20,25	0,65
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
	<b>Итого:</b>		<b>31,57</b>	<b>37,89</b>	<b>104,16</b>	<b>847,21</b>	<b>0,53</b>	<b>11,08</b>	<b>75,73</b>	<b>5,64</b>	<b>286,18</b>	<b>468,35</b>	<b>104,77</b>	<b>4,90</b>

**5 ДЕНЬ**

гтк	Огурец соленый (по сезону)	40	0,64	0,08	1,36	8	0,04	15,85	0	2,24	41,79	27,16	12,81	0,53
197	Щи из свежей капусты с курицей	250/15	9,38	7,94	20,3	175,4	0,09	4,0	0,13	2,0	65,0	235,0	15,0	0,60
541	Биточек рыбный	100	17,06	19	21,5	315,8	0,13	7,5	0,08	0,11	177,5	231,8	27,5	2,13
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,30	21,79	0,00	1,20	44,38	103,9	33,30	1,21
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
948	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	42,2	132,0	0,0	5,6	0,0	0,1	5,0	32,0	5,0	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>31,73</b>	<b>32,98</b>	<b>121,54</b>	<b>837,85</b>	<b>0,58</b>	<b>54,74</b>	<b>0,21</b>	<b>6,00</b>	<b>337,27</b>	<b>648,23</b>	<b>97,61</b>	<b>5,35</b>

**6 ДЕНЬ**

гтк	Икра кабачковая (по сезону)	60	1,2	7	7,4	97	0,03	11,33	0	0	46	27,67	15,87	0,82
-----	-----------------------------	----	-----	---	-----	----	------	-------	---	---	----	-------	-------	------

208	Рассольник «Ленинградский» с говядиной	250/15	4,20	8,20	19,20	184,0	0,18	8,60	0,15	1,0	43,20	167,3	16,88	0,70
245	Бефстроганов из свинины	100	17,31	12,25	3,78	181,0	0,10	0,38	16,90	2,6	33,58	124,9	19,81	1,98
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	7,2	40,58	242,6	0,11	1,2	35,42	0,1	15,1	46,6	10,2	1
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,08	12,3	0,03	0,15	120,3	90,0	14,0	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>30,7</b>	<b>34,9</b>	<b>98,7</b>	<b>811,6</b>	<b>0,5</b>	<b>33,8</b>	<b>52,5</b>	<b>4,3</b>	<b>261,8</b>	<b>474,8</b>	<b>80,8</b>	<b>5,3</b>

**7 ДЕНЬ**

52	Салат из свеклы с растительным маслом (по сезону)	60	1,4	6,02	8,27	92,8	0,05	6,65	0	1,83	35,47	40,63	20,7	1,32
102	Суп гороховый с говядиной	250/15	9,10	8,50	16,5	187,4	0,16	0,18	0,15	1,4	85,80	121,3	16,20	0,54
619	Печень "По-строгановски"	100	13,26	11,23	3,53	185,0	145,23	8,5	57,80	2,63	33,2	239,3	17,48	5,00
171	Каша гречневая расщипчатая	180	10,66	7,6	50,75	302,3	0,4	1,2	0,0	0,1	18,4	252,8	168,42	5,65
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
924	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,0	27,6	106,0	0,03	7,8	0,03	0,6	32,4	84,2	19,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>35,50</b>	<b>33,51</b>	<b>118,35</b>	<b>915,48</b>	<b>145,89</b>	<b>24,28</b>	<b>57,98</b>	<b>6,91</b>	<b>208,87</b>	<b>756,65</b>	<b>245,80</b>	<b>13,49</b>

<b>8 ДЕНЬ</b>														
гтк	Огурец соленый (по сезону)	40	0,64	0,08	1,36	8	0,04	15,85	0	2,24	41,79	27,16	12,81	0,53
176	Свекольник со сметаной	250/10	11,8	6,05	19,8	176,0	0,15	7,60	0,10	0,98	51,5	122,5	16,71	0,18
279; 331	Тертлеги мясные с рисом и соусом	200/50	19,89	22,11	25,2	378,7	0,13	1,1	88,00	0,7	63,1	221,7	44,00	1,81
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
1041	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	34,0	124,0	0,00	14,0	0,01	0,8	70,0	147,3	16,9	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>33,36</b>	<b>28,44</b>	<b>92,01</b>	<b>728,67</b>	<b>0,34</b>	<b>38,52</b>	<b>88,11</b>	<b>5,04</b>	<b>229,96</b>	<b>537,09</b>	<b>94,42</b>	<b>3,30</b>

**9 ДЕНЬ**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (по сезону)	60	1,32	3,25	6,47	60,4	0,07	17,1	0	2,5	24,97	28,3	15,08	0,47
224;104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	7,30	8,40	19,3	166,40	0,08	2,50	0,13	1,3	59,4	159,0	22,63	1,40
541	Котлета рыбная	100	17,06	19	21,5	315,8	0,13	7,5	0,08	0,11	177,5	231,8	27,5	2,13
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,30	21,79	0,00	1,20	44,38	103,9	33,30	1,21

1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	29,60	130,00	0,15	0,22	0,00	0,99	52,10	88,00	21,20	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>30,45</b>	<b>36,61</b>	<b>113,05</b>	<b>879,25</b>	<b>0,75</b>	<b>49,11</b>	<b>0,21</b>	<b>6,45</b>	<b>361,95</b>	<b>629,37</b>	<b>123,71</b>	<b>7,99</b>

**10 ДЕНЬ**

тлк	Икра кабачковая (по сезону)	60	1,2	7	7,4	97	0,03	11,33	0	0	46	27,67	15,87	0,82
223	Суп с макаронными изделиями и курама	250/15	7,5	7,25	19,80	165,0	0,18	13,3	0,14	1,75	44,8	128,3	14,68	0,19
291	Плов с курама	280	28,1	21,0	54,32	482,8	0,96	7,84	9,4	2,43	61,33	332,64	76,16	2,7
1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	11,7	42,0	0,02	0,0	0,0	0,35	3,6	18,4	4,0	0,58
345	Компот из черной смородины	200	0,52	0,2	28,9	122,6	0,03	27,6	0	2	23,7	18,4	13,4	0,71
	<b>Итого:</b>		<b>38,3</b>	<b>35,6</b>	<b>122,1</b>	<b>909,4</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>9,5</b>	<b>6,5</b>	<b>179,4</b>	<b>525,4</b>	<b>124,1</b>	<b>5,0</b>
	<b>Среднее значение обеда:</b>		<b>33,13</b>	<b>35,44</b>	<b>110,35</b>	<b>839,90</b>	<b>15,18</b>	<b>40,50</b>	<b>34,77</b>	<b>6,07</b>	<b>252,98</b>	<b>585,72</b>	<b>135,20</b>	<b>6,95</b>

**Для приготовления блюд используется только йодированная соль.**

- Использованы:** 1. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" (1983 г.; 2015г.)  
2. "1С-Рарус": Сборник рецептов". (Электронный справочник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2006г.)  
3. "Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьника" (2007г.)  
4. "Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"(под общей редакцией В.Т.Лапиной)( 2004г.)  
5. "Таблицы химического состава калорийности российских продуктов питания."(2008г.)

"Утверждаю"  
 И.О.начальник Управления образования  
 Администрации  
 муниципального района  
 Ногинского



Микрюкова Л.В.

"Согласовано"  
 Главный государственный санитарный  
 врач в Ногинском районе, городах Балашиха,  
 Реутов, Черноголовка, Электросталь



Петенкова Е. П.

"Утверждаю"  
 Генеральный директор  
 ООО "ЭКОПРОДУКТ"



С.С.Мигулин

**Десятидневное меню (завтрак)**

(с расчетом пищевой и энергетической ценности продукции)

Для столовых общеобразовательных учреждений  
 (Возрастная категория 7-11 лет)

№ рецепту ры	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3																
2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК																		
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/10	4,37	2,66	41,32	197,81	0,14	0,71	10,92	1,00	94,9	113,99	26,91	0,45				

6	Бутерброд с колбасой в/к	15/20	4,64	7,23	10,38	108,5	0,15	0,0	0,00	0,07	7,8	41,9	6,4	0,54
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,24	1,59	24,40	0,03	152,22	124,56	21,34	0,48
<b>Итого:</b>			<b>13,09</b>	<b>13,43</b>	<b>69,3</b>	<b>424,91</b>	<b>0,53</b>	<b>2,30</b>	<b>35,32</b>	<b>1,1</b>	<b>254,96</b>	<b>280,48</b>	<b>54,69</b>	<b>1,47</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК														
444	Макаронные изделия отварные с сыром (порционно)	150/30	12,86	12,00	39,91	389,50	0,13	15,10	0,15	2,65	142,9	236,30	42,15	1,28
8	Бутерброд с ветчиной	15/20	6,40	9,50	13,80	133,00	0,12	0,00	0,01	0,85	37,12	69,35	15,80	1,34
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
<b>Итого:</b>			<b>19,37</b>	<b>21,5</b>	<b>70,59</b>	<b>588</b>	<b>0,29</b>	<b>16,4</b>	<b>0,16</b>	<b>3,6</b>	<b>300,32</b>	<b>395,65</b>	<b>71,95</b>	<b>2,73</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК														
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,7	0,00	0,83	17,5	123,32	17,62	2,45
171	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,77	5,6	40,26	216,7	0,05	0,0	0,00	0,09	1,4	62,98	16,88	0,54
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
<b>Итого:</b>			<b>17,04</b>	<b>19,54</b>	<b>69,73</b>	<b>511,39</b>	<b>0,13</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>	<b>1,35</b>	<b>143,16</b>	<b>289,10</b>	<b>50,90</b>	<b>3,34</b>



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

499	Запеканка творожная со ступённым молоком	150/20	18,80	15,60	31,10	341,00	0,08	18,30	0,08	2,71	268,0	285,20	34,46	1,24
3	Бутерброд с плавленым сыром	17,5/20	6,10	7,20	15,20	124,60	0,06	0,3	0,05	0,27	17,0	50,0	8,0	0,35
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
Итого:			25,01	22,80	63,18	531,10	0,18	19,90	0,13	3,08	405,30	425,20	56,46	1,70

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

668	Тефтели мясные	80	12,8	9,2	16,2	230,4	0,08	0,0	0,08	1,30	100,5	162,0	19,0	1,6
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	6,0	33,82	202,2	0,09	1,0	29,52	0,1	12,6	38,8	8,4	0,84
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,08	12,3	0,03	0,15	120,3	90,0	14,0	0,2
Итого:			20,16	15,74	76,3	550,04	0,27	13,30	29,63	1,87	237,35	303,6	43,81	2,88

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

467	Омлет натуральный запечённый с зелёным горошком	110/20	17,50	11,30	20,30	238,00	0,30	8,24	0,25	1,50	55,00	164,00	8,00	0,25
3	Бутерброд с сыром	15/20	6,90	7,20	17,20	138,50	0,06	0,30	0,05	0,17	17,00	50,00	8,00	1,20
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,08	12,3	0,03	0,15	120,3	90,0	14,0	0,2
<b>Итого:</b>			<b>24,60</b>	<b>18,50</b>	<b>53,50</b>	<b>441,50</b>	<b>0,44</b>	<b>20,84</b>	<b>0,33</b>	<b>1,82</b>	<b>192,30</b>	<b>304,00</b>	<b>30,00</b>	<b>1,65</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

268	Пшеницель мясной рубленый	80	12,00	17,60	10,41	250,00	0,17	0,25	32,58	2,89	31,4	137,31	40,57	2,04
310	Картофель отварной маслом сливочным	150	3,17	4,96	21,12	141,83	0,26	18,77	0,07	1,00	38,21	89,5	28,68	1,04
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
<b>Итого:</b>			<b>16,80</b>	<b>23,12</b>	<b>58,69</b>	<b>509,73</b>	<b>0,49</b>	<b>20,32</b>	<b>32,65</b>	<b>4,32</b>	<b>193,88</b>	<b>329,59</b>	<b>85,65</b>	<b>3,43</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

252	Сосиска отварная	65	7,41	14,81	0,96	168,70	0,14	0,00	25,95	1,30	17,39	82,63	9,88	1,20
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	6,0	33,82	202,2	0,09	1,0	29,52	0,1	12,6	38,8	8,4	0,84

тпк	Свежий фрукт (1 шт)	150	0,6	0,60	14,7	66,6	0,05	15,0	0,00	0,30	24,00	16,5	13,5	3,30
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,08	12,3	0,03	0,15	120,3	90,0	14,0	0,2
Итого:			15,37	21,95	75,76	554,94	0,38	28,30	55,50	2,17	178,24	240,75	48,19	5,78

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

173	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	150/10	4,28	8,89	32,97	211,36	0,17	0,68	38,61	1,00	94,18	110,42	26,22	0,52
8	Бутерброд с ветчиной	15/20	6,40	9,50	13,80	133,00	0,12	0,00	0,01	0,85	37,12	69,35	15,80	1,34
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Итого:			13,85	21,07	62,72	444,96	0,49	1,98	58,62	1,85	257,08	269,77	56,02	1,99

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

296	Котлета куриная рубленая, запеченая с соусом молочным	80	7,6	10,11	7,78	152,8	0,17	0,4	65,12	0,83	62,6	62,8	13,0	23,18
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,88	6,3	42,29	251,9	0,33	1,0	0,0	0,1	15,3	210,7	140,35	4,71
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11

Итого:	18,11	16,97	77,23	522,58	0,56	2,70	65,12	1,35	202,17	376,32	169,71	28,24
Среднее значение завтрака:	18,34	19,46	67,70	507,92	0,38	12,81	27,75	2,25	236,48	321,45	66,74	5,32

Для приготовления блюд используется только йодированная соль

- Использованы:**
1. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" (1983 г.)
  2. "1С-Рарус": Сборник рецептов". (Электронный справочник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2006г.)
  3. "Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников" (2007г.)
  4. "Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" (под общей редакцией В.Т.Лапиной) (2004г.)
  5. "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания." (2008г.)

"Утверждаю"  
 И.О. начальника Управления образования  
 Администрации  
 Ногинского муниципального района

Микрюкова Л. В.  
 "03" "11" 2017г



"Согласовано"  
 Главный государственный санитарный  
 врач в Ногинском районе, городах Балашиха,  
 Реутов, Черноголовка, Электросталь

Дегенкова Е. П.  
 "05" "11" 2017г



"Утверждаю"  
 Генеральный директор  
 ООО "ЭКОПРОДУКТ"

С.С. Мигулин  
 "03" "11" 2017г



**Десятидневное меню**  
**с расчетом пищевой и энергетической ценности продукции**  
**для столовых общеобразовательных учреждений**  
 (Возрастная категория от 12 лет и старше)

№ рецепту ры	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ (г)	Пищевые вещества (г)						Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК



174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,8	3,6	55,1	263,8	0,19	0,95	14,56	1,33	126,5	152,0	35,88	0,60
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,3	8,26	11,86	124,00	0,17	0,0	0,0	0,08	8,96	7,36	47,92	0,62
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,24	1,59	24,40	0,03	152,22	124,56	21,34	0,48
<b>Итого:</b>			<b>15,21</b>	<b>15,35</b>	<b>84,53</b>	<b>506,35</b>	<b>0,6</b>	<b>2,54</b>	<b>38,96</b>	<b>1,44</b>	<b>287,71</b>	<b>283,91</b>	<b>105,14</b>	<b>1,70</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК														
444	Макаронные изделия отварные с сыром (порционно)	180/30	12,92	14,4	47,88	388,6	0,23	1,60	0,20	1,96	218,8	249,0	39,0	1,40
8	Бутерброд с ветчиной	20/20	10,5	12,67	17,2	163,0	0,07	0,3	0,01	0,67	7,0	50,0	6,0	1,55
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
<b>Итого:</b>			<b>23,53</b>	<b>27,07</b>	<b>81,96</b>	<b>617,10</b>	<b>0,34</b>	<b>3,20</b>	<b>0,21</b>	<b>2,73</b>	<b>346,10</b>	<b>389,00</b>	<b>59,00</b>	<b>3,06</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК														
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,9	0,00	0,83	21,8	154,15	22,03	3,06
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,66	7,6	50,75	302,3	0,4	1,2	0,0	0,1	18,4	252,8	168,42	5,65
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
<b>Итого:</b>			<b>26,84</b>	<b>24,91</b>	<b>80,8</b>	<b>641,2</b>	<b>0,49</b>	<b>3,42</b>	<b>0</b>	<b>1,38</b>	<b>164,47</b>	<b>509,79</b>	<b>206,85</b>	<b>9,06</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК														
499	Запеканка творожная со стучённым молоком	180/30	15,7	22,56	18,72	361,2	0,27	17,2	0,17	2,15	153,6	282,2	59,0	1,43
3	Бутерброд с плавленым сыром	17,5/20	6,10	7,20	15,20	124,60	0,06	0,3	0,05	0,27	17,0	50,0	8,0	0,35
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
Итого:			21,91	29,76	50,80	551,30	0,37	18,80	0,22	2,52	290,90	422,20	81,00	1,89

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК														
668	Тфтели мясные	100	16,0	11,5	20,25	288,0	0,08	0,0	0,08	1,30	100,5	162,0	19,0	2,0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	7,2	40,58	242,6	0,11	1,2	35,42	0,1	15,1	46,6	10,2	1
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,08	12,3	0,03	0,15	120,3	90,0	14,0	0,2
Итого:			24,49	19,26	87,11	648,04	0,29	13,5	35,53	1,9	239,92	311,4	45,60	3,44

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК															
467	Омлет натуральный запечённый с зеленым горошком	150/30	21,0	15,14	27,7	397,10	0,18	12,90	0,26	2,06	274,0	310,0	51,0	1,05	
3	Бутерброд с сыром	20/20	7,2	7,2	17,2	170,8	0,06	0,4	0,05	0,17	7,0	50,0	8,0	0,35	
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,08	12,3	0,03	0,15	120,3	90,0	14,0	0,2	
Итого:			28,40	22,34	60,88	632,90	0,32	25,60	0,34	2,38	401,30	450,00	73,00	1,60	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК															
268	Шницель мясной рубленый	100	15,00	22,00	13,01	312,50	0,21	0,31	40,72	3,61	39,3	171,64	50,71	2,55	
310	Картофель отварной маслом сливочным	180	3,80	5,95	25,34	170,20	0,31	22,52	0,08	1,20	45,85	107,4	34,42	1,25	
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24	
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11	
Итого:			20,43	28,51	65,51	600,60	0,58	24,13	40,80	5,24	209,40	381,84	101,53	4,15	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

252	Сосиска отварная	60	7,41	14,81	0,96	168,70	0,14	0,00	25,95	1,30	17,39	82,63	9,88	1,20	
-----	------------------	----	------	-------	------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	------	------	--



203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	7,2	40,58	242,6	0,11	1,2	35,42	0,1	15,1	46,6	10,2	1
гтк	Свежий фрукт (1 шт)	150	0,6	0,60	14,7	66,6	0,05	15,0	0,00	0,30	24,00	16,5	13,5	3,30
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,08	12,3	0,03	0,15	120,3	90,0	14,0	0,2
Итого:			16,50	23,2	82,52	595,34	0,40	28,50	61,40	2,20	180,8	248,5	49,98	5,94

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

173	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	5,71	11,85	43,96	281,81	0,23	0,91	51,48	1,33	125,57	147,23	34,96	0,69
8	Бутерброд с ветчиной	20/20	10,5	12,67	17,2	163,0	0,07	0,3	0,01	0,67	7,0	50,0	6,0	1,55
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Итого:			19,38	27,20	77,11	545,41	0,50	2,51	71,49	2,00	258,35	287,23	54,96	2,37

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

296	Котлета куриная рубленая, запеченая с соусом молочным	100	9,5	12,64	9,73	191,0	0,21	0,5	81,40	1,04	78,2	78,5	16,2	28,97
-----	---	-----	-----	-------	------	-------	------	-----	-------	------	------	------	------	-------

171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,66	7,6	50,75	302,3	0,4	1,2	0,0	0,1	18,4	252,8	168,42	5,65
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02	0,0	0,0	0,33	4,0	12,8	2,4	0,24
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
Итого:			21,79	20,76	87,64	611,20	0,67	3,01	81,40	1,59	220,86	434,16	200,98	34,97
Среднее значение завтрака:			21,85	23,83	75,89	594,94	0,46	12,52	33,04	2,34	259,98	371,80	97,80	6,82

**Для приготовления блюда используется только йодированная соль**

- Использованы:** 1. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" (1983 г.; 2015г.)  
2. "1С-Рарус": Сборник рецептов". (Электронный справочник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2006г.)  
3. "Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников" (2007г.)  
4. "Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" (под общей редакцией В.Т.Лапиной)( 2004г.)  
5. "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания." (2008г.)