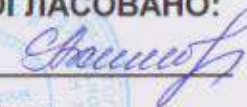


УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:



14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,8	6,7	34,3	220,3	311	2004
Какао с молоком №382	200	3,6	3,7	23,8	143,8	382	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,5	0,1	1,0	7,6		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	2,3	1,7	7,6	53,9	139	2004
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	90/30	19,5	22,3	6,0	212,4	374	2011
Рис отварной №511	150	3,8	5,4	38,8	219,2	511	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	50	3,1	0,5	20,6	99,0		
Итого за прием пищи:	830	34,5	27,6	128,2	833,9		
Всего за день:		53,9	43,4	215,8	1 404,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО: _____

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	200	6,3	12,5	43,0	275,6	302	2004
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Батон	50	3,8	1,5	25,6	130,0		2004
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	109,2	685,7		
Обед							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	60	1,1	0,1	1,7	13,5	101	2004
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	90	9,7	19,6	15,8	277,1	451	2004
Картофельное пюре с маслом №520	150	3,2	4,6	21,5	139,6	520	2004
Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	80	5,1	0,7	33,0	158,0		
Итого за прием пищи:	830	24,8	28,4	132,6	884,0		
Всего за день:		41,0	49,1	241,8	1 569,7		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

С.И.Иванов

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	8,1	7,8	52,5	308,1	302	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2н1	40/10/50	2,8	7,9	41,5	246,0	2н1	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	550	12,6	17,0	111,3	640,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп картофельный №133	250	1,9	1,9	15,6	86,4	133	2004
Котлеты рубленые с белокачаной капустой №455	100	15,5	20,9	10,9	152,0	455	2004
Рагу овощное №541	150	3,1	6,6	17,2	141,3	541	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	50	3,1	0,5	20,6	99,0		
Итого за прием пищи:	820	28,2	30,5	117,3	717,1		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		40,8	47,5	228,6	1 357,9		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

С.И.Иванов

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,2	6,7	29,5	197,3	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	3,2	3,0	16,1	105,4	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	90/30	7,7	19,4	13,2	260,5	469	2004
Каша гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	19,9	138,6	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	50	3,1	0,5	20,6	99,0		
Итого за прием пищи:	830	22,7	27,9	114,9	803,9		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		42,1	43,7	202,5	1 374,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

Степанов

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
Омлет натуральный №340	150	15,1	21,6	3,4	266,8	340	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	96	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,5	68,9		
Итого за прием пищи:	580	23,7	39,2	66,0	709,6		
Обед							
Икра из моркови или свеклы(морковная) №54	60	1,4	2,7	7,3	60,0	54	2011
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом №462в1	90/30	8,9	13,9	17,6	230,7	462в1	2004
Каша пшеничная вязкая №302	150	4,0	4,7	23,1	150,3	302	2004
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	820	22,0	25,0	125,9	813,8		
Всего за день:		45,7	64,2	191,9	1 523,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО

С.И.Иванов

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	8,5	13,5	42,4	291,0	302	2004
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Батон	50	3,8	1,5	25,6	130,1		
Итого за прием пищи:	500	16,3	20,4	97,7	638,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, <u>огурец соленый</u> , капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,5	0,1	1,0	7,6		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	4,5	3,9	16,9	120,6	140	2004
Котлеты рубленые с белокочанной капустой №455	90	12,2	18,7	2,6	86,1	455	2004
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	820	28,4	27,9	124,6	722,8		
Всего за день:		44,7	48,3	222,3	1 361,0		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО: _____

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	4,7	21,9	312,0	161	2004
Бутерброд с маслом №2/2011	40/10	3,3	7,5	14,7	201,0	2/2011	2011
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Итого за прием пищи:	500	12,1	15,9	60,4	656,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,9	0,9	4,8	60,0		
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	200	0,9	0,9	6,8	39,4	138	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	90	11,2	14,4	29,3	260,8	451	2004
Каша гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	19,9	138,6	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб леклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	820	25,5	21,8	133,2	829,6		
Всего за день:		37,6	37,7	193,6	1 486,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

С.И.И.И.

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	4,9	7,7	29,9	206,6	175	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	505	17,8	14,4	90,1	559,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	1,7	0,1	2,9	22,4		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	6,9	6,2	20,0	158,0	139	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом №462в1	90/30	5,6	8,8	12,4	145,8	462в1	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №516/1	150	5,5	4,3	34,0	196,8	516/1	2004
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	850	27,9	20,3	153,1	902,9		
Всего за день:		45,7	34,7	243,2	1 462,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР



14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	7,1	5,9	20,0	260,2	160	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2н	30/5/20	1,0	1,9	29,0	242,0	2н	2004
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,5	72,8	646,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,8	3,0	4,3	48,5		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	3,2	3,0	16,1	105,4	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	90/30	7,7	19,4	13,2	260,5	469	2004
Рис оварной №511	150	3,1	9,4	22,1	184,7	511	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб леклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	850	23,1	35,9	135,9	963,4		
Всего за день:		34,8	47,4	208,7	1 609,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

С.И.Иванов

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	6,4	12,5	33,2	237,4	311	2004
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,1		2004
Итого за прием пищи:	503	12,8	18,8	78,5	535,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,5	0,1	1,0	7,6		
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Плов из птицы №492	150	11,4	20,0	33,3	358,4	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	870	21,5	24,0	115,7	765,2		
Всего за день:		34,3	42,8	194,2	1 300,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

Юлия

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	8,1	7,8	52,5	308,1	175	2011
Бутерброд с повидлом №2р1	40/10/50	2,8	7,9	41,5	246,0	2н1	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Итого за прием пищи:	500	13,2	17,0	119,9	677,6		
Обед							
Икра из моркови или свеклы(морковная) №54	60	1,4	2,7	7,3	60,0	54	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	4,5	3,9	16,9	120,6	140	2004
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	90/30	16,0	18,2	0,5	157,8	374	2011
Рис отварной №511	150	3,8	5,4	38,8	219,2	511	2004
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	1050	33,9	31,1	147,3	937,5		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		47,1	48,1	267,2	1 615,1		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО: _____

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	6,6	8,6	18,3	312,0	161	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/20	1,3	3,8	29,0	258,9	2	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	84,0	378	2011
Итого за прием пищи:	510	9,6	13,7	64,6	654,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	1,7	0,1	2,9	22,4		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	3,2	3,0	16,1	105,4	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	90/30	6,1	19,3	13,2	188,0	469	2004
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	8,5	144,2	518	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	850	22,2	27,6	120,9	824,3		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		31,8	41,3	185,5	1 479,1		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

Смирнов

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
Омлет натуральный №340	150	15,1	20,9	8,9	274,1	340	2004
Бутерброд с маслом №2/2011	40/10	3,3	7,5	14,7	148,0	2/2011	2011
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Итого за прием пищи:	500	23,8	40,7	54,9	681,3		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,9	0,9	4,8	60,0		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	2,3	1,7	7,6	53,9	139	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	90	12,5	15,0	27,8	266,8	451	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №516/1	150	5,5	4,3	34,0	196,8	516/1	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	29,3	22,8	146,7	908,2		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		53,1	63,5	201,6	1 589,5		



14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	10,2	14,3	59,8	373,9	175	2011
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Итого за прием пищи:	50	16,3	21,0	100,4	654,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом №462в1	90/30	8,9	11,8	18,7	210,2	462в1	2004
Каша гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	19,9	138,6	302	2004
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	23,7	20,4	132,7	805,2		
Всего за день:		40,0	41,4	233,1	1 459,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	592,5	653,6	3 026,2	19 914,0
Среднее значение за период	42,3	46,7	216,2	1422,4

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.