

Утверждаю:

Директор

МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 75"

школы № 75"

 / С.В. Зверева

приказ № 103

"09" марта 2023 год



ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню школьной столовой

МОУ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75"

Сезон осенне-зимний (приём пищи однократный)

День: Понедельник
Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

с 7 лет до 11

Возрастная категория :

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)		Ккал	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры										
	Завтрак (1-смена)													
267	Котлета мясная (домашняя)	70	8,12	10,29	9,03	0,08	0,27	4,67	34,53	77,60	26,67	1,87	0,34	12,48
302	Греча отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	0,02	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	1,68	4,22
338	Печенье	50	4,00	12,50	33,50	0,05	0,00	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50	0,00	0,00
379	Кисель	200	0,00	0,00	17,40	0,12	5,75	82,19	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	0,04	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	0,00	0,00
	Итого за завтрак	500	22,70	27,22	114,59	0,31	6,02	87,51	76,53	364,54	181,67	8,31	2,02	16,70
	Обед (2-я смена)													
267	Котлета мясная (домашняя)	70	8,12	10,29	9,03	0,08	0,27	4,67	34,53	77,60	26,67	1,87	0,34	12,48
302	Греча отварная рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	0,27	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,68	2,24	5,62
ПР	Печенье	100	8,00	13,00	67,00	0,10	0,00	1,30	41,00	87,00	15,00	1,00	0,00	0,00
379	Кисель	200	0,00	0,00	17,40	0,12	5,75	82,19	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	0,04	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	0,00	0,00
	Итого за обед	600	29,67	29,09	161,37	0,61	6,02	88,16	101,90	478,04	235,84	10,48	2,58	18,10

* См.сборник рецептур на прдукцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

День: Вторник
Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

с 7 лет до 11

Возрастная категория :

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)		Ккал	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры										
	Завтрак (1-смена)													
237	Ёжики рыбные	100	12,00	1,50	8,00	0,07	0,35	9,70	43,10	136,50	20,90	0,60	0,79	0,05
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0,00	27,00	2,61	61,50	19,01	0,53	0,68	7,26
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	0,00	0,00
ПР	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	0,04	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	0,00	0,00
306	Зеленый горошек	20	0,60	0,04	1,20	0,03	2,50	0,00	5,00	15,50	5,75	0,17	0,00	0,26
338	Груша	100	0,40	0,31	15,52	0,02	3,75	0,00	14,25	12,00	9,00	1,73	1,00	0,10
	Итого за завтрак	600	18,88	7,60	85,68	0,19	6,87	36,70	85,46	279,43	73,89	6,09	2,47	7,67
	Обед (2-я смена)													
237	Ёжики рыбные	100	12,00	1,50	8,00	0,07	0,35	9,70	43,10	136,50	20,90	0,60	0,79	0,05
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	0,03	0,00	36,00	3,48	82,00	25,34	0,70	0,90	9,68
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	0,00	0,00
ПР	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	0,04	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	0,00	0,00
306	Зеленый горошек	20	0,60	0,04	1,20	0,03	2,50	0,00	5,00	15,50	5,75	0,17	0,00	0,26
338	Груша	100	0,40	0,31	15,52	0,02	3,75	0,00	14,25	12,00	9,00	1,73	1,00	0,10
	Итого за обед	650	20,10	9,40	97,90	0,19	6,87	45,70	86,33	299,93	80,22	6,26	2,69	10,09

* См.сборник рецептов на продукцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

День: Среда
Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

с 7 лет до 11

Возрастная категория:

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры	Углеводы										
	Завтрак (1-смена)	200/20	29,22	20,20	51,24	503,64	0,13	0,60	125,00	323,40	421,80	50,80	1,84	15,44	36,86
223	Творожная запеканка со стученным молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	3,00	1,40
382	Какао с молоком	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	0,00	0,00
Пр	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	87,63	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	2,00	0,30
338	Яблоко	550	35,77	21,57	101,53	786,52	0,20	11,93	125,00	479,63	570,01	95,26	6,37	20,44	38,56
	Итого за завтрак														
	Обед (2-я смена)	200/20	29,22	20,20	51,24	503,64	0,13	0,60	125,00	323,40	421,80	50,80	1,84	15,44	36,86
223	Творожная запеканка со стученным молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	3,00	1,40
382	Какао с молоком	100	8,00	13,00	67,00	420,00	0,10	0,00	1,30	41,00	87,00	15,00	1,00	0,00	0,00
Пр	Печенье	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	0,00	0,00
Пр	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	87,63	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	2,00	0,30
338	Яблоко	650	43,77	34,57	168,53	1 206,52	0,30	11,93	126,30	520,63	657,01	110,26	7,37	20,44	38,56
	Итого за обед														

* См.сборник рецептов на продукцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры	Углеводы										
173	Завтрак (1-смена) Каша молочная с маслом и сахаром	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	0,00	5,00	104,80	121,00	45,00	2,58	15,38	2,96
382	Компот из сухофруктов	200	1,58	0,00	14,82	68,97	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	0,00	0,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порциями	15	3,48	4,23	0,00	53,75	0,01	0,10	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15	0,00	0,00
338	Апельсин	150	1,28	0,22	12,22	55,92	0,08	128,58	0,00	72,86	49,28	27,86	0,64	3,00	0,75
	Итого за завтрак	605	16,11	16,25	79,93	535,48	0,14	129,48	79,00	220,00	199,38	76,01	2,08	3,00	0,75
	Обед (2-я смена)														
267	Отбивная свиная	130	19,50	19,50	6,50	322,50	2,09	0,00	0,00	10,40	286,00	33,80	2,08	0,00	0,00
309	Макаронные отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	16,00	46,00	10,00	1,00	0,94	0,00
ПР	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	0,00	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,58	0,00	14,82	68,97	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96	0,00	0,00
338	Апельсин	150	1,28	0,22	12,22	55,92	0,08	128,58	0,00	72,86	49,28	27,86	0,64	3,00	0,75
	Итого за обед	710	30,84	30,05	86,36	785,56	2,31	129,38	0,00	112,00	459,08	112,16	5,61	3,94	0,75

* См.сборник рецептур на продукцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

День: Пятница
Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

с 7 лет до 11

Возрастная категория:

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры	Углеводы										
252	Купаты куриные	67	7,37	13,40	0,00	3,30	0,00	16,10	22,10	145,40	12,73	0,56	0,00	0,00	
309	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0,00	36,00	3,48	82,00	25,34	0,70	0,68	7,26	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,26	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	2,00	0,30	
ПР	Сок для детского питания с 3-х месяцев	200	0,00	0,00	22,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	2,80	86,60	2,00	0,00	
71	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	0,01	3,00	3,00	6,90	12,60	4,20	0,18	0,90	0,09	
ПР	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	0,04	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	0,00	0,00	
	Итого за завтрак	577	13,36	19,58	84,04	3,66	17,00	55,10	69,38	296,80	61,57	91,17	5,58	7,65	
	Обед (2-я смена)														
252	Купаты куриные	67	7,37	13,40	0,00	3,30	0,00	16,10	22,10	145,40	12,73	0,56	0,00	0,00	
309	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	0,03	0,00	36,00	3,48	82,00	25,34	0,70	0,90	9,68	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,26	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	2,00	0,30	
ПР	Сок для детского питания с 3-х месяцев	200	0,00	0,00	22,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	2,80	86,60	2,00	0,00	
ПР	Печенье	100	8,00	11,00	71,00	0,10	0,00	1,30	41,00	87,00	15,00	1,00	0,00	0,00	
71	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	0,01	3,00	3,00	6,90	12,60	4,20	0,18	0,90	0,09	
ПР	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	0,04	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	0,00	0,00	
	Итого за обед	727	22,58	32,39	167,26	3,76	17,00	56,40	110,38	383,80	76,57	92,17	5,80	10,07	

* См. сборник рецептов на прудкцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

День: Понедельник
Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры	Углеводы										
	Завтрак (1-смена)														
295	Котлета мясная (нежная)	70	7,77	5,88	4,06	102,90	0,08	0,27	4,67	34,53	77,60	26,67	1,87	0,34	12,48
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	2,61	61,50	19,01	0,53	0,68	7,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	0,00	0,00
377	Кисель	200	0,00	0,00	17,40	69,40	0,12	5,75	82,19	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Печенье	50	4,00	12,50	33,50	210,00	0,05	0,00	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50	0,00	0,00
	Итого за завтрак	627	17,81	24,10	106,12	662,55	0,31	6,02	114,51	64,54	210,34	63,08	3,23	1,02	19,74
	Обед (2-я смена)														
295	Котлета мясная (нежная)	70	7,77	5,88	4,06	102,90	0,08	0,27	4,67	34,53	77,60	26,67	1,87	0,34	12,48
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	3,48	82,00	25,34	0,70	0,90	9,68
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	0,00	0,00
377	Кисель	200	0,00	0,00	17,40	69,40	0,12	5,75	82,19	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Печенье	100	8,00	13,00	67,00	420,00	0,10	0,00	1,30	41,00	87,00	15,00	1,00	0,00	0,00
	Итого за обед	627	23,03	26,41	151,84	942,59	0,36	6,02	124,16	85,91	274,34	76,91	3,90	1,24	22,16

* См.сборник рецептов на продукцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

День: Вторник
Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний

с 7 лет до 11

Возрастная категория :

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры	Углеводы										
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	16,00	46,00	10,00	1,00	0,94	0,00
15	Сыр тёртый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,58	0,00	14,82	68,97	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	0,00	0,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	87,63	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	2,00	0,30
	Итого за завтрак	560	15,49	23,40	67,44	545,69	0,16	10,94	92,00	223,14	232,10	68,90	4,69	2,94	0,30
	Обед (2-я смена)														
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	16,00	46,00	10,00	1,00	0,94	0,00
15	Сыр тёртый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,58	0,00	14,82	68,97	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	0,00	0,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Печенье	100	8,00	11,00	71,00	210,00	0,10	0,00	1,30	41,00	87,00	15,00	1,00	0,00	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	87,63	0,26	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	2,00	0,30
	Итого за обед	660	23,89	34,80	148,24	843,32	0,50	10,94	93,30	264,14	319,10	83,90	5,69	2,94	0,30

* См. сборник рецептов на продукцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 лет до 11

Наименование блюд

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры	Углеводы										
	Завтрак (1-смена)														
210	Омлет натуральный	150	14,72	20,70	2,88	256,68	0,10	0,36	424,70	150,54	332,00	25,34	3,64	0,00	38,70
306	Зеленый горошек	20	0,60	0,04	1,20	7,00	0,03	2,50	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	0,00	0,26
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	0,00	0,00
338	Груша	100	0,40	0,31	15,52	45,51	0,02	3,75	0,00	14,25	12,00	9,00	1,73	1,00	0,10
426	Булочка со стуженкой	100	6,60	14,36	41,13	320,00	1,07	0,20	28,40	92,40	132,80	19,80	1,34	1,40	0,60
	Итого за завтрак	570	22,85	35,41	70,20	669,19	1,22	7,08	453,10	275,79	514,43	71,12	9,01	2,40	39,66
	Обед (2-я смена)														
210	Омлет натуральный	150	14,72	20,70	2,88	256,68	0,10	0,36	424,70	150,54	332,00	25,34	3,64	0,00	38,70
306	Зеленый горошек	20	0,60	0,04	1,20	7,00	0,03	2,50	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	0,00	0,26
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	0,00	0,00
338	Груша	100	0,40	0,31	15,52	45,51	0,02	3,75	0,00	14,25	12,00	9,00	1,73	0,00	0,10
426	Булочка со стуженкой	100	6,60	14,36	41,13	320,00	1,07	0,20	28,40	92,40	132,80	19,80	1,34	1,40	0,60
	Итого за обед	570	22,85	35,41	70,20	669,19	1,22	7,08	453,10	275,79	514,43	71,12	9,01	1,40	39,66

* См.сборник рецептов на продукцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

День: Четверг
Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний

с 7 лет до 11

Возрастная категория :

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры	Углеводы										
173	Завтрак (1-смена) Каша молочная с маслом и сахаром	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	0,00	5,00	104,80	121,00	45,00	2,58	10,72	7,10
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	3,00	1,40
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	0,00	0,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порциями	15	3,48	4,23	0,00	53,75	0,01	0,10	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15	0,00	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	87,63	0,26	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	2,00	0,30
	Итого за завтрак	555	17,03	16,70	78,89	535,70	0,51	11,43	84,00	395,43	347,21	94,71	7,26	15,72	8,80
	Обед (2-я смена)														
288	Голень куриная	120	21,60	8,40	0,12	168,00	0,34	0,00	16,80	9,60	195,60	21,60	0,85	10,72	7,10
309	Макаронные отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	16,00	46,00	10,00	1,00	0,94	0,00
Пр	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	0,00	0,00
Пр	Печенье	100	8,00	11,00	71,00	420,00	0,10	0,00	1,30	41,00	87,00	15,00	1,00	0,00	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	87,63	0,26	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	2,00	0,30
	Итого за обед	750	39,01	30,13	143,21	1 053,80	0,81	10,27	18,10	103,10	393,53	74,83	8,11	13,66	7,40

* См.сборник рецептов на продукцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

День: Пятница
Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний

с 7 лет до 11

Возрастная категория :

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	В	С	А	Са	P	Mg	Fe	Йод	Селен
			Белки	Жиры	Углеводы										
	Завтрак (1-смена)														
252	Купаты куриные	67	7,37	13,40	0,00	150,08	3,30	0,00	16,10	22,10	12,73	0,56	0,00	0,00	
302	Греча отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,02	0,00	0,00	14,60	140,00	5,01	1,68	4,22	
ПР	Сок для детского питания с 3-х месяцев	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,02	4,00	0,00	14,00	2,80	86,60	2,00	0,00	
338	Апельсин	150	1,28	0,22	12,22	55,92	0,08	128,58	0,00	72,86	27,86	0,64	3,00	0,75	
ПР	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	6,90	7,50	0,93	0,00	0,00	
71	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,00	3,00	6,90	4,20	0,18	0,90	0,09	
	Итого за завтрак	627	19,47	18,08	89,63	601,06	3,47	135,58	19,10	137,36	195,09	93,92	7,58	5,06	
	Обед (2-я смена)														
252	Купаты куриные	67	7,37	13,40	0,00	150,08	3,30	0,00	16,10	22,10	12,73	0,56	0,00	0,00	
302	Греча отварная рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	19,47	186,67	6,68	2,24	5,62	
ПР	Сок для детского питания с 3-х месяцев	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,02	4,00	0,00	14,00	2,80	86,60	2,00	0,00	
338	Апельсин	150	1,28	0,22	12,22	55,92	0,08	128,58	0,00	72,86	27,86	0,64	3,00	0,75	
ПР	Хлеб йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	6,90	7,50	0,93	0,00	0,00	
71	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,00	3,00	6,90	4,20	0,18	0,90	0,09	
	Итого за обед	677	22,44	19,45	102,91	678,35	3,72	135,58	19,10	142,23	241,76	95,59	8,14	6,46	

* См. сборник рецептов на продукцию общественного питания - М. ДеЛи плюс, 2011.

	Пищевая ценность(г)			Ккал	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Селен
	Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак (1-я смена)													
Итого за 10 дней 7-11 лет	199,47	199,91	878,05	6 152,83	10,17	342,35	1146,02	2027,26	3477,35	983,30	232,43	63,17	144,89
В среднем за 1 день 7-11 лет	19,95	19,99	87,81	615,28	1,02	34,24	114,60	202,73	347,74	98,33	23,24	6,32	14,49
Обед (1-я смена)													
Итого за 10 дней 7-11 лет	278,18	281,70	1 297,82	8 843,32	13,78	341,06	1024,32	1802,41	4312,34	1163,57	244,19	62,83	153,55
В среднем за 1 день 7-11 лет	27,82	28,17	129,78	884,33	1,38	34,11	102,43	180,24	431,23	116,36	24,42	6,28	15,36