





93	каша "Дружба"	200	5,75	5,21	18,84	145	161,62	24,14	0,51	0,09	0,08	0,91
2	бутерброд с сыром	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	21,34	0,48	0,13	0,03	1,59
	итого											
	обед											
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
451	котлета мясная	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,15	0,39
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
14	салат из помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42
118	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	итого					1342,1						
	7 день											
182	каша овсянная молочная жидкая	200	7,82	12,83	34,27	285	152,76	60,66	1,71	0,22	0,22	1,17
424	яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,03	0
648	кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
1	бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
	итого											
	обед											
436	жаркое по домашнему	80.160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97
593	чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
458	банан	200	1,5	0,1	21,8	178	8	42		0,04	0,05	10
13	салат из огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5
	итого					1320,3						
	8 день											
182	каша ячневая молочная жидкая	200	7,31	10,98	39,2	286	162,26	36,51	0,94	0,12	0,16	1,17
2	бутерброд с сыром	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
945	чай с молоком	200	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
	итого											
	обед											
297	каша рисовая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
п.ф	биточки по домашнему	90	15,4	18,3	0,8	129						
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
631	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	24	0,01	1,6
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
458	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	86		13	0,3	0,04	0,03	0,06
	итого					1253,98						
	9 день											
3	каша ассорти "Дружба"	200	7,7	10,6	41	291	156,08	45,44	0,99	0,14	0,19	0,66
424	яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,03	0
1	бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0

692	кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	итого											
	обед											
520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
374	котлета рыбная	80	19	19,8	61,2	200	0	0	0	0	0	0
325	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
536	кисель из концентрата	200		0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
126	йогуртный продукт	100	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
15	салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76
	итого					1172						
	10 день											
333	Каша манная	200	14,9	16,8	43	388	306,91	26,05	1,21	0,09	0,14	0,2
1	бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
648	кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
	итого											
	обед											
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
637	курица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	20	143	1,8	0,04	0
686	чай с сах.с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
325	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
458	груша	200	0,4	0,3	10,3	94	0,019	0,012	2,3	0,012	0,025	4,2
	итого					1459,25						

При кооректировке цен могут добавиться овощи порционно

При составлении перспективного меню использовались Сборник технических нормативов- сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных образовательных учреждениях/ под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи принт,2010