

Каша гречневая молочная	311	200	8,9	8,9	34,1	253,5	0,01	0,24	0,80	0,4	205,0	235,4	75,4	1,9
Кофейный напиток сгущ. молотые	690	200	3,0	3,2	22,8	133,4	0,03	0,0	0,00	0,4	130,0	64,0	13,2	0,1
Хлеб с маслом, сыром	8	40/10/10	4,7	10,2	36,0	196,0	0,18	0,08	0,32	0,0	197,0	105,0	8,4	0,5
Итого			16,6	22,3	92,9	582,9	0,22	0,32	1,12	0,8	532,0	404,4	97,0	2,5
ОБЕД														
Икра свекольная	78	50	0,9	4,0	5,0	60,5	0,0	0,0	1,30	7,0	17,8	25,2	12,3	0,5
Щи на мясном бульоне со сметан	124	180/10/10	5,4	4,2	11,5	91,0	0,08	0,08	5,00	6,4	36,7	88,0	20,2	0,9
Пюре картофельное с соусом	394	80/40	13,5	14,0	14,0	250,0	0,02	0,16	2,90	1,3	48,0	130,2	24,6	0,7
Картофельное пюре	520	150	4,0	4,0	26,3	164,0	0,08	0,17	0,0	13,3	50,0	106,4	33,8	0,9
Компот из свежих яблок	631	200	0,0	0,0	28,0	114,6	0,0	0,0	0,09	0,5	8,5	3,6	3,1	4,2
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,0	0,6	32,0	141,0	0,0	0,17	0,48	0,0	56,6	97,7	9,6	0,7
Итого			26,8	26,8	116,8	821,1	0,18	0,58	9,77	28,5	217,6	451,1	103,6	7,9
Всего			43,4	49,1	209,7	1404,0	0,40	0,90	10,89	29,3	749,6	855,5	200,6	10,4

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
Омлет с сыром	342	80/5	9,6	12,3	2,0	162,0	0,03	0,0	0,0	0,3	242,0	276,4	11,6	0,8
Какао с молоком	693	200	5,8	3,5	25,0	145,6	0,07	0,0	0,1	0,6	140,0	103,0	36,7	0,5
Дюба с маслом	770	50/5	3,8	10,2	30,5	230,0	0,24	0,30	0,7	0,0	56,5	56,0	5,1	0,5
Хлеб пшеничный		20	1,0	0,2	10,7	47,0	0,04	0,0	0,16	0,0	18,5	21,3	2,8	0,2
Итого			20,2	26,2	68,2	584,6	0,38	0,30	0,9	0,9	457,0	456,7	56,2	2,0
ОБЕД														
Салат Стенной	25	40	0,5	4,0	1,6	52,0	0,0	0,00	1,60	4,0	7,7	20,6	8,2	0,2
Суп гороховый мясным бульоне	139	190/10	8,4	3,0	16,6	141,0	0,07	0,20	0,30	4,0	32,6	66,9	2,5	2,0
Сосиска отварная с маслом	440	80/5	7,9	19,0	4,0	270,0	0,05	0,0	0,15	0,0	177,8	231,2	12,6	1,0
Калюста тушеная	534	150	3,5	3,9	15,3	115,0	0,07	0,0	2,30	50,4	73,2	55,0	28,7	1,1
Компот из кураги	638	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,0	0,6	32,0	141,0	0,0	0,15	0,48	0,0	56,6	97,3	8,4	0,6
Итого			23,3	30,5	98,5	824,0	0,19	0,35	4,83	59,2	359,2	500,2	63,4	5,40
Всего			43,5	56,7	166,7	1408,6	0,57	0,65	5,77	60,1	816,2	956,9	119,6	7,40

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
Котлеты рыбные с соусом	388/468	60/30	13,0	13,0	19,0	190,0	0,09	0,08	1,4	0,5	28,9	140,3	19,0	0,6
Картофель отварной	520	150	4,0	4,0	26,3	146,2	0,065	0,16	0,0	12,5	19,6	94,0	34,5	0,8
Чай с лимоном	769	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	4,8	5,4	0,0	1,4	0,1
Хлеб пшеничный		25	0,6	0,2	13,0	59,0	0,0	0,10	0,2	0,0	23,2	16,3	3,5	0,3
Батон с маслом, сыром	3	20/8/8	3,8	8,2	18,0	130,0	0,018	0,0	0,3	0,0	164,0	98,0	12,6	0,8
Итого			21,4	25,4	91,3	585,2	0,173	0,34	1,9	17,8	241,1	348,6	71,0	2,6
ОБЕД														
Томаты соевые		50	0,5	0,0	1,7	10,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,5	12,0	7,0	0,3
Борщ с мясом, сметаной	110	180/10/10	5,3	6,4	11,2	120,0	0,007	0,08	0,5	3,8	39,5	84,5	30,4	0,8
Тертлен с соусом	462	90/50	12,0	9,0	14,1	185,5	0,02	0,0	4,0	4,8	16,6	150,0	22,5	1,3
Рис припущенный	512	150	7,4	7,5	39,0	208,0	0,07	0,0	0,2	0,3	6,5	80,4	26,3	0,6
Компот из груш	631	200	0,0	0,0	35,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	28,0	3,1	3,1
Хлеб ржано-пшеничный		70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,15	0,56	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7
Итого			28,7	23,6	138,8	830,0	0,097	0,23	5,2	11,4	149,6	468,9	99,3	6,8
Всего			50,1	49,0	230,1	1415,2	0,270	0,57	7,1	29,2	390,7	817,5	170,3	9,4

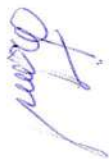
6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
Запеканка творожно-рисовая сметаной	326	150/20	15,0	16,5	29,0	370,0	0,3	0,0	0,15	0,0	298,0	386,4	40,2	0,9
Кофейный напиток на молоке	699	200	3,0	3,2	22,8	133,4	0,0	0,0	0,00	0,3	130,0	85,0	10,0	0,0
Хлеб пшеничный с маслом	1	20/10	1,0	7,7	14,0	80,0	0,1	0,0	0,24	0,0	18,5	21,3	2,8	0,2
Итого			19,0	27,4	65,8	583,4	0,4	0,0	0,39	0,3	446,5	492,7	53,0	1,1
ОБЕД														
Салат из свеклы с чесноком	29	45	0,6	4,5	6,8	72,0	0,0	0,0	1,4	4,2	17,0	17,1	9,0	0,5
Суп из овощей на мясном бульоне	135	190/10	6,0	4,0	13,4	91,0	0,06	0,08	0,5	3,8	27,7	88,5	22,0	1,0
Эрва рубленые с соусом	456/468	80/40	11,4	11,6	11,4	205,4	0,08	0,0	2,7	3,8	45,4	155,0	22,70	1,2
Макеронные изделия отварные	516	150	5,5	4,0	36,0	205,0	0,07	0,16	0,6	0,0	10,9	46,0	8,10	0,7

Одлет натуральный с маслом	340	80/5	9,0	15,0	2,0	170,0	0,05	0,0	0,03	0,3	242,0	276,4	10,4	0,8
Булочка с маслом	772	70/5	3,8	3,1	52,6	275,0	0,03	0,1	0,6	0,0	64,4	77,4	7,2	0,6
Чай с молоком сухим	630	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,03	0,0	0,0	0,7	126,0	51,0	8,5	0,0
Хлеб пшеничный	прог. выдуск	20	1,0	0,2	10,7	47,0	0,0	0,05	0,17	0,0	18,9	32,4	2,8	0,2
	Итого		15,4	19,9	82,6	579,0	0,1	0,2	0,8	1,0	451,3	437,2	28,9	1,6
ОБЕД														
Икра морская	78	50	0,9	5,5	8,0	82,0	0,0	0,0	1,3	5,3	14,0	25,0	18,3	0,2
Борщ сибирский, мясом, сметаной	11	180/10/10	5,0	4,8	11,4	122,0	0,002	0,08	0,3	3,8	39,5	77,0	26,0	
Плов из птицы	492	80/150	18,5	13,3	46,5	370,0	0,08	0,20	0,3	4,2	192,0	291,5	45,3	1,4
Компот из сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	прог. выдуск	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,15	0,56	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7
	Итого		27,9	24,3	131,9	843,5	0,1	0,4	2,5	14,1	322,8	536,7	102,6	2,8
Всего			43,3	44,2	214,5	1422,5	0,2	0,6	3,3	15,1	774,1	973,9	131,5	4,4
Средняя за 10 дней			46,2	47,4	201,0	1410,0	0,42	0,72	6,0	36,0	660,00	990,00	150,0	7,10

Использован, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,
под редакцией Лапиной, Москва 2004 г.
При приготовлении тортовых блюд используется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО



Т.Б. Антипина

Утверждаю:

Начальник Управления образования УЖМО

О.Н. Зуева

" 18 " 08 2020 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по

Иркутской области г. Усть-Кут, Усть-Кутскому

Кириенскому, Казачинско-Ленскому районам

Н.В. Плещенкова

" 18 " 08 2020 г.



Примерное 10-ти дневное меню для МОУ СОШ г. Усть - Кута и Усть - Кутского района.

с 11 лет и старше

Наименование блюд	рецептура	Масса порции,г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в гр.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
Каша пшеничная молочная	311	200	7,5	8	36,3	247,8	0,12	0,3	0,4	0,5	132,2	189,5	47,5	1,2
Булочка ванильная	767	80	6,2	6,8	46,7	274,5	0,17	0,2	0,7	0,0	84	85	8,2	0,0
Какао с молоком ступенным	694	200	4,4	3,5	21,3	125	0,04	0,0	0,0	0,4	140	153	5,0	0,5
Сыр	пром.выпуск	12	2,8	3,6	0	36,4	0,1	0,0	0,02	0,0	181	97,2	21,2	0,5
	Итого		20,9	21,9	104,3	683,7	0,43	0,5	1,12	0,9	537,2	524,7	81,9	2,2
ОБЕД														
Салат из капусты	45	100	1,2	5	10	80	0,0	0,03	3,05	38,8	43,7	29,7	14,4	0,6
Рассольник домашний, мясом, сметан	131	230/10/10	6,3	7,9	18,6	158	0,07	0,1	0,36	5,1	32,4	112	32,2	1,4
Азу	438	75/180	18,3	13	28	377	0,0	0,2	3,9	15,6	149	293,2	52,5	3,5
Сок виноградный	пром.выпуск	200	0,5	0	42,2	162	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	24	3,0	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	70	3,50	0,70	37,00	164,5	0,0	0,15	0,5	0,0	66	114	10	0,7
	Итого		29,8	26,6	135,8	941,5	0,07	0,48	7,81	59,5	302,4	572,9	112,1	6,7
Всего			50,7	48,5	240,1	1625,2	0,50	0,98	8,93	60,4	839,6	1097,6	194	8,9
2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога молочным сос	366/596	150/50	22,5	13,5	34,0	437,0	0,23	0,5	0,4	0,36	343,3	347,5	35,9	0,9

Чай с молоком	630	200	1,6	1,6	17,3	83,0	0,03	0,0	0,0	0,32	126,0	51,0	8,5	0,0
Хлеб пшеничный с маслом	1	40/10	2,0	7,6	26,0	160,0	0,13	0,1	0,7	0,0	37,0	42,5	5,6	0,4
Итого			26,1	22,7	77,3	680,0	0,390	0,6	1,1	0,68	506,3	441,0	50,0	1,3
ОБЕД														
Зеленый горошек с луком	85	60	1,7	4,6	4,7	71,0	0,0	0,2	1,5	2,6	25,3	65,0	11,5	0,4
Суп картофельный с клецками	229	240/10	7,8	7,5	25,2	180,0	0,11	0,1	0,7	4,0	24,0	103,0	23,7	1,3
Полуфаля ленивые соусом сметан	14/600	150/60	20,0	25,0	35,0	390,5	0,03	0,0	0,9	16,6	54,6	173,0	34,2	2,6
Кисель из концентрата	648	200	0,0	0,0	29,0	121,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	1,9	0,3	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,6	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8
Итого			33,5	37,9	135,9	951,0	0,14	0,4	3,7	23,2	180,0	472,6	80,9	5,2
Всего			59,6	60,6	213,2	1631,0	0,53	1,0	4,8	23,9	686,3	913,6	130,9	6,5

3 день

ЗАВТРАК														
Каша гречневая молочная	311	250	10,0	10,0	36,0	320,0	0,01	0,3	1,0	0,5	240,0	269,3	94,3	2,8
Кофейный напиток супп.молоке	690	200	3,0	3,2	22,8	133,4	0,03	0,0	0,0	0,4	130,0	64,0	13,2	0,1
Хлеб с маслом. сыром	8	50/10/10	6,6	10,6	48,0	219,4	0,22	0,1	0,4	0,0	197,0	105,0	10,5	0,6
Итого			19,6	23,8	106,8	672,8	0,26	0,4	1,4	0,9	567,0	438,3	118,0	3,5
ОБЕД														
Икра свекольная	78	50	0,9	4,0	5,0	60,5	0,0	0,0	1,3	7,0	17,8	25,2	12,3	0,5
Пти на мясном бульоне со сметаной	124	230/10/10	6,2	4,6	14,0	103,0	0,07	0,1	1,09	8,0	45,9	88,0	25,2	1,1
Тфтели рыбные с соусом	394	100/50	16,8	16,2	17,2	312,7	0,02	0,2	3,6	1,6	60,0	146,3	30,7	1,1
Картофельное пюре	520	180	4,8	4,8	32,8	197,0	0,09	0,2	0,0	16,0	60,0	119,3	40,5	1,4
Компот из свежих яблок	631	200	0,0	0,0	28,0	114,6	0,0	0,0	0,09	0,5	8,5	3,6	3,1	4,2
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,2	0,5	0,0	66,0	114,0	11,2	0,8
Итого			32,2	30,3	134,0	952,3	0,18	0,6	6,6	33,1	258,2	496,4	123,0	9,1
Всего			51,8	54,1	240,8	1625,1	0,44	1,0	8,0	34,0	825,2	934,7	241,0	12,6

4 день

ЗАВТРАК														
Омлет с сыром	342	120/5	12,6	17,0	3,0	212,4	0,04	0,0	0,05	0,5	276,0	321,5	17,4	2,0
Какао с молоком пельмен	693	200	5,8	3,5	25,0	145,6	0,07	0,0	0,05	0,6	140,0	103,0	36,7	0,5
Сдоба с маслом	770	50/5	3,8	10,2	30,5	230,0	0,24	0,3	0,7	0,0	56,5	56,0	5,1	0,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	2,0	0,4	21,3	94,0	0,08	0,0	0,31	0,0	37,0	42,5	5,6	0,4
Итого			24,2	31,1	79,8	682,0	0,43	0,3	1,11	1,1	509,5	523,0	64,8	3,4
ОБЕД														
Салат Стелной	25	50	0,7	5,0	2,0	65,0	0,0	0,0	2,0	5,0	9,6	25,8	10,3	0,3
Суп гороховый на мясном бульоне	139	190/10	8,4	3,0	16,6	141,0	0,07	0,2	0,03	4,0	32,6	66,9	2,5	4,3
Соуска отварная с маслом	440	100/5	10,0	21,0	5,7	305,5	0,07	0,0	0,18	0,0	254,0	257,5	18,0	1,4
Капуста тушеная	534	180	4,0	4,7	18,4	138,0	0,08	0,0	2,70	60,5	87,8	66,1	34,4	1,3
Компот из кураи	638	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8
Итого			27,1	34,5	113,7	942,5	0,22	0,4	5,55	70,3	470,7	575,2	79,4	8,6

Всего			51,3	65,6	193,5	1624,5	0,65	0,7	6,66	71,4	980,2	1098,2	144,2	12,0
5 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Котлеты рыбные с соусом	388/468	80/40	17,2	16,2	19,5	250,0	0,12	0,1	1,9	0,7	38,5	155,0	25,4	0,8
Картофель отварной	520	180	4,8	4,8	31,6	175,4	0,079	0,2	0,0	15,0	23,5	106,2	41,4	1,0
Чай с лимоном	769	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	4,8	5,4	0,0	1,4	0,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	1,5	0,3	16,0	70,5	0,0	0,1	0,23	0,0	27,8	19,5	4,2	0,3
Батон с маслом, сыром	3	20/8/8	3,8	8,2	18,0	130,0	0,018	0,0	0,27	0,0	144,0	98,0	12,6	0,8
Итого			27,3	29,5	100,1	685,9	0,217	0,4	2,40	20,5	239,2	378,7	85,0	3,0
ОБЕД														
Томаты соленные	пром.выпуск	50	0,5	0,0	1,7	10,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,5	12,0	7,0	0,3
Борщ с мясом, сметаной	110	230/10/10	5,7	6,8	13,9	145,0	0,03	0,1	0,64	4,8	49,4	84,5	38,0	1,4
Тфтели с соусом	462	100/60	13,3	10,0	15,7	207,6	0,02	0,0	4,70	5,3	18,4	160,3	25,0	2,2
Рис припущенный	512	180	8,8	9,0	46,8	256,0	0,08	0,0	0,18	0,4	7,8	96,5	31,5	0,7
Компот из груш	631	200	0,0	0,0	35,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	28,0	3,1	3,1
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8
Итого			32,3	26,6	155,9	948,6	0,13	0,3	6,16	13,0	172,0	511,0	115,8	8,5
Всего			59,6	56,1	256,0	1634,5	0,35	0,7	8,56	33,5	411,2	889,7	200,8	11,5
6 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Запеканка творожно-рисовая сметаной	326	180/20	20,0	20,4	34,7	445,0	0,32	0,0	0,22	0,0	322,0	405,0	48,2	1,1
Кофейный напиток на молоке	689	200	3,0	3,2	22,8	133,4	0,03	0,0	0,0	0,3	130,0	85,0	10,0	0,0
Хлеб пшеничный с маслом	1	30/10	1,5	7,8	20,0	103,5	0,07	0,0	0,36	0,0	27,8	32,0	4,2	0,3
Итого			24,5	31,4	77,5	681,9	0,42	0,0	0,58	0,3	479,8	522,0	62,4	1,4
ОБЕД														
Салат из свежих с чесноком	29	45	0,6	4,5	6,8	72,0	0,0	0,0	1,40	4,2	17,0	17,1	9,0	0,5
Суп из овощей на мясном бульоне	135	240/10	6,2	4,6	16,8	106,0	0,07	0,1	0,72	4,8	34,6	88,5	27,6	1,2
Зразы рубленые с соусом	456/468	100/50	13,0	13,2	14,5	220,0	0,09	0,0	4,60	4,8	56,7	174,6	27,4	2,4
Макаронные изделия отварные	516	180	6,6	4,5	43,0	246,0	0,08	0,2	0,82	0,0	13,1	55,3	9,7	0,9
Компот из с/фруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,00	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8
Итого			30,4	27,6	152,1	937,0	0,24	0,5	8,18	14,6	208,1	494,4	87,9	6,3
Всего			54,9	59,0	229,6	1618,9	0,66	0,5	8,76	14,9	687,9	1016,4	150,3	7,7

7 ДЕНЬ

[illegible]

8 ДЕНЬ

[illegible]

9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Пшеница, мясной с соусом	451/593	100/50	11,3	9,0	19,0	276,0	0,02	0,0	2,13	1,3	42,7	179,0	28,6	1,4		
Картофель отварной	518	180	3,6	5,2	29,0	180,0	0,08	0,2	0,00	15,0	23,5	106,2	41,4	1,0		
Кофейный напиток стерилиз.молоке	692	200	1,8	1,5	24,0	117,8	0,03	0,0	0,00	0,3	130,0	85,0	13,2	0,0		
Батон с маслом	3	30/10	1,5	0,4	20,0	103,5	0,13	0,0	0,36	0,0	28,2	50,1	14,7	1,2		
Итого	18,2	16,1	92,0	677,3	0,26	0,2	2,49	16,6	224,4	420,3	97,9	3,6				
ОБЕД																
Винегрет овощной	71	60	0,8	6,0	4,4	107,0	0,0	0,0	2,00	7,5	14,5	19,0	10,7	0,2		
Суп картофельный с рыбой	138	240/10	7,0	4,0	14,9	130,6	0,05	0,1	0,16	4,0	19,8	86,3	32,2	1,0		
Запеканка из печени с маслом	482	100/5	14,5	12,3	16,0	222,0	0,16	0,2	0,90	21,0	54,0	292,0	24,2	4,5		
Каша перловая	297	180	5,3	10,0	40,0	229,0	0,08	0,0	0,73	0,0	107,0	194,0	7,2	0,6		
Напиток из шиповника	705	200	0,0	0,0	27,0	105,0	0,0	0,0	0,00	18,0	11,3	29,2	3,0	0,5		
Хлеб ржано-пшеничный	проп.выпуск	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,2	0,54	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7		
Итого	31,1	33,0	139,3	958,1	0,29	0,5	4,33	50,5	272,6	734,5	87,3	7,5				
Всего	49,3	49,1	231,3	1635,4	0,55	0,7	6,82	67,1	497,0	1154,8	185,2	11,1				
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный с маслом	340	120/5	12,0	20,0	3,0	245,0	0,08	0,0	0,05	0,5	201,0	281,0	15,6	2,0		
Булочка с маслом	772	70/5	3,8	3,1	52,6	275,0	0,03	0,1	0,60	0,0	64,4	77,4	7,2	0,6		
Чай с молоком ступенным	630	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,03	0,0	0,0	0,7	126,0	51,0	8,5	0,0		
Хлеб пшеничный	проп.выпуск	30	1,5	0,3	16,0	70,5	0,0	0,0	0,22	0,0	28,2	32,0	4,3	0,3		
Итого	18,9	25,0	88,9	677,5	0,14	0,1	0,87	1,2	419,6	441,4	35,6	2,9				
ОБЕД																
Икра морковная	78	80	1,4	6,4	13,0	100,0	0,0	0,0	2,00	8,5	22,4	40,0	29,2	0,4		
Ворс сибирский, маслом, сметаной	11	230/10/10	5,6	5,2	14,6	142,0	0,03	0,1	0,46	4,8	49,4	77,0	31,4	1,3		
Плов из птицы	492	100/150	19,5	15,0	47,0	420,0	0,16	0,2	0,40	5,3	228,0	311,0	56,6	2,8		
Компот из сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,00	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5		
Хлеб ржано-пшеничный	проп.выпуск	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,9		
Итого	30,5	27,4	145,6	955,0	0,19	0,5	3,50	19,4	386,5	586,9	131,4	5,9				
Всего	49,4	52,4	234,5	1632,5	0,33	0,6	4,37	20,6	806,1	1028,3	167,0	8,8				
Средняя за 10 дней	54,0	55,2	230,0	1627,8	0,54	0,84	7,2	42,0	720,0	1080,0	180,0	10,2				

Использован, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией Лапиной. Москва 2004 г.

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Инженер - технолог:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'А.А.А.', written in a cursive style.

Т.В. Антипина