

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 20 »

2025г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"20" января 2025 года

## Основное (организованное) двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                     | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Первый день (понедельник)</b>                       |             |            |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>   |             |            |                  |              |               |               |
| Сыр порциями   | 97*         | 10         | 2,3              | 3,9          | 0             | 36            |
| Каша молочная пшеничная с маслом                       | 302*        | 245/5      | 15,09            | 13,92        | 38,82         | 340           |
| Чай с фруктовым соком                                  | 79**        | 200        | 0,34             | 0,02         | 24,53         | 95            |
| Хлеб пшеничный   |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>итого:</b>  |             | <b>510</b> | <b>21,53</b>     | <b>18,24</b> | <b>87,65</b>  | <b>590,00</b> |
| <b>обед</b>  |             |            |                  |              |               |               |
| Салат из квашеной капусты                              | 45*         | 60         | 0,96             | 3,04         | 5,00          | 52            |
| Суп картофельный с горохом, с птицей                   | 139*        | 200/5      | 5,9              | 3,11         | 15,98         | 118           |
| Птица (филе) тушеная в сметанном соусе                 | 493*        | 100(50/50) | 14,28            | 18,06        | 7,27          | 248           |
| Макароны отварные                                      | 516*        | 150        | 5,1              | 9,15         | 34,2          | 241           |
| Чай с лимоном  | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06         | 15,22         | 59            |
| Хлеб ржано - пшеничный                                 |             | 60         | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>итого:</b>  |             | <b>775</b> | <b>31,00</b>     | <b>34,32</b> | <b>103,47</b> | <b>844,00</b> |
| <b>полдник</b>   |             |            |                  |              |               |               |
| Булочка Домашняя                                       | 769*        | 100        | 7,44             | 13,16        | 60,90         | 392           |
| Сок фруктовый  |             | 200        | 1,4              | 0,2          | 26,4          | 120           |
| <b>итого:</b>  |             | <b>300</b> | <b>8,84</b>      | <b>13,36</b> | <b>87,30</b>  | <b>512,00</b> |
| <b>всего</b>   |             |            | <b>61,37</b>     | <b>65,92</b> | <b>278,42</b> | <b>1946</b>   |
| Наименование блюда                                     | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               |
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Второй день (вторник)</b>                           |             |            |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>   |             |            |                  |              |               |               |
| Масло порциями   | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25         | 0,08          | 66            |
| Каша молочная овсяная с маслом                         | 302*        | 245/5      | 13,96            | 12,12        | 32,09         | 294           |
| Чай с сахаром  | 685*        | 200        | 0,2              | 0,05         | 15,01         | 57            |
| Хлеб пшеничный   |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>итого:</b>  |             | <b>510</b> | <b>18,01</b>     | <b>19,82</b> | <b>71,48</b>  | <b>536,00</b> |
| <b>обед</b>  |             |            |                  |              |               |               |
| Салат из белокочанной капусты                          | 43*         | 60         | 0,93             | 3,05         | 5,65          | 53            |
| Борщ из св. капусты и картофеля, с птицей, со сметаной | 110*        | 200/5/5    | 3,56             | 7,82         | 10,67         | 109           |
| Гёфтели рубленые с соусом                              | 462*        | 90(60/30)  | 8,56             | 14,11        | 9,07          | 197           |
| Каша гречневая вязкая                                  | 510*        | 150        | 4,61             | 5,53         | 22,63         | 161           |
| Напиток лимонный                                       | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04         | 25,73         | 100           |
| Хлеб ржано - пшеничный                                 |             | 60         | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>итого:</b>  |             | <b>770</b> | <b>22,36</b>     | <b>31,45</b> | <b>73,82</b>  | <b>746,00</b> |
| <b>полдник</b>   |             |            |                  |              |               |               |
| Пирожки с капустой мясом                               | 738*        | 60         | 6,94             | 5,84         | 23,64         | 176           |
| Яблоки св. порциями                                    |             | 100        | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 45            |
| Компот из смеси сухофруктов                            | 639*        | 200        | 0,44             | 0            | 28,88         | 116           |
| <b>итого:</b>  |             | <b>360</b> | <b>7,78</b>      | <b>6,24</b>  | <b>62,32</b>  | <b>337,00</b> |
| <b>всего</b>   |             |            | <b>30,14</b>     | <b>37,69</b> | <b>136,14</b> | <b>1083</b>   |

| Наименование блюда                                  | номер по СР | выход (гр)   | Пищевая ценность |              |               |               |
|---|-------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|   |             |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Третий день (среда)</b>                          |             |              |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>                                      |             |              |                  |              |               |               |
| Каша молочная рисовая с маслом                      | 302*        | 245/5        | 12,16            | 13,93        | 36,62         | 321           |
| Кофейный напиток с молоком                          | 692*        | 200          | 2,50             | 3,60         | 28,70         | 152           |
| Хлеб пшеничный                                      |             | 50           | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>итого:</b>                                       |             | <b>500</b>   | <b>18,46</b>     | <b>17,93</b> | <b>89,62</b>  | <b>592,00</b> |
| <b>обед</b>   |             |              |                  |              |               |               |
| Салат из свеклы                                     | 88**        | 60           | 0,78             | 5,46         | 6,10          | 77            |
| Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной | 124*        | 250/12,5/5   | 6,04             | 6,07         | 8,30          | 112           |
| Котлеты рыбные с соусом                             | 388*        | 90(50/40)    | 7,93             | 6,66         | 12,49         | 142           |
| Пюре картофельное                                   | 520*        | 150          | 3,7              | 6,7          | 22,9          | 167           |
| Напиток апельсиновый                                | 699*        | 200          | 0,2              | 0,04         | 25,73         | 100           |
| Хлеб ржано - пшеничный                              |             | 60           | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>итого:</b>                                       |             | <b>827,5</b> | <b>23,15</b>     | <b>25,83</b> | <b>101,32</b> | <b>724,00</b> |
| <b>полдник</b>                                      |             |              |                  |              |               |               |
| Ватрушка с повидлом                                 | 741*        | 75           | 4,62             | 2,38         | 28,08         | 235           |
| Бананы св. порциями                                 |             | 100          | 1,5              | 0,05         | 21            | 96            |
| Компот из чернослива                                | 638*        | 200          | 0,57             | 0            | 34,41         | 136           |
| <b>итого:</b>                                       |             | <b>375</b>   | <b>6,69</b>      | <b>2,43</b>  | <b>83,49</b>  | <b>467,00</b> |
| <b>всего</b>  |             |              | <b>48,30</b>     | <b>46,19</b> | <b>274,43</b> | <b>1783</b>   |
| Наименование блюда                                  | номер по СР | выход (гр)   | Пищевая ценность |              |               |               |
|   |             |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>                     |             |              |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>                                      |             |              |                  |              |               |               |
| Сыр порциями  | 97*         | 10           | 2,3              | 3,9          | 0             | 36            |
| Каша молочная пшеничная с маслом                    | 302*        | 245/5        | 13,72            | 13,91        | 33,66         | 314           |
| Чай с фруктовым соком                               | 79**        | 200          | 0,34             | 0,02         | 24,53         | 95            |
| Хлеб пшеничный                                      |             | 50           | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>итого:</b>                                       |             | <b>510</b>   | <b>20,16</b>     | <b>18,23</b> | <b>82,49</b>  | <b>564,00</b> |
| <b>обед</b>   |             |              |                  |              |               |               |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                 | 20*         | 60           | 0,58             | 6,07         | 2,19          | 66            |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с птицей  | 140*        | 200/5        | 3,4              | 2,66         | 16,84         | 96            |
| Биточки руб. из филе птицы с соусом                 | 498*        | 90(50/40)    | 11,51            | 9,12         | 11,38         | 174           |
| Каша рисовая вязкая                                 | 510*        | 150          | 2,25             | 6            | 23,7          | 158           |
| Компот из св. плодов                                | 631*        | 200          | 0,2              | 1,16         | 27,88         | 115           |
| Хлеб ржано - пшеничный                              |             | 60           | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>итого:</b>                                       |             | <b>765</b>   | <b>22,44</b>     | <b>25,91</b> | <b>107,79</b> | <b>735</b>    |
| <b>полдник</b>                                      |             |              |                  |              |               |               |
| Ватрушка с творогом                                 | 741*        | 75           | 8,46             | 7,34         | 31,9          | 229           |
| Компот из кураги                                    | 638*        | 200          | 1,04             | 0            | 30,96         | 123           |
| Апельсины св. порциями                              |             | 100          | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 40            |
| <b>итого:</b>                                       |             | <b>375</b>   | <b>10,40</b>     | <b>7,54</b>  | <b>70,96</b>  | <b>392,00</b> |
| <b>всего</b>  |             |              | <b>53,00</b>     | <b>51,68</b> | <b>261,24</b> | <b>1691</b>   |

| Наименование блюда                       | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Пятый день (пятница)</b>              |             |            |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>                           |             |            |                  |              |               |               |
| Масло порциями                           | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25         | 0,08          | 66            |
| Каша молочная гречневая с маслом         | 302*        | 245/5      | 11,41            | 14           | 36,86         | 320           |
| Чай с сахаром                            | 685*        | 200        | 0,2              | 0,05         | 15,01         | 57            |
| Хлеб пшеничный                           |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>Итого:</b>                            |             | <b>510</b> | <b>15,46</b>     | <b>21,70</b> | <b>76,25</b>  | <b>562,00</b> |
| <b>обед</b>                              |             |            |                  |              |               |               |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками | 46***       | 60         | 0,73             | 3,06         | 6,7           | 54            |
| Суп картофельный с крупой, с птицей      | 138*        | 200/5      | 3,08             | 3,03         | 14,6          | 98            |
| Котлеты особые с соусом                  | 452*        | 90(50/40)  | 9,54             | 12,99        | 9,28          | 191           |
| Макароны отварные                        | 516*        | 150        | 5,1              | 9,15         | 34,2          | 241           |
| Компот из изюма                          | 638*        | 200        | 0,4              | 0,08         | 29,85         | 122           |
| Хлеб ржано - пшеничный                   |             | 60         | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>Итого:</b>                            |             | <b>765</b> | <b>23,35</b>     | <b>29,21</b> | <b>120,43</b> | <b>832,00</b> |
| <b>полдник</b>                           |             |            |                  |              |               |               |
| Булочка творожная                        | 786*        | 100        | 13,3             | 3,6          | 11,9          | 296           |
| Сок фруктовый                            |             | 200        | 1,4              | 0,2          | 26,4          | 120           |
| <b>Итого:</b>                            |             | <b>300</b> | <b>14,70</b>     | <b>3,80</b>  | <b>38,30</b>  | <b>416,00</b> |
| <b>всего</b>                             |             |            | <b>53,51</b>     | <b>54,71</b> | <b>234,98</b> | <b>1810</b>   |
| Наименование блюда                       | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               |
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Шестой день (понедельник)</b>         |             |            |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>                           |             |            |                  |              |               |               |
| Сыр порциями                             | 97*         | 10         | 2,3              | 3,9          | 0             | 36            |
| Каша молочная пшеничная с маслом         | 302*        | 245/5      | 15,09            | 13,92        | 38,82         | 340           |
| Чай с фруктовым соком                    | 79**        | 200        | 0,34             | 0,02         | 24,53         | 95            |
| Хлеб пшеничный                           |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>Итого:</b>                            |             | <b>510</b> | <b>21,53</b>     | <b>18,24</b> | <b>87,65</b>  | <b>590,00</b> |
| <b>обед</b>                              |             |            |                  |              |               |               |
| Салат из квашеной капусты                | 45*         | 60         | 0,96             | 3,04         | 5,00          | 52            |
| Суп картофельный с горохом, с птицей     | 139*        | 200/5      | 5,9              | 3,11         | 15,98         | 118           |
| Птица (филе) тушенная в сметанном соусе  | 493*        | 100(50/50) | 11,62            | 16,26        | 7,2           | 248           |
| Каша рисовая вязкая                      | 510*        | 150        | 2,25             | 6            | 23,7          | 158           |
| Чай с сахаром                            | 685*        | 200        | 0,2              | 0,05         | 15,01         | 57            |
| Хлеб ржано - пшеничный                   |             | 60         | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>Итого:</b>                            |             | <b>775</b> | <b>25,43</b>     | <b>29,36</b> | <b>92,69</b>  | <b>759,00</b> |
| <b>полдник</b>                           |             |            |                  |              |               |               |
| Булочка Домашняя                         | 769*        | 100        | 7,44             | 13,16        | 60,90         | 392           |
| Сок фруктовый                            |             | 200        | 1,4              | 0,2          | 26,4          | 120           |
| <b>Итого:</b>                            |             | <b>300</b> | <b>8,84</b>      | <b>13,36</b> | <b>87,30</b>  | <b>512,00</b> |
| <b>всего</b>                             |             |            | <b>55,80</b>     | <b>60,96</b> | <b>267,64</b> | <b>1861</b>   |

| Наименование блюда                                    | номер по СР | выход (гр)   | Пищевая ценность |              |               |               |
|---|-------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|   |             |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Седьмой день (вторник)</b>                         |             |              |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>  |             |              |                  |              |               |               |
| Каша молочная овсяная с маслом                        | 302*        | 245/5        | 13,96            | 12,12        | 32,09         | 294           |
| Кофейный напиток с молоком                            | 692*        | 200          | 2,50             | 3,60         | 28,70         | 152           |
| Хлеб пшеничный  |             | 50           | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>итого:</b>   |             | <b>500</b>   | <b>20,26</b>     | <b>16,12</b> | <b>85,09</b>  | <b>565,00</b> |
| <b>обед</b>   |             |              |                  |              |               |               |
| Салат из белокочанной капусты                         | 43*         | 60           | 0,93             | 3,05         | 5,65          | 53            |
| Борщ из св капусты и картофеля, с птицей, со сметаной | 110*        | 200/5/5      | 3,56             | 7,82         | 10,67         | 109           |
| Котлеты рубленые с соусом                             | 451*        | 90(50/40)    | 9,25             | 9,6          | 12,2          | 184           |
| Каша гречневая вязкая                                 | 510*        | 150          | 4,61             | 5,53         | 22,63         | 161           |
| Компот из св. плодов                                  | 631*        | 200          | 0,2              | 1,16         | 27,88         | 115           |
| Хлеб ржано - пшеничный                                |             | 60           | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>итого:</b>   |             | <b>770</b>   | <b>23,05</b>     | <b>28,06</b> | <b>104,83</b> | <b>748,00</b> |
| <b>полдник</b>  |             |              |                  |              |               |               |
| Ватрушка с творогом                                   | 741*        | 75           | 8,46             | 7,34         | 31,9          | 229           |
| Яблоки св. порциями                                   |             | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 45            |
| Напиток апельсиновый                                  | 699*        | 200          | 0,2              | 0,04         | 25,73         | 100           |
| <b>итого:</b>   |             | <b>375</b>   | <b>9,06</b>      | <b>7,78</b>  | <b>67,43</b>  | <b>374,00</b> |
| <b>всего</b>  |             |              | <b>52,37</b>     | <b>51,96</b> | <b>257,35</b> | <b>1687</b>   |
| Наименование блюда                                    | номер по СР | выход (гр)   | Пищевая ценность |              |               |               |
|   |             |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Восьмой день (среда)</b>                           |             |              |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>  |             |              |                  |              |               |               |
| Масло порциями  | 96*         | 10           | 0,05             | 7,25         | 0,08          | 66            |
| Каша молочная пшеничная с маслом                      | 302*        | 245/5        | 13,72            | 13,91        | 33,66         | 314           |
| Чай с сахаром   | 685*        | 200          | 0,2              | 0,05         | 15,01         | 57            |
| Хлеб пшеничный  |             | 50           | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>итого:</b>   |             | <b>510</b>   | <b>17,77</b>     | <b>21,61</b> | <b>73,05</b>  | <b>556,00</b> |
| <b>обед</b>   |             |              |                  |              |               |               |
| Салат из свеклы                                       | 88**        | 60           | 0,78             | 5,46         | 6,10          | 77            |
| Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной    | 124*        | 250/12,5/5   | 6,04             | 6,07         | 8,30          | 112           |
| Биточки рыбные с соусом                               | 388*        | 90(50/40)    | 7,93             | 6,66         | 12,49         | 142           |
| Пюре картофельное                                     | 520*        | 150          | 3,7              | 6,7          | 22,9          | 168           |
| Напиток лимонный                                      | 699*        | 200          | 0,2              | 0,04         | 25,73         | 100           |
| Хлеб ржано - пшеничный                                |             | 60           | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>итого:</b>   |             | <b>827,5</b> | <b>23,15</b>     | <b>25,83</b> | <b>101,32</b> | <b>719,00</b> |
| <b>полдник</b>  |             |              |                  |              |               |               |
| Запеканка из творога с повидлом                       | 366*        | 130/20       | 27,29            | 12,25        | 23,45         | 317           |
| Компот из кураги                                      | 638*        | 200          | 1,04             | 0            | 30,96         | 123           |
| <b>итого:</b>   |             | <b>350</b>   | <b>28,33</b>     | <b>12,25</b> | <b>54,41</b>  | <b>440,00</b> |
| <b>всего</b>  |             |              | <b>69,25</b>     | <b>59,69</b> | <b>228,78</b> | <b>1715</b>   |

| Наименование блюда                                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Девятый день (четверг)</b>                      |             |            |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |
| Сыр порциями                                       | 97*         | 10         | 2,3              | 3,9          | 0             | 36            |
| Каша молочная рисовая с маслом                     | 302*        | 245/5      | 12,16            | 13,93        | 36,62         | 321           |
| Чай с фруктовым соком                              | 79**        | 200        | 0,34             | 0,02         | 24,53         | 95            |
| Хлеб пшеничный                                     |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>Итого:</b>                                      |             | <b>510</b> | <b>18,60</b>     | <b>18,25</b> | <b>85,45</b>  | <b>571,00</b> |
| <b>обед</b>  |             |            |                  |              |               |               |
| Огурцы свежие порциями                             | 71*         | 60         | 0,48             | 0,12         | 3,12          | 12            |
| Суп картофельный с крупой, с птицей                | 138*        | 200/5      | 3,08             | 3,03         | 14,6          | 98            |
| Кнели из цыплят с рисом с соусом                   | 218**       | 90(50/40)  | 10,59            | 8,87         | 6,76          | 150           |
| Макаронные отварные                                | 516*        | 150        | 5,1              | 9,15         | 34,2          | 241           |
| Напиток апельсиновый                               | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04         | 25,73         | 100           |
| Хлеб ржано - пшеничный                             |             | 60         | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>Итого:</b>                                      |             | <b>765</b> | <b>23,95</b>     | <b>22,11</b> | <b>110,21</b> | <b>727</b>    |
| <b>полдник</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |
| Пирожки с капустой мясом                           | 738*        | 60         | 6,94             | 5,84         | 23,64         | 176           |
| Компот из чернослива                               | 638*        | 200        | 0,57             | 0            | 34,41         | 136           |
| Бананы св. порциями                                |             | 100        | 1,5              | 0,05         | 21            | 96            |
| <b>Итого:</b>                                      |             | <b>360</b> | <b>9,01</b>      | <b>5,89</b>  | <b>79,05</b>  | <b>408,00</b> |
| <b>всего</b>                                       |             |            | <b>51,56</b>     | <b>46,25</b> | <b>274,71</b> | <b>1706</b>   |
| Наименование блюда                                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               |
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          |
| <b>Десятый день (пятница)</b>                      |             |            |                  |              |               |               |
| <b>завтрак</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |
| Масло порциями                                     | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25         | 0,08          | 66            |
| Каша молочная манная с маслом                      | 302*        | 245/5      | 11               | 14,03        | 27,71         | 280           |
| Чай с лимоном                                      | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06         | 15,22         | 59            |
| Хлеб пшеничный                                     |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119           |
| <b>Итого:</b>                                      |             | <b>515</b> | <b>15,11</b>     | <b>21,74</b> | <b>67,31</b>  | <b>524,00</b> |
| <b>обед</b>  |             |            |                  |              |               |               |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками           | 46***       | 60         | 0,73             | 3,06         | 6,7           | 54            |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с птицей | 140*        | 200/5      | 3,4              | 2,66         | 16,84         | 96            |
| Котлеты рубленные из филе птицы с соусом           | 498*        | 90(50/40)  | 11,51            | 9,12         | 11,38         | 174           |
| Каша рисовая вязкая                                | 510*        | 150        | 2,25             | 6            | 23,7          | 158           |
| Компот из св. плодов                               | 631*        | 200        | 0,2              | 1,16         | 27,88         | 115           |
| Хлеб ржано - пшеничный                             |             | 60         | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126           |
| <b>Итого:</b>                                      |             | <b>765</b> | <b>22,59</b>     | <b>22,9</b>  | <b>112,3</b>  | <b>723</b>    |
| <b>полдник</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |
| Булочка творожная                                  | 786*        | 100        | 13,3             | 3,6          | 11,9          | 296           |
| Сок фруктовый                                      |             | 200        | 1,4              | 0,2          | 26,4          | 120           |
| <b>Итого:</b>                                      |             | <b>300</b> | <b>14,70</b>     | <b>3,80</b>  | <b>38,30</b>  | <b>416,00</b> |
| <b>всего</b>                                       |             |            | <b>52,40</b>     | <b>48,44</b> | <b>217,91</b> | <b>1663</b>   |

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\*\* Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изд. для предприятий ОП. 2001 год

Технико - Технологическая карта