

Точность

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»



Е.В. Живолуп

«ЗС» августа 2014г.

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Россошан., Ольховат., Кантемир., Подгорен. р-нах

И.П. Иванов

«ЗС» августа 2014г.

Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся общеобразовательных школ на 2014-2015г.

День 1
Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

Table with columns: № техн. карты, Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (г), Энергетическая ценность (ккал), Витамины (мг), Минеральные вещества (мг)

Обед:

Table with columns: № техн. карты, Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (г), Энергетическая ценность (ккал), Витамины (мг), Минеральные вещества (мг)

День 2
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты СнигурГ 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13/108	Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая с бананом	180	5,11	4,63	18,69	194,04	0,12	1,15	0,04	0,31	66,38	0,17	21,45	0,76
С-но таблицы 1/2	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
	Хлеб пшеничный	20	3,24	0,48	16,8	40,6	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		13,72	20,2	56,33	470,84	0,35	2,05	0,11	0,34	185,85	0,99	50,95	2,23

Обед:

№ техн. карты СнигурГ 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17/136	Томаты свежие в раст. масле	90	0,51	4,5	1,79	56,59	0,05	10,61	0,51	0,17	6,49	0,23	8,6	0,6
3/32	Суп гороховый вегетарианский	250	6,61	9,57	28,87	139,25	0,3	6,07	0,74	1,63	30,78	0,62	26,58	1,89
1/6	Котлета мясная, запеченная в соусе	80	6,53	9,79	6,59	143,85	0,09	0,08	0,03	0,12	25,96	0,56	7,5	0,55
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,10	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6
189	Компот из свежемороженых ягод	200	0,1	0,0	16,92	65,37	0,0	0,00	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		25,4	29,15	120,05	775,74	0,66	16,76	1,3	1,92	87,01	2,7	78,03	4,74

День 3
Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3/30	Салат витаминный	60	0,42	0,01	6,59	15,95	0,06	3,92	0,54	0,1	13,29	0,11	4,51	0,35
14/117	Сарделька отварная	100	9,4	16,82	1,88	195,94	0,0	0,0	0,0	0,0	3,47	0,0	8,41	0,94
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
3/34	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,0	34,0	67,6	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		17,22	22,29	99,37	528,63	0,39	15,26	0,57	0,16	53,74	1,34	44,82	2,55

Обед:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8/77	Икра кабачковая	75	1,42	6,42	11,85	87,04	0,03	2,5	0,33	0,0	14,62	0,0	12,48	2,5
18/143	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,08	1,55	19,17	76,92	0,15	7,5	0,54	0,09	20,63	0,34	15,91	0,38
5,53	Рыба тушеная с овощами	100	5,05	10,17	6,12	37,14	0,16	4,0	0,78	0,1	16,05	0,41	8,47	0,27
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,36	5,45	36,82	253,51	0,25	0,00	0,02	0,0	24,8	1,4	32,99	2,69
1/8а	Сок яблочный	200	0,6	-	37	144	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб пшеничный. ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		23,35	24,47	145,76	755,81	0,74	16,0	1,67	0,19	110,1	2,94	108,6	7,22

День 4
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№техн. карты СнигурГ 2009г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
12/107	Салат из свежих овощей с растительным маслом	75	0,7	5,24	4,65	59,76	0,04	7,1	0,3	0,17	14,63	0,16	7,79	0,39		
8/76	Котлеты рыбные паровые	100	7,5	0,79	6,0	63,79	0,14	0,0	0,01	0,03	11,96	0,66	10,22	0,38		
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,1	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6		
1/14	Чай сладкий	200	0,12	-	13,04	49,27	0,00	0,03	0,00	0,00	1,62	0,02	1,32	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7		
	Итого за завтрак		18,18	11,04	75,77	487,8	0,36	7,13	0,33	0,2	46,08	2,14	48,13	2,34		

Обед:

№ техн карты СнигурГ 2009г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
16/132	Свекла тушеная	90	1,44	4,05	2,71	78,19	0,02	1,71	0,01	0,07	18,18	0,06	16,16	0,06		
5/51	Рассольник на мясном бульоне	250	3,56	4,07	19,71	133,2	0,22	8,73	0,73	0,24	18,93	0,52	16,95	0,72		
4/42	Оладьи печеночные	100	9,24	3,94	14,51	143,75	1,14	11,54	1,65	0,71	6,35	2,42	9,4	3,26		
9/85	Картофель запеченный в сметане	150	2,95	3,9	27,98	145,85	0,24	2,75	0,02	0,07	12,69	0,47	14,99	0,58		
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76		
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08		
	Итого за обед		28,34	23,68	120,46	819,6	1,88	25,62	2,44	1,12	180,26	4,27	93,41	6,46		

День 5
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
 Завтрак:

№ техн. карты СнигуРГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
12/107	Сырники творожные	150	14,87	14,73	11,32	271,76	0,23	0,15	0,08	0,33	92,91	0,33	16,79	0,48	
	Повидло яблочное	30	0,12	0,0	19,8	74,1	0,00	0,08	0,00	0,0	2,1	0,0	1,05	0,27	
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,80	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1	
	Яблоко	100	0,35	0,0	18,57	40,48	0,01	5,72	0,01	0,0	7,04	0,13	3,96	0,97	
	Итого за завтрак		19,54	19,53	69,71	521,96	0,36	6,7	0,11	0,33	192,93	0,54	32,3	1,82	

Обед:

№ техн. карты СнигуРГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
9/79	Салат из капусты с огурцом	100	1,36	6,3	7,79	78,44	0,05	8,46	0,03	0,03	20,98	0,16	7,67	0,47	
14/118	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,11	0,95	12,09	116,72	0,19	4,15	0,72	1,02	10,18	0,47	12,21	0,52	
12/104	Суфле из отварной курицы	100	8,69	9,97	3,77	167,1	0,13	0,05	0,06	0,18	18,55	1,27	12,59	1,14	
7/66	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,84	28,4	201,86	0,11	0,31	0,53	0,15	12,46	0,41	8,15	0,56	
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02	
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08	
	Итого за обед		24,5	23,94	102,82	781,16	0,6	12,97	1,34	1,38	77,33	3,0	63,42	3,79	

День 6
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты Снигург 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8/77	Икра кабачковая	75	1,42	6,42	11,85	87,04	0,03	2,5	0,33	0,0	14,62	0,0	12,48	2,5
14/117	Колбаска детская отварная	80	7,52	8,45	1,5	156,76	0,0	0,0	0,00	0,0	2,77	0,0	6,73	0,75
16/128	Омлет натуральный с капустой	150	7,72	8,1	6,23	148,48	0,22	3,03	0,1	0,5	60,77	0,13	20,42	0,86
1/14	Чай сладкий	200	0,12	0,0	13,04	49,27	0,0	0,03	0,0	0,0	1,62	0,02	1,32	0,27
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		20,84	23,57	53,62	543,04	0,33	5,56	0,44	0,5	89,03	0,85	57,21	5,09

Обед:

№ техн. карты Снигург 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10/87	Винегрет с растительным маслом	90	1,74	14,1	14,32	83,38	0,11	1,94	0,49	0,13	12,01	0,19	10,69	0,32
3/32	Суп гороховый вегетарианский	25	6,61	0,57	18,87	139,25	0,3	6,07	0,74	1,63	30,78	0,62	26,58	1,89
2/28	Котлета мясная в томатном соусе	80	7,81	6,33	8,55	115,75	0,14	1,21	0,48	0,25	11,26	0,61	10,98	0,76
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
С/рец 1982 954/84	Кисель белорусский	200	0,08	-	14,0	67,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		25,35	26,74	126,44	710,81	0,92	20,56	1,73	2,07	96,78	2,64	86,69	4,61

День 7
 Возрастная категория: 7 до 11лет
 Завтрак:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15/122	Каша рисовая молочная с бананом	240	6,15	10,49	36,91	319,38	0,15	1,15	0,07	0,11	94,6	0,32	19,07	0,43
С-но таблицы	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,0	0,0	0,03	0,0	0,77	0,0	0,11	0,01
С-но таблицы	Сыр порционный	15	3,64	3,66	0,0	57,66	0,02	0,13	0,03	0,02	77,71	0,02	3,66	0,05
1/12	Фито сахаром	200	-	-	12,97	48,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0,03	0,0	0,0	0,0	3,7	0,28	6,5	0,28
	Итого за завтрак		11,45	20,17	58,34	518,62	0,2	1,28	0,13	0,13	176,91	0,62	29,34	0,79

Обед:

№техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8/71	Салат их огурцов и сладкого перца	100	0,96	7,0	6,42	80,13	0,05	28,32	0,19	0,14	11,49	0,17	6,84	0,44
4/41	Борщ с фасолью и сметаной	250	4,21	4,72	23,74	105,04	0,18	8,18	0,54	0,59	31,93	0,43	21,36	0,99
17/138	Рыба тушеная со сметаной	100	5,05	6,94	6,12	137,14	0,16	4,0	0,78	0,1	16,05	0,41	8,47	0,27
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,1	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6
4/45	Напиток лимонный	200	0,06	-	8,4	69,4	0,00	1,34	0,00	0,00	1,52	0,0	0,4	0,05
	Хлеб пшеничный. ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		21,93	23,95	110,56	762,39	0,61	41,84	1,53	0,83	84,61	2,3	72,42	3,43

День 8
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты Снигүрг 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20/156	Салат из капусты и моркови	90	1,49	6,3	9,1	81,55	0,11	7,56	0,66	0,07	21,5	0,21	8,61	0,46
1/6	Котлета мясная, запеченная в соусе	80	7,53	6,27	6,59	143,85	0,09	0,08	0,03	0,12	25,96	0,56	7,5	0,55
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		16,33	18,03	88,56	534,38	0,52	18,98	0,72	0,25	84,61	2	48	2,28

Обед:

№техн. карты Снигүрг 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
18/142	Салат из помидоров	100	0,68	5,39	8,43	68,42	0,03	9,56	0,42	0,16	7,82	0,21	8,21	0,56
	Яйцо куриное отварное	20	0,88	0,8	0,05	10,93	0,02	0,0	0,01	0,07	1,91	0,01	1,88	0,09
11/96	Суп Крестьянский со сметаной	250	3,05	1,27	13,62	120,72	0,21	11,07	0,68	0,16	19,81	0,55	15,49	0,64
15/125	Мясо отварное тушеное с овощами	80	7,58	4,92	3,23	81,4	0,12	0,88	0,51	0,17	6,81	0,6	7,35	0,65
3/33	Рагу овощное	180	4,25	7	17,4	164,44	0,36	4,7	1,53	0,19	57,49	0,48	23,11	0,87
1/8а	Сок яблочный	200	0,6	0,0	37,0	144	0,03	2,0	0,00	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		22,87	20,26	114,54	747,11	0,89	28,21	3,15	0,75	127,84	2,64	94,84	4,19

День 9
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты СНИПурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
16/132	Свекла тушеная	60	0,96	2,7	8,46	52,13	0,01	1,14	0,0	0,04	12,11	0,04	10,77	0,04
4/42	Оладьи печеночные	80	10,39	3,15	11,61	115,0	1,14	11,54	1,65	0,71	6,35	2,42	9,4	3,26
7/66	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,84	28,4	201,86	0,11	0,31	0,53	0,15	12,46	0,41	8,15	0,56
3/34	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,0	34,0	67,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		18,98	12,29	103,47	538,09	1,34	12,99	2,18	0,91	40,17	3,58	44,58	4,55

Обед:

№ техн. карты СНИПурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С/рец Рас 71 1982г	Салат картофельный с луком, яйцом и зеленым горошком	80	1,94	4,68	12,5	82,56	0,07	1,19	0,02	0,13	6,61	0,16	6,66	0,34
16/130	Суп рыбный с фрикадельками	250	4,14	7,97	21,0	184,13	0,26	8,14	0,66	0,1	23,67	0,82	18,53	0,760
10/93	Сельдь с луком с растительным маслом	80	6,31	4,74	3,23	74,19	0,0	0,87	0,0	0,02	13,73	0,02	9,74	0,07
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		25,69	27,93	127,45	781,34	0,82	22,29	0,73	0,31	177,62	2,3	83,87	2,91

День 10
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты СнгурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3/30	Салат Витаминный	60	0,42	0,01	6,59	15,95	0,03	5,75	0,04	0,05	13,48	0,08	6,95	0,41
14/119	Курица отварная запеченная с овощами	100	8,7	6,26	2,84	106,41	0,1	0,65	0,35	0,09	8,44	0,97	9,02	0,85
3/29	Каша пшенная с морковью	150	3,51	7,36	15,02	172,56	0,24	0,58	1,03	0,29	57,96	0,25	18,38	0,79
1/8a	Сок яблочный	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,03	2,0	0,00	0,0	19,0	0,1	16	0,3
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		17,28	14,23	82,45	540,42	0,48	8,98	1,42	0,43	108,13	2,1	66,6	3,05

Обед:

№ техн. карты СнгурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
20/156	Салат из капусты и моркови	50	0,82	3,51	5,06	45,31	0,06	4,2	0,36	0,04	11,94	0,12	4,78	0,26
1/5	Щи со сметаной 20%	250	2,51	1,18	19,5	76,84	0,19	11,07	0,72	0,09	26,35	0,42	14,42	0,67
6/59	Жаркое по-домашнему	250	10,72	18,08	43,26	245,74	0,46	16,87	0,72	0,26	19,2	1,32	27,09	1,43
5/49	Морковная запеканка с бананом	160	6,37	5,4	12,46	158,52	0,52	0,67	3,35	0,62	42,87	0,43	26,42	0,95
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	5,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,06	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		26,27	29,05	121,05	743,45	1,35	32,81	5,15	1,01	115,52	2,98	95,51	4,42

Предлагаемое меню, применяемое в образовательных учреждениях муниципального образования, разработано с учетом последних требований диетологии и санитарно-гигиенических нормативов. Расчеты произведены на базе средних показателей тех или иных продуктов питания.

При разработке были использованы: программа школьного питания «Ареал» Здоровья» – Москва 2009г., ред. Снигур Г.Г., Сборник технологических нормативов и рецептур для образовательных школ – Москва 2004г., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита 1982г.в., 1995г.в., 2005г. а., учебник «Основы микробиологии Трушина Г., 2000г.