



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

1 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200          | 5,6              | 10,6        | 40,7         | 274,0                         | 174         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338       | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Батон                             | 40           | 4,8              | 1,2         | 20,5         | 104,8                         |             |                  |
| Чай с сахаром №376                | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3         | 59,3                          | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>555</b>   | <b>10,9</b>      | <b>12,2</b> | <b>88,0</b>  | <b>483,7</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Сок фруктовый №707                | 200          | 1,1              | 0,2         | 19,5         | 83,4                          | 707         | 2004             |
| Яблоки печеные №372               | 100          | 0,4              | 0,4         | 24,9         | 107,6                         | 372         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>300</b>   | <b>1,5</b>       | <b>0,6</b>  | <b>44,4</b>  | <b>191,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>12,4</b>      | <b>12,8</b> | <b>132,4</b> | <b>674,7</b>                  |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

2 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы № 294       | 90           | 14,6             | 18,7        | 13,6         | 223,0                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203      | 150          | 5,5              | 5,7         | 33,2         | 206,4                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377         | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2         | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>502</b>   | <b>23,4</b>      | <b>24,6</b> | <b>81,9</b>  | <b>581,3</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |             |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685            | 180          | 0,2              | 0,0         | 13,5         | 54,4                          | 685         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b>   | <b>2,2</b>       | <b>2,4</b>  | <b>37,4</b>  | <b>180,8</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>25,6</b>      | <b>27,0</b> | <b>119,3</b> | <b>762,1</b>                  |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Тефтели с соусом 2-вариант №462/593 | 90/30        | 9,4              | 18,8        | 14,3         | 223,2                         | 462/593     | 2004             |
| Каша пшеничная вязкая № 302         | 150          | 4,8              | 6,2         | 32,0         | 205,0                         | 302         | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде № 685         | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>525</b>   | <b>17,4</b>      | <b>25,2</b> | <b>80,8</b>  | <b>580,6</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338         | 120          | 0,5              | 0,5         | 11,4         | 54,7                          | 338         | 2011             |
| Сок фруктовый №707                  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 80,3                          | 707         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>300</b>   | <b>1,4</b>       | <b>0,7</b>  | <b>29,1</b>  | <b>135,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>18,8</b>      | <b>25,9</b> | <b>109,9</b> | <b>715,6</b>                  |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

4 день.

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур        | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                   |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |                   |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1         | 0,1          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291  | 200          | 15,3             | 20,8        | 39,2         | 410,6                         | 291               | 2011             |
| чай с сахаром № 376  | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3         | 59,3                          | 376               | 2011             |
| Хлеб пшеничный   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>515</b>   | <b>18,9</b>      | <b>21,1</b> | <b>76,1</b>  | <b>569,4</b>                  |                   |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |                   |                  |
| Бутерброд с маслом №1  | 20/5         | 1,4              | 4,7         | 9,2          | 84,4                          | 1                 | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338  | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338               | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377   | 180          | 0,2              | 0,0         | 13,5         | 55,4                          | 377               | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>305</b>   | <b>2,0</b>       | <b>5,1</b>  | <b>32,2</b>  | <b>185,4</b>                  |                   |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>20,9</b>      | <b>26,2</b> | <b>108,3</b> | <b>754,8</b>                  |                   |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

5 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Лапшевник с творогом №208        | 200          | 17,2             | 10,6        | 39,0         | 320,5                         | 208         | 2011             |
| Соус молочный (сладкий) №596     | 60           | 1,0              | 3,6         | 6,8          | 53,9                          | 596         | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8         | 116,0                         | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ГТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>500</b>   | <b>21,6</b>      | <b>14,4</b> | <b>96,1</b>  | <b>582,3</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом №1            | 20/5         | 1,4              | 4,7         | 9,2          | 84,4                          | 1           |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338      | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Сок фруктовый №707               | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 80,3                          | 707         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>305</b>   | <b>2,7</b>       | <b>5,3</b>  | <b>36,4</b>  | <b>210,3</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>24,0</b>      | <b>19,7</b> | <b>132,5</b> | <b>792,6</b>                  |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Завтрак          |             |              |                               |             |                  |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Птица, тушеная в соусе №290           | 90           | 11,1             | 10,4        | 3,2          | 150,3                         | 290         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302            | 150          | 6,1              | 4,8         | 37,8         | 178,2                         | 302         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Чай с сахаром и лимоном № 377         | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 60,0                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>502</b>   | <b>20,5</b>      | <b>15,4</b> | <b>75,3</b>  | <b>480,4</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |             |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром №376                    | 180          | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 59,3                          | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b>   | <b>2,1</b>       | <b>2,4</b>  | <b>38,7</b>  | <b>185,7</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>22,6</b>      | <b>17,8</b> | <b>114,0</b> | <b>666,1</b>                  |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 200          | 5,0              | 10,1        | 30,5         | 260,8                         | 175         | 2011             |
| Бутерброд с маслом и сыром №3                    | 60/10/15     | 8,3              | 12,4        | 34,3         | 255,0                         | 3           | 2004             |
| Чай с сахаром № 376                              | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3         | 59,3                          | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>500</b>   | <b>13,4</b>      | <b>22,5</b> | <b>82,1</b>  | <b>575,1</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)            | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |             |                  |
| Чай с молоком №378                               | 180          | 1,5              | 1,1         | 15,6         | 78,0                          | 378         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                      | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>300</b>   | <b>3,5</b>       | <b>3,5</b>  | <b>39,5</b>  | <b>204,4</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>16,9</b>      | <b>26,0</b> | <b>121,6</b> | <b>779,5</b>                  |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

8 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/593 | 90/30        | 16,0             | 12,8        | 8,0          | 191,4                         | 297/593     | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные №203      | 150          | 5,5              | 5,7         | 33,2         | 206,4                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377          | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2         | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>532</b>   | <b>24,8</b>      | <b>18,7</b> | <b>75,9</b>  | <b>549,7</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |             |                  |
| Сок фруктовый №707                    | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 80,3                          | 707         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b>   | <b>2,9</b>       | <b>2,6</b>  | <b>41,6</b>  | <b>206,7</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>27,7</b>      | <b>21,3</b> | <b>117,5</b> | <b>756,4</b>                  |             |                  |



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы №294 | 90           | 14,6             | 18,7        | 13,6         | 223                           | 294         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302     | 150          | 6,1              | 4,8         | 27,8         | 178,2                         | 302         | 2004             |
| Соус томатный №593             | 30           | 1,1              | 2,5         | 2,5          | 32,0                          | 593         | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде № 685    | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>525</b>   | <b>25,0</b>      | <b>26,2</b> | <b>78,4</b>  | <b>585,6</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом №1          | 20/5         | 1,4              | 4,7         | 9,2          | 84,8                          | 1           | 2011             |
| Чай с сахаром №376             | 180          | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 49,6                          | 376         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338    | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>305</b>   | <b>1,9</b>       | <b>5,1</b>  | <b>33,5</b>  | <b>180,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>26,9</b>      | <b>31,3</b> | <b>111,9</b> | <b>765,6</b>                  |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

10 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Каша молочная манная жидкая №311 | 200          | 5,5              | 7,2         | 33,6         | 243,0                         | 311        | 2004             |
| Яйцо вареное вкрутую № 337       | 45           | 5,1              | 4,6         | 0,3          | 63,0                          | 337        | 2004             |
| Чай с сахаром № 376              | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3         | 59,3                          | 376        | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 55           | 4,1              | 0,3         | 26,8         | 126,4                         |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>515</b>   | <b>14,8</b>      | <b>12,1</b> | <b>78,0</b>  | <b>491,7</b>                  |            |                  |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Яблоки печеные №372              | 100          | 0,4              | 0,4         | 24,9         | 107,6                         | 372        | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377     | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2         | 60,0                          | 377        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>322</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,4</b>  | <b>40,1</b>  | <b>167,6</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>15,5</b>      | <b>12,5</b> | <b>118,1</b> | <b>659,3</b>                  |            |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ

11 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Фрикадельки рыбные №240                           | 90           | 12,3             | 10,4        | 9,8          | 126,0                         | 240         | 2011             |
| Соус томатный №593                                | 30           | 1,1              | 2,5         | 2,5          | 32,0                          | 593         | 2004             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128 | 150          | 3,9              | 8,9         | 39,8         | 232,5                         | 125/128     | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                     | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ГТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>532</b>   | <b>20,6</b>      | <b>22,0</b> | <b>86,4</b>  | <b>542,4</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)             | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |             |                  |
| Чай с молоком №378                                | 180          | 1,5              | 1,1         | 15,6         | 78,0                          | 378         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                       | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>300</b>   | <b>3,5</b>       | <b>3,5</b>  | <b>39,5</b>  | <b>204,4</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>24,1</b>      | <b>25,5</b> | <b>125,9</b> | <b>756,8</b>                  |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

12 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры    | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |                |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1         | 0,1          | 7,6                           | ТТК №1,2,3,4,5 |                  |
| Плов из птицы № 291   | 200          | 15,3             | 20,8        | 39,2         | 410,6                         | 291            | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685   | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 685            | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>515</b>   | <b>19,0</b>      | <b>21,1</b> | <b>73,8</b>  | <b>570,6</b>                  |                |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 120          | 0,5              | 0,5         | 11,4         | 54,7                          | 338            | 2011             |
| Сок фруктовый №707  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 80,3                          | 707            | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>300</b>   | <b>1,4</b>       | <b>0,7</b>  | <b>29,1</b>  | <b>135,0</b>                  |                |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>20,4</b>      | <b>21,8</b> | <b>124,7</b> | <b>705,6</b>                  |                |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Итого за весь период       | 255,8            | 267,8   | 1 436,1     | 8 789,1                       |
| Среднее значение за период | 21,3             | 22,3    | 119,7       | 732,4                         |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.