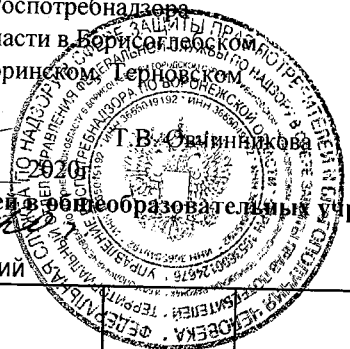


СОГЛАСОВАНО

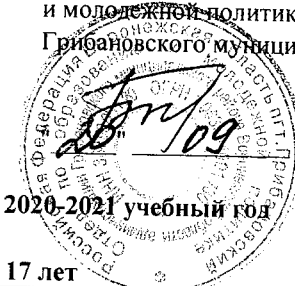
Начальник территориального  
отдела управления Роспотребнадзора  
по Воронежской области в Борисоглебском,  
Грибановском, Поворинском, Терновском  
районах

" " *12.10.2020*

Меню питания детей в общеобразовательных учреждениях Грибановского муниципального района на 2020-2021 учебный год

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель отдела по образованию  
и молодежной политике администрации  
Грибановского муниципального района

Л.А.Тетюхина  
2020г.

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 12 до 17 лет

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак 1	Каша пшеничная жидкая молочная	250,0	8,5	8,7	58,3	295,3	1,8	0,2	0,1	13,6	1,5	182
	Какао с молоком	200,0	4,1	3,5	27,5	118,6	1,6	0,1	0,1	152,2	0,5	382
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло сливочное	10,0	0,1	7,3	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	
	Сыр российский	30,0	7,0	8,9	0,5	108,0	0,2	0,0	0,0	264,0	0,3	
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,0	8,0	0,6	
<b>Итого</b>			<b>22,9</b>	<b>29,4</b>	<b>120,8</b>	<b>748,2</b>	<b>13,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>440,2</b>	<b>2,9</b>	
Обед	Огурцы свежие*	100,0	0,8	0,1	2,6	18,0	5,2	0,1	0,1	18,3	0,3	8
	Суп гороховый	300,0	11,5	4,8	17,8	178,0	1,0	0,1	0,1	118,0	2,6	119
	Биточки мясные паровые	100,0	16,7	8,8	16,6	173,8	0,1	0,1	0,2	31,9	1,4	281
	Рагу из овощей	220,0	4,7	6,7	11,5	285,6	18,0	0,1	0,2	90,8	2,1	143
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200,0	0,0	0,0	31,4	140,0	3,6	0,0	0,0	32,5	0,6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
<b>Итого</b>			<b>35,9</b>	<b>20,8</b>	<b>99,7</b>	<b>887,4</b>	<b>27,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>300,7</b>	<b>8,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,8</b>	<b>50,2</b>	<b>220,5</b>	<b>1635,6</b>	<b>41,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>740,9</b>	<b>11,0</b>	
* Замена на консервированные овощи по сезону	100	0,8	4,8	2,0	40,8	4,2	0,1	0,1	27,8	1,2		

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак 1	Запеканка рисовая	200,0	7,2	14,9	50,6	354,8	0,0	0,0	0,1	32,9	1,0	185
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,2	2,7	27,9	100,6	1,3	0,0	0,0	125,8	0,1	379
	Биоюгурт	200,0	8,8	6,0	10,4	116,0	1,4	0,1	0,1	260,0	0,2	
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Булочка с повидлом	50,0	3,5	1,2	30,5	134,8	12,7	0,4	0,1	32,3	0,5	
<b>Итого</b>			<b>24,5</b>	<b>25,4</b>	<b>81,3</b>	<b>770,5</b>	<b>15,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>451,0</b>	<b>1,8</b>	
Обед	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100,0	1,2	9,6	10,9	161,0	6,3	0,1	0,1	28,5	1,4	8,8
	Суп с вермишелью	300,0	4,0	6,1	28,7	120,1	1,0	0,1	0,1	34,5	0,6	111
	Печень говяжья тушеная в соусе	150,0	12,8	9,0	20,5	210,0	29,5	0,1	0,1	27,5	4,8	261
	Пюре картофельное	220,0	5,1	3,5	35,7	194,7	5,6	0,2	0,2	54,4	1,3	312
	Сок в ассортименте	200,0	2,0	0,1	24,2	92,0	4,0	0,0	0,1	17,0	0,6	
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
<b>Итого</b>			<b>27,3</b>	<b>28,8</b>	<b>139,8</b>	<b>869,8</b>	<b>46,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>171,1</b>	<b>9,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,8</b>	<b>54,2</b>	<b>221,1</b>	<b>1640,3</b>	<b>61,8</b>	<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>622,1</b>	<b>11,7</b>	

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак /	Запеканка из творога	220,0	21,9	22,0	42,7	454,0	0,9	0,1	0,1	183,6	1,3	223
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10,0	0,7	1,5	8,8	32,8	0,1	0,0	0,0	30,7	0,0	
	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,3	0,1	15,2	59,0	2,9	0,0	0,0	7,8	0,9	377
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло сливочное	10,0	0,1	7,3	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,0	8,0	0,6	
<b>Итого</b>			<b>26,3</b>	<b>32,0</b>	<b>101,2</b>	<b>772,1</b>	<b>13,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>232,5</b>	<b>2,8</b>	
Обед	огурцов с зеленым луком	100,0	0,7	3,0	2,2	60,4	6,3	0,1	0,1	30,6	0,1	21
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	3,7	6,8	32,7	150,8	1,2	0,1	0,1	53,6	1,2	82
	Плов из птицы	230,0	21,0	13,7	47,6	415,8	9,0	0,1	0,1	52,2	14,7	291
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200,0	0,5	0,2	28,6	122,3	17,6	0,1	0,1	34,8	9,8	345
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
<b>Итого</b>			<b>28,2</b>	<b>24,1</b>	<b>130,9</b>	<b>841,2</b>	<b>34,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>180,4</b>	<b>27,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,5</b>	<b>56,1</b>	<b>232,1</b>	<b>1620,3</b>	<b>48,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>412,9</b>	<b>29,8</b>	

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак 1	Омлет натуральный	200,0	19,4	28,6	15,4	434,8	0,4	0,2	0,2	154,6	1,1	210
	Бобовые отварные (зеленый гороше консервированный/куку руза консервированная	80,0	4,3	2,2	8,6	57,3	7,7	0,0	0,0	19,1	0,6	306
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	11,1	0,3	376
<b>Итого</b>			<b>25,6</b>	<b>31,4</b>	<b>51,5</b>	<b>616,4</b>	<b>8,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>184,8</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	120,0	2,0	6,2	12,6	160,0	15,8	0,0	0,0	40,3	1,6	8.12
	Рассольник ленинградский со сметаной	300,0	1,9	4,4	24,5	129,0	7,4	0,0	0,0	38,3	0,5	1.3
	Каша рисовая рассыпчатая	220,0	5,7	8,0	59,0	363,0	0,0	0,1	0,1	25,6	0,9	171
	Рыба тушеная в томате с овощами	100,0	9,8	5,1	20,8	95,6	3,7	0,1	0,1	89,1	0,9	229
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200,0	0,7	0,3	24,7	117,0	15,0	0,0	0,0	19,2	0,7	388
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
	Зефир	20,0	0,2	0,0	18,0	65,2	0,0	0,0	0,0	5,0	0,3	
<b>Итого</b>			<b>22,5</b>	<b>24,4</b>	<b>179,4</b>	<b>1021,8</b>	<b>41,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>226,7</b>	<b>6,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,1</b>	<b>55,8</b>	<b>230,9</b>	<b>1638,2</b>	<b>50,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>411,5</b>	<b>8,1</b>	

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак I	Макаронные изделия отварные	220,0	8,9	8,7	43,8	243,6	0,0	0,0	0,0	16,7	0,9	202
	Биточки из говядины с соусом сметанным	120,0	12,4	14,5	15,8	186,5	0,3	0,1	0,1	42,8	2,2	268/330
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,2	2,7	27,9	100,6	1,3	0,0	0,0	125,8	0,1	379
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Булочка	50,0	3,0	3,8	29,0	161,9	0,1	0,1	0,1	24,6	0,5	
<b>Итого</b>			<b>29,2</b>	<b>30,3</b>	<b>129,0</b>	<b>756,9</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>209,9</b>	<b>3,7</b>	
Обед	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла*	120,0	2,1	7,4	11,0	120,0	15,6	0,1	0,1	136,8	1,0	40
	Щи из свежей капусты с картофелем	300,0	1,8	5,0	10,1	84,5	18,5	0,1	0,1	122,9	0,8	88
	Котлета рубленая из птицы	120,0	18,2	14,8	19,2	284,6	0,2	0,1	0,1	52,8	2,6	295
	Картофель отварной	180,0	3,4	1,0	25,6	140,8	25,2	0,2	0,2	24,5	1,6	310
	Кисель из концентрата витаминизированный	200,0	0,2	0,0	33,8	132,0	6,0	0,0	0,0	18,0	0,6	
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
<b>Итого</b>			<b>28,0</b>	<b>28,6</b>	<b>119,5</b>	<b>853,9</b>	<b>65,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>364,2</b>	<b>7,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,2</b>	<b>58,9</b>	<b>248,5</b>	<b>1610,8</b>	<b>67,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>574,1</b>	<b>11,5</b>	
	* Замена на салат из квашенной капусты	100,0	1,5	4,5	7,6	75,4	16,8	0,0	0,0	45,3	0,6	

День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	250,0	6,4	9,6	64,2	393,8	1,5	0,1	0,1	163,0	0,6	182
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло сливочное	10,0	0,1	7,3	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	
	Сыр российский	30,0	7,0	8,9	0,5	108,0	0,2	0,0	0,0	264,0	0,3	
	Какао с молоком	200,0	4,1	3,5	27,5	118,6	1,6	0,1	0,1	152,2	0,5	382
<b>Итого</b>			<b>19,3</b>	<b>29,8</b>	<b>105,7</b>	<b>750,7</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>581,6</b>	<b>1,4</b>	
<i>Обед</i>	Помидоры свежие*	120,0	1,2	0,4	0,8	28,8	30,3	0,0	0,0	36,8	1,2	8.1
	Суп картофельный с рыбой	300,0	2,2	4,6	27,3	178,0	13,6	0,2	0,2	115,0	1,3	106
	Жаркое по-домашнему из говядины	250,0	25,0	18,1	34,6	446,4	9,6	0,2	0,2	81,1	5,5	259
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200,0	0,0	0,0	35,4	140,0	0,4	0,0	0,0	25,2	0,6	859
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
<b>Итого</b>			<b>30,6</b>	<b>23,5</b>	<b>117,9</b>	<b>885,2</b>	<b>53,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>267,3</b>	<b>9,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,9</b>	<b>53,3</b>	<b>223,6</b>	<b>1635,9</b>	<b>57,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>849,0</b>	<b>11,2</b>	

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак 1	Запеканка из творога	220,0	21,9	22,0	42,7	434,0	0,9	0,1	0,1	183,6	1,3	223
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59,0	2,9	0,0	0,0	7,8	0,9	377
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло сливочное	10,0	0,0	7,2	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100,0	0,4	0,4	9,6	47,0	10,0	0,0	0,0	16,0	2,2	
<b>Итого</b>			<b>24,4</b>	<b>30,3</b>	<b>81,0</b>	<b>670,3</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>209,8</b>	<b>4,4</b>	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	130,0	1,6	7,8	11,0	126,0	7,0	0,1	0,1	348,4	1,8	52
	Суп картофельный с фасолью	300,0	4,8	6,4	25,0	173,3	3,4	0,1	0,1	51,2	2,2	102
	Печень говяжья тушеная в соусе	100,0	12,8	9,0	20,5	210,0	29,5	0,1	0,1	27,5	4,8	261
	Каша ячневая рассыпчатая	200,0	5,1	5,3	40,1	221,4	0,0	0,0	0,0	50,9	6,5	302
	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200,0	0,2	0,1	35,8	145,0	18,0	0,0	0,0	8,2	3,0	352
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
	<b>Итого</b>			<b>26,8</b>	<b>29,1</b>	<b>152,2</b>	<b>967,7</b>	<b>57,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>495,4</b>	<b>19,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,2</b>	<b>59,4</b>	<b>233,2</b>	<b>1638,0</b>	<b>71,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>705,2</b>	<b>24,0</b>	

День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак 1	Рыба припущенная	120,0	15,7	7,7	10,3	193,3	0,9	0,1	0,1	43,3	0,9	227
	Пюре картофельное	220,0	4,6	3,5	28,7	184,7	5,6	0,2	0,2	54,4	1,3	312
	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	15,9	81,0	1,3	0,0	0,0	126,6	4,0	378
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло сливочное	10,0	0,1	7,3	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	
<b>Итого</b>			<b>23,7</b>	<b>20,5</b>	<b>68,4</b>	<b>589,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>226,7</b>	<b>6,2</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов*	120,0	1,4	7,2	3,6	84,8	11,2	0,0	0,0	33,2	1,2	24
	Суп вермишелевый	300,0	6,3	6,3	59,3	283,1	0,5	0,0	0,1	197,3	0,5	111
	Тефтели мясные	120,0	17,7	16,7	11,5	267,3	6,8	0,1	0,1	45,9	0,7	2,7
	Рис отварной	200,0	4,9	7,3	49,5	283,6	0,7	0,1	0,1	3,5	0,7	304
	Сок в ассортименте	200,0	2,0	0,1	20,2	9,0	4,0	0,0	0,0	17,0	0,6	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
<b>Итого</b>			<b>34,5</b>	<b>38,0</b>	<b>163,9</b>	<b>1019,8</b>	<b>23,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>306,1</b>	<b>4,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,2</b>	<b>58,5</b>	<b>232,3</b>	<b>1609,1</b>	<b>31,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>532,8</b>	<b>11,1</b>	

\*Замена на консервированные овощи по сезону

120,0	0,8	6,0	2,2	67,2	8,4	0,2	0,2	40,8	0,8
-------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----



День 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак I	Омлет с сыром запеченный	230,0	18,0	22,0	23,4	474,0	7,8	0,2	0,2	480,6	6,0	211
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	11,1	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло сливочное	10,0	0,1	7,3	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	41
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100,0	0,4	0,4	9,6	47,0	10,0	0,0	0,0	16,0	2,2	458
<b>Итого</b>			<b>20,4</b>	<b>30,3</b>	<b>61,5</b>	<b>711,3</b>	<b>17,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>510,1</b>	<b>8,5</b>	
Обед	Винегрет с сельдью и зеленым луком	120,0	7,0	12,4	15,0	156,2	7,1	0,1	0,1	46,2	1,0	69
	Рассольник ленинградский со сметаной	300,0	2,3	4,0	29,6	136,8	8,9	0,1	0,1	45,7	0,6	1.3
	Котлеты рыбные	120,0	14,0	5,3	26,3	178,5	0,5	0,1	0,1	139,6	0,9	234
	Макароны отварные с сыром	200,0	12,6	11,8	44,8	343,5	0,2	0,1	0,1	276,7	1,2	204
	Кисель из ягод витаминизированный	200,0	0,2	0,1	27,5	11,4	14,0	0,0	0,0	8,2	0,1	350
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
	<b>Итого</b>			<b>38,3</b>	<b>34,0</b>	<b>163,0</b>	<b>918,3</b>	<b>30,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>525,6</b>	<b>5,0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,7</b>	<b>64,3</b>	<b>218,9</b>	<b>1629,6</b>	<b>109,6</b>	<b>6,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1035,0</b>	<b>13,5</b>	

День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак I	Запеканка рисовая с тыквой	220,0	5,8	8,9	49,0	343,6	3,5	0,4	0,2	41,7	1,2	189
	Кофейный напиток с молоком	200,0	4,0	2,2	27,9	100,6	1,3	0,0	0,1	125,8	0,1	379
	Булочка с повидлом	50,0	3,5	1,2	30,5	134,8	1,3	0,1	0,1	32,3	0,5	
	Хлеб пшеничный	30,0	1,8	0,6	12,5	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100,0	0,4	0,4	9,6	47,0	10,0	0,0	0,0	16,0	2,2	
<b>Итого</b>			<b>15,5</b>	<b>13,3</b>	<b>129,5</b>	<b>690,3</b>	<b>16,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>215,8</b>	<b>4,0</b>	
Обед	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	120,0	1,0	2,0	2,8	67,2	8,4	0,1	0,0	21,1	0,8	33
	Суп картофельный с рыбой	300,0	2,2	5,6	23,5	137,8	13,3	0,2	0,2	115,0	1,3	106
	Курица отварная	120,0	28,0	14,6	14,8	373,6	0,0	0,1	0,1	48,0	3,0	288
	Капуста тушеная	200,0	4,0	8,5	18,6	156,0	3,7	0,1	0,1	132,0	1,6	139
	Компот из фруктов витаминизированный	200,0	0,2	0,2	21,2	115,0	9,6	0,0	0,0	49,3	0,8	342
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40,0	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	9,2	1,2	
<b>Итого</b>			<b>37,6</b>	<b>31,3</b>	<b>100,7</b>	<b>941,6</b>	<b>35,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>374,6</b>	<b>8,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,1</b>	<b>44,6</b>	<b>230,2</b>	<b>1631,9</b>	<b>51,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,8</b>	<b>590,4</b>	<b>12,7</b>	

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в "МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций."  
Методические рекомендации МР 0162-19

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