



ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
	100/200	51,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	160	21,74	1,26	0,28	31,30	132,00	0,06	84,00	0,00	0,28	48,20	32,20	18,20	0,48
к/к	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:	710	77,31	31,48	31,30	111,27	813,35	0,21	84,08	64,80	1,15	127,68	370,40	103,84	5,64
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
	150/10	71,28	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:	537	87,53	29,50	20,54	90,26	610,03	0,18	13,44	111,00	1,11	257,38	372,77	62,38	5,37
Всего завтрак: I неделя:(средняя)	390,31	121,10	105,00	431,37	3262,25	1,09	147,13	719,90	9,79	940,87	1759,09	418,46	27,93	
II неделя														
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
	200/5	16,09	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
	10	7,55	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	15	12,00	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Итого завтрак:	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:	600	50,64	11,48	16,74	72,79	608,38	0,14	12,19	99,00	1,47	173,73	200,92	55,33	4,90
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
	150/10	69,61	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
	125	16,54	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:	525	98,55	32,79	26,77	84,96	656,60	0,29	13,59	106,20	4,37	408,70	509,80	114,50	4,12
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
	100	56,55	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
Итого завтрак:	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:	542	70,21	24,71	18,12	76,52	598,25	0,20	1,15	53,75	2,10	71,48	178,03	37,83	2,87
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
	150/10	62,72	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
	200	9,07	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
	170	24,90	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80
	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:	570	99,44	28,33	18,99	96,52	641,10	0,24	17,99	127,00	1,12	309,80	436,65	121,65	4,26
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786
	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76

№338 сбор. 2005 пол.ред. Мотылиного	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Яблоки свежие сезонные	кальборованные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
Хлеб пшеничный		46	2,71	3,63	0,46	22,22	108,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,60	10,58	40,02	15,18	0,92
<b>Итого завтрак:</b>		<b>661</b>	<b>58,02</b>	<b>31,58</b>	<b>23,56</b>	<b>121,52</b>	<b>850,13</b>	<b>0,49</b>	<b>13,38</b>	<b>72,50</b>	<b>2,65</b>	<b>11,71</b>	<b>96,42</b>	<b>460,12</b>	<b>216,12</b>	<b>28,02</b>
Всего завтрака 2 недели (средняя)			376,86	128,89	104,18	452,31	3354,46	1,37	58,30	458,45	11,71	1060,13	1785,52	545,43	44,17	
Всего за 10 дней:			767,17	249,99	209,18	883,68	6616,71	2,46	205,43	1178,35	21,50	2001,00	3544,61	963,89	72,09	
Средняя за 10 дней:			76,72	25,00	20,92	88,37	661,67	0,25	20,54	117,84	2,15	200,10	354,46	96,39	7,21	

\*При наличии средств в рационе питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

Стоимость рациона горячей завтраком 76,72 рублей (с учетом 6% скидки на готовое блюдо и 0% скидки на покупку товаров)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки — 76,72 руб

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание

начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.