



СОГЛАСОВАНО



Недайвзова Ю. А.

М.Н.Нягу

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов при МБОУ СОШ Красносулинского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготавливаемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста с 7 лет до 11 лет

Г.Красный Сулин
Апрель 2026 года

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	М, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																											
2008	190	КАША ПШЕННО-РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	5,4	6,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	108,4	29,2	124,0	0,6	0,8	54,0	19,3,4	9,9		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0		
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0		
2008		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,1	25,9	27,2	2		
Итого за прием пищи:				13,7	21,4	78,4	563,6	0,2	11,3	0,1	2,2	0,1	0,2	0,3	0,3	1,5	26,5	319,6	63,5	275,8	4,5	1,9	442,6	57,1,9	11,9		
Всего за день:				13,7	21,4	78,4	563,6	0,2	11,3	0,1	2,2	0,1	0,2	0,3	0,3	1,5	26,5	319,6	63,5	275,8	4,5	1,9	442,6	57,1,9	9		
2 день																											

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	М, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																											
2008	217	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	150	20,7	23,9	6,1	329,5	0,1	0,3	0,3	2,2	2,3	0,5	0,9	0,1	0,4	15,2	310,1	23,3	305,2	2,3	2,3	391,5	23,1,9	23,8		
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,4	7,6	115,4	0	2,8	0,2	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	13,5	33,3	0,6	0	700	31,5	0		

Подписано электронно-цифровой подписью

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	2,4	19,9	113,8	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	111,3	20,2	91,1	0,5	0,4	52,9	17,9	9
2008		МАРМЕЛАД	30	0,5	2,8	19,3	104,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	3,9	11,7	12,6	0,8	0	21	34,5	0
Итого за прием пищи:				30,2	37,8	78,0	781,8	0,2	3,6	0,5	3,2	2,3	0,7	0,9	0,2	1,9	28,7	473,7	85,2	484,2	5,2	3,1	1418,4	81,98	32,8
Всего за день:				30,2	37,8	78,0	781,8	0,2	3,6	0,5	3,2	2,3	0,7	0,9	0,2	1,9	28,7	473,7	85,2	484,2	5,2	3,1	1418,4	81,98	32,8

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																										
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	10,6	21,5	12,8	292,6	0,2	0,5	0	1,6	0	0,1	0	0,2	1,7	7,3	14,2	24,7	121,0	1,7	1,4	149,5	23,6,3	4,3	
2008	331	ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8	
2008		ТОМАТЫ (ПО СЕЗОНУ)	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	7	10	13	0,5	0	0	14,5	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0	
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9	
Итого за приём пищи:				24,9	31,8	122,5	876,9	0,5	6,2	0	4,1	0,2	0,1	0	0,4	3,6	46,3	63,3	68,7	256,8	5,1	2,4	360,8	59,14	6,0	
Всего за день:				24,9	31,8	122,5	876,9	0,5	6,2	0	4,1	0,2	0,1	0	0,4	3,6	46,3	63,3	68,7	256,8	5,1	2,4	360,8	59,14	6,0	

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		

Подписано электронно-цифровой подписью

Завтрак																									
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	0,1	0,2	0	0	0,8	4,8	167,7	34,0	226,3	1,1	0,7	85,5	21,7	3,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	10,1	4,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	27,6	2
Итого за прием пищи:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	64,0	10,1
Всего за день:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	64,0	10,1

5 день

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4		
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	0,1	0,1	0	0,2	1,7	15,8	13,5	90,0	133,6	3,2	1	2,8	18,9	1,6		
2008		ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ)	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0	33,3	42,3	0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40/20	3,2	0,2	33,2	146,2	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	11,7	14,5	35,2	1,0	0,3	202,6	77,4	0		
Итого за прием пищи:				26,3	19,9	107,0	715,2	0,4	2,7	0	7,4	0,1	0,1	0	0,4	3,5	42,7	66,2	14,5	260,7	6,8	1,8	859,3	45,9	2,0		
Всего за день:				26,3	19,9	107,0	715,2	0,4	2,7	0	7,4	0,1	0,1	0	0,4	3,5	42,7	66,2	14,5	260,7	6,8	1,8	859,3	45,9	2,0		

6 день

Сборник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества
---------	---	-------------	-------	------------------	---------	----------	----------------------

Подписано электронно-цифровой подписью

к рецепту	технологическая карты	наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры , г	Углев оды, г	и-ческая ценност ь, ккал	В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2 , мг	В12, мкг	В6 , мг г	РР , мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	М г, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn , мг	Na, мг	К, мг	І, мг г	
Завтрак																										
2008	254	КОЛБАСКИ ОТВАРНЫЕ	90	10	15,4	1,2	187,7	0	0	0	0	0	0,1	0	0	1,6	0	21,1	13	106, 1	1,6	0	740, 7	17 3,7	0	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62, 3	0,8	
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13, 2	33,6	0,8	0,3	202, 4	51, 6	0	
2008		ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25, 8	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40/20	3,2	0,2	33,2	146,2	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	11,7	14, 5	35,2	1,0	0,3	202, 6	77, 4	0	
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	27 6,4	2	
Итого за прием пищи:				22,2	20,8	111,4	724,4	0,3	9,9	0	3,4	0,1	0,1	0	0,4	3,7	33,6	79,8	61, 7	233, 2	7,2	1,1	1176 2	66 7,2	2,8	
Всего за день:				22,2	20,8	111,4	724,4	0,3	9,9	0	3,4	0,1	0,1	0	0,4	3,7	33,6	79,8	61, 7	233, 2	7,2	1,1	1176 2	66 7,2	2,8	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																										
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	90/20	12,8	7,4	13,3	171,0	0,1	0,9	0,2	3,4	0	0,1	0	0,1	1,1	9,7	38,3	45,1	179,5	1,0	1,0	82,6	36,6,9	10,9,1	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,4	10,2	35,5	29,1	84,2	1,2	0,6	18,3	76,1,4	8,5	
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,6	25,7	0	1,6	0	0,5	0	0	0	0	0,1	5	14	7,9	15,5	0,5	0,2	17,9	11,3,3	2,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,2	1,8	11,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	20,7,1	9	
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9	

Подписано электронно-цифровой подписью

Итого за прием пищи:		28,6	22,1	117,0	777,6	0,5	13,3	0,2	5,4	0,2	0,3	0	0,6	3,9	55,3	217,8	13	449,4	3,1	376,6	15	13
Всего за день:		28,6	22,1	117,0	777,6	0,5	13,3	0,2	5,4	0,2	0,3	0	0,6	3,9	55,3	217,8	13	449,4	3,1	376,6	15	13

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	М, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мг	
Завтрак																									
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	220	5,3	6,6	29,2	195,6	0	0,5	0	0,7	0,1	0,1	0	0	0,3	5,8	110,0	15,9	92,0	0,4	0,5	51,9	17,9	9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				13,8	20,6	102,8	646,3	0,2	0,5	0,07	2,1	0,2	0,1	0	0,1	1,5	34,4	142,5	42,2	176,0	2,4	1,1	260,8	32,0	9,9
Всего за день:				13,8	20,6	102,8	646,3	0,2	0,5	0,07	2,1	0,2	0,1	0	0,1	1,5	34,4	142,5	42,2	176,0	2,4	1,1	260,8	32,0	9,9

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			
Завтрак																											
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	10,6	21,5	12,8	292,6	0,2	0,5	0	1,6	0	0,1	0	0,2	1,7	7,3	14,2	121,0	1,7	1,4	149,5	23,6,3	4,3			
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8			
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0	333,3	42,3	0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0			

Подписано электронно-цифровой подписью

2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15, 2	55,1	0,5	28,5	10 1,1	4,5
		ПАСТИЛА	30	0,2	0	23,9	97,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,8	3,6	0,4	8,1	13, 8	0	
Итого за прием пищи:				21,5	27,5	109,7	776,8	0,4	2,3	0	3,6	0,1	0,2	0	0,4	3,1	28,1	110, 0	66, 3	260, 5	4,5	723, 7	50 7,4	9,6
Всего за день:				21,5	27,5	109,7	776,8	0,4	2,3	0	3,6	0,1	0,2	0	0,4	3,1	28,1	110, 0	66, 3	260, 5	4,5	723, 7	50 7,4	9,6

-10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																									
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220/5	5,4	6,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	108,4	29,2	124,0	0,6	0,8	54,0	19,3	9,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0
Итого за прием пищи:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	28,7	9,9
Всего за день:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	28,7	9,9

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Заказчик:

Директор МБОУ СОШ №5

(Нягу М.Н.)

ЭП

Исполнитель:

Индивидуальный предприниматель

Недайвозова Юлия Андреевна

(Недайвозова Ю.А.)

Э.П.

Подписано электронно-цифровой подписью