

Утверждено: _____
Инициализированный предприниматель
Карпурина В.А.
/Карпурина В.А./
ИНН 470203860222
г. Волхов
Александр Александрович
Исходящий № 1
от 20.08.2024 г.

и.о. директора МБОУ "Бокситогорская ООШ №1"
Сопосовано: _____
Евсуккая Л.В.
30.08.2024 г.

Бокситогорский муниципальный район
Бокситогорская основная общеобразовательная школа №1
МБОУ
ШКОЛА №1
г. Волхов
Исходящий № 1
от 20.08.2024 г.

Ликвидное натуральное меню рационалов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся с сахарным диабетом в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Бокситогорского района в 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Хлебные единицы, ХЕ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8		
День 1									
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	250	9	5,7	34,1	225	3,4	11,1*	
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0,4	4	0	11,10a****	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	7/к	
	Фрукт свежий сезонный (манго, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	7/к	
	Итого за завтрак:	580	11,6	7	55	332	5,5		
Обед	Огулец свежий	60	0,5	0,1	2	12	0,2	54,2a***	
	Шницель из свинины с картофелем вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,2	79	0,8	1,2a****	
	Биточек рубленый из птицы	100	14,5	13,4	8,8	218	0,9	301**	
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,2	0,1	15	60	1,5	11,6a****	
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	7/к	
	Итого за обед:	815	25,3	21,4	83,1	635	8,3		
Итого за день:									
День 2									
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	8,7	3,6	36,6	213	3,6	311*	
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,2	1	0	11,106****	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	7/к	
	Фрукт свежий сезонный (манго, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	7/к	
	Итого за завтрак:	575	11,2	4,9	57,3	317	5,7		
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком перьями, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,7	5	11	88	1,1	45*	
	Суп овсяный с мелкошинковыми овощами	250	2,1	3,2	11,1	84	1,1	1,4a****	
	Жаркое по-домашнему	250	22,6	45,6	22,3	480	4,5	259**	
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0,4	4	0	11,10a****	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	7/к	
Обед	Итого за обед:	830	28,6	31,4	78,6	714	7,8		
	Итого за день:		39,8	36,3	135,9	1031	13,5		
День 3									
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	250	9,6	4,6	33,2	213	3,3	6,4****	
	Итого за день:								
	Итого за обед:								
	Итого за завтрак:								
	Итого за день:								

Завтрак	Чай с лимоном без сахара		205	0,2	0	0	0	4	0	11,10a****	Т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0,9	10,5	58	1,1	0	11,10a****	Т/к	
Итого за завтрак:		Фрукт свежий сезонный (мангларин, яблоко, груша)		100	0,4	10	45	1	0	11,10a****	Т/к	
Обед	Помидор свежий		580	12,2	5,9	54,1	320	5,4	5,4	54-3-3****	Т/к	
	Борщ из свежей капусты с картофелем ветеринарский		60	0,5	0,1	1,6	10	0,2	0,2	54-3-3****	Т/к	
	Тефтели мясные в соусе		130	9,3	8,8	8,5	150	0,4	1,3a****	461*	Т/к	
	Бульон отварной с растительным маслом		180	8,2	5,1	41,5	246	4,1	54-2-2****	11-7a****	Т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный		200	0,1	0,1	15	60	1,5	11-7a****	11-7a****	Т/к	
	Итого за обед:		845	22,1	19,2	87,6	689	8,3	8,3	13,7	13,7	Т/к
День 4		Каша ячневая молочная жиликая без сахара		250	8	3,5	35,8	208	3,5	311*	Т/к	
Завтрак	Липо вареное		40	4,8	4	0,3	57	0	337*	311*	Т/к	
	Чай без сахара		200	0,1	0	0	57	0	337*	311*	Т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный		25	2,0	0,9	10,5	58	1,1	11,10a****	11,10a****	Т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мангларин, яблоко, груша)		100	0,4	0,4	10	45	1	11,10a****	11,10a****	Т/к	
Итого за завтрак:		Огурец соленый		615	15,3	8,8	56,8	369	5,6	7**	Т/к	
Обед	Суп картофельный с горохом		250	6	3,8	24,1	155	0,2	0,2	7**	Т/к	
	Рыба, тушеная в томате с овощами		100	13,9	13,3	9,3	208	2,4	1,16****	1,16****	Т/к	
	Картофельное пюре с растительным маслом		180	3,8	3,6	25,7	151	2,5	54-7p****	54-7p****	Т/к	
	Чай с лимоном без сахара		205	0,2	0	0,4	4	0	11,10a****	11,10a****	Т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0,9	10,5	58	1,1	11,10a****	11,10a****	Т/к	
	Итого за обед:		820	26,4	21,6	71,6	584,5	7,1	12,7	12,7	Т/к	
День 5		Каша пшеничная молочная жиликая без сахара		250	8,7	3,6	36,6	213	3,6	311*	Т/к	
Завтрак	Чай с лимоном без сахара		205	0,2	0	0	4	0	11,10a****	11,10a****	Т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0,9	10,5	58	1,1	11,10a****	11,10a****	Т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мангларин, яблоко, груша)		100	0,4	0,4	10	45	1	11,10a****	11,10a****	Т/к	
	Итого за завтрак:		580	11,3	4,9	57,5	320	5,7	5,7	5,7	Т/к	
Обед	Салат из свежих отварной		100	1,7	7,5	13,8	130	1,4	54-13p****	54-13p****	Т/к	
	Расcоляник ленинградский со сметаной		250	2	3,1	12,3	85	1,2	1,3****	1,3****	Т/к	
	Капуста тушеная с мясом		250	22,3	19,4	14,4	321	1,4	54-10a****	54-10a****	Т/к	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара		200	0,2	0,1	15	60	0,9	11,6a****	11,6a****	Т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0,9	10,5	58	1,1	11,10a****	11,10a****	Т/к	
	Итого за обед:		825	28,2	31	66	654	6	6	6	Т/к	
Итого за день:		Итого за день:										
День 1		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
Итого за день:		Итого за день:										
И												

Итого за завтрак:	Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	25	575	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	250	0,1	9	5,7	34,1	225	3	311 *
		Чай без сахара	25	200	2	0,9	0,4	10,5	58	1	11,106****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за день:	815	25	2	0,9	20,6	68,4	624	7	т/к
		Итого за обед:	200	180	10,1	6,6	44,1	281	4,4	4,4	11,106****
		Чай без сахара	200	180	10,1	6,6	44,1	281	4,4	4,4	11,106****
		Каша овсяная молочная жидкая без сахара	250	250	9	5,7	34,1	225	3	311 *	т/к
		Итого за завтрак:	250	205	0,2	3,5	35,8	208	3,5	311 *	т/к
		Завтрак	250	205	0,2	3,5	35,8	208	3,5	311 *	т/к
Итого за обед:	Обед	Каша ячневая молочная жидкая без сахара	250	8	0	0,4	10,5	58	1,1	11,10а****	
		Чай с лимоном без сахара	205	205	0,2	0	0,4	4	0	11,10а****	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	250	0,1	9	5,7	34,1	225	3	311 *
		Итого за день:	825	25	2	0,9	29,5	91,3	730	9,2	т/к
		Итого за обед:	200	250	18,3	20,3	43,7	440	4,4	5,4-2-2м****	11-7а****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Чай с лимоном без сахара	205	205	0,2	0	0,4	4	0	11,10а****	6,4****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за завтрак:	580	12,2	5,9	54,1	320	5,4	1	т/к	
Итого за обед:	Обед	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	250	9,6	4,6	33,2	213	3,3	6,4****	11,10а****	
		Чай с лимоном без сахара	205	205	0,2	0	0,4	4	0	11,10а****	11,10а****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	580	12,2	5,9	54,1	320	5,4	1	т/к
		Итого за день:	820	23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
		Итого за обед:	205	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	451**
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Чай с лимоном без сахара	205	205	0,2	0	0,4	4	0	11,10а****	11,10а****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за завтрак:	575	11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
Итого за обед:	Обед	Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2	5,5	54-2****
		Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
		Котлета мясная рубленая	100	100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
		Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за день:	820	23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
		Итого за обед:	205	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за завтрак:	575	11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
		Итого за обед:	Обед	Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250			250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
Котлета мясная рубленая	100			100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180			205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за день:	820			23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
Итого за обед:	205			180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за завтрак:	575			11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
Итого за обед:	Обед			Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
		Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
		Котлета мясная рубленая	100	100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
		Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за день:	820	23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
		Итого за обед:	205	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за завтрак:	575	11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
		Итого за обед:	Обед	Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250			250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
Котлета мясная рубленая	100			100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180			205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за день:	820			23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
Итого за обед:	205			180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за завтрак:	575			11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
Итого за обед:	Обед			Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
		Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
		Котлета мясная рубленая	100	100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
		Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за день:	820	23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
		Итого за обед:	205	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за завтрак:	575	11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
		Итого за обед:	Обед	Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250			250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
Котлета мясная рубленая	100			100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180			205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за день:	820			23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
Итого за обед:	205			180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за завтрак:	575			11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
Итого за обед:	Обед			Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
		Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
		Котлета мясная рубленая	100	100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
		Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за день:	820	23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
		Итого за обед:	205	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за завтрак:	575	11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
		Итого за обед:	Обед	Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250			250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
Котлета мясная рубленая	100			100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180			205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за день:	820			23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
Итого за обед:	205			180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за завтрак:	575			11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
Итого за обед:	Обед			Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
		Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
		Котлета мясная рубленая	100	100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
		Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за день:	820	23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
		Итого за обед:	205	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за завтрак:	575	11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
		Итого за обед:	Обед	Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250			250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
Котлета мясная рубленая	100			100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180			205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за день:	820			23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
Итого за обед:	205			180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за завтрак:	575			11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
Итого за обед:	Обед			Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
		Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
		Котлета мясная рубленая	100	100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
		Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за день:	820	23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6	т/к	
		Итого за обед:	205	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
		Хлеб ржано-пшеничный	25	100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
		Итого за завтрак:	575	11,5	7	54,8	329	5,5	1,0	т/к	
		Итого за обед:	Обед	Огурец свежий	60	60	0,5	0,1	2	12	0,2
Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250			250	2,6	5,8	15,6	185	1,6	1,80*	180*
Котлета мясная рубленая	100			100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**	451**
Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180			205	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6,86****	6,86****
Хлеб ржано-пшеничный	25			100	0,4	11,5	7	54,8	329	5,5	т/к
Итого за день:	820			23,8	30,2	135,7	1026	15,1	9,6		

Обед	Отрусы соленый	60	0,5	0	1,6	9	0,2	7**
	Суп картофельный с горохом	250	6,0	3,8	24,1	155	2,4	1,16***
	Котлета рыбная	100	14,8	12,4	14	230	1,4	388*
	Картофельное пюре с растительным маслом	180	3,8	3,6	25,7	151	2,5	7,1***
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0	4	0	11,10a***
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Итого за обед:	820	27,3	21	76,3	606,5	7,6	
	День 5		38,8	27,7	131,1	936	13,1	
	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	8,7	3,6	36,6	213	3,6	311*
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0	4	0	11,10a***
Завтрак	Фрукт свежий сезонный (манго, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к
	Салат из свежих отварной	580	11,3	4,9	57,5	320	5,7	54-13p***
	Расоляник ленинградский со сметаной	100	1,7	7,5	13,8	130	1,4	1,3***
	Канюста тушеная с мясом	250	2	3,1	12,3	85	1,2	54-10m***
Обед	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,2	0,1	15	60	1,5	11,6a***
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Итого за обед:	825	28,2	31,0	66	654	6,6	
	Среднее значение за 10 дней:		39,5	35,9	123,5	974	12,3	
	Итого за 10 дней:		377	311	1328	9856		
	Среднее значение за 10 дней:							
	Итого за 10 дней:							
	Среднее значение за 10 дней:							

Источники рецептов:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Ляшиной. - Изд. "Хлебполиграф" 2004 г.
- ** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Морильного и В.А. Тугельная.
- *** МР 2.4.0162-19.2.4 Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в образовательных и оздоровительных организациях).
- **** МР 2.4.0162-19.2.4 Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.