



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Саралинская СОШ»

Гребенькова О.В

01.09.2020 г

**Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»
от 7 до 11 лет в 2020/2021 учебном году**

с.Сарала

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню.

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для обучающихся Саралинской средней школы от 7 до 11 лет.

При составлении меню использовали Новейший сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий и образовательных учреждений М.В.Климова 2016 года.

Примерное десятидневное меню утверждено директором МБОУ «Саралинская СОШ» Гребеньковой О.В.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных учреждениях».

Для детей всех возрастных групп предусматривается единое меню, различающееся только массами порции (выходами) блюд и кулинарных изделий, что должно снизить издержки по организации питания на одном пищеблоке образовательного учреждения, обеспечить возможность приготовления блюд «в одном котле» с последующим дифференцированным порционированием, упростить проведение необходимых расчетов (калькуляции) и оформления документации.

Циклическим меню предусмотрено одноразовое питание (обед)

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования.

Циклическое меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании обучающихся, распределенную по приемам пищи дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.

Рацион питания для воспитанников сбалансированы с учетом «Норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.) и предусматривают удовлетворение не менее 80% от суточной потребности детей соответствующего возраста в пищевых веществах и энергии за счет четырехразового питания. Рацион питания оптимизирован по содержанию макро- и микронутриентов.

В соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010г. №1873-р), предусмотрен целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности детей и подростков в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блюд (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей и подростков в основных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития.

Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм Российской Федерации:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего образования от 23.07.2008 года.

СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№2), СанПиН 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№8), СанПиН 2.3.2.2362-08 (№9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№11), СанПиН 2.3.2.2422 (№12), СанПиН 2.3.2.2430 (№13), СанПиН 2.3.2.2509-08 (№14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№22), СанПиН 2.3.2.2868-11 (№23);

СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - №1, СП 2.3.6.2202-07 - №2, СП 2.3.6.2820-10 - №3, СП 2.3.6.2867-11 - №4).

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептов исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или не рекомендуемые для использования в питании обучающихся. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиеническое значение.

Большинство рецептов и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие аллергические проявления у значительного количества детей). Исключение из рациона питания (или замена) пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, пищевой непереносимости и т.п., осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача-аллерголога (педиатра).

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: понедельник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Не тто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 1, неделя 1																	
	Завтрак																
384/44	Каша Дружба			200,0	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,2	45	0,5	0,8	136	30	134	1,0
	Крупа рисовая	15	15														
	Крупа пшеничная	11	11														
	вода питьевая	70,0	70,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	102	102														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
	Яблоко			150,0	06	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
3/40	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
943/29	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			610,0	16,3	18,2	58,2	460,4	0,23	0,42	126,0	1,65	16,0	532,5	78,8	406,1	5,98

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: вторник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 2, неделя 1																	
	Завтрак																
439/52	Запеканка из творога с морковью			200,0	18,0	16,0	35,5	358,3	0,2	0,4	587,0	2,2	6,0	251	81	307	2,0
	Крупа манная	20,0	20,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	10,0	10,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	30,7	30,7														
	морковь	156,6	125,3														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15,0 %	5,3	5,3														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Творог 9% м.д.ж.	74,7	74,7														
	Сухари панировочные	5,3	5,3														
	Яйцо куриное	8,8	8,0														
	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Мандарин			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,2	8,25	12,7	0,08
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
943/28	Чай черный байховый (без сахара)			200,0	0,2	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Итого за завтрак			535,0	21,2	16,3	70,8	514,7	0,3	0,46	587,0	2,91	34,7	293,	105,	357,	3,8 8

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: среда

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Са	Mg	P	Fe
день 3, неделя 1																	
Завтрак																	
438/54	Омлет с зеленым горошком			200,0	12,8	15,3	6,5	214,6	0,1	0,5	329,0	0,5	5,0	151,0	63,0	242,0	2,0
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	6,7	6,7														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	80,0	80,0														
	Горошек зеленый консервированный	43,7	38,7														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Яйцо куриное	88,	80,0														
	Яблоко			150,0	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
1/50	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
951/30	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			590,0	19,6	28,0	42,65	498,8	0,25	0,87	385,0	1,63	20,3	311,9	121,7	410,6	7,12

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: четверг

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 4, неделя 1																	
	завтрак																
378/55	Каша жидкая молочная кукурузная			200,0	5,8	6,9	34,3	222,3	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	134,0	29,6	136,0	0,8
	Крупа кукурузная	40,0	40,0														
	вода	68,0	68,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
3/40	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
1/50	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
943/28	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195,0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			470,0	15,5	24,5	52,6	491,8	0,16	0,32	173,0	1,17	1,5	450,8	58,7	336,9	2,5

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: пятница

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 5, неделя 1																	
	Завтрак																
390/42	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом			200,0/10,0	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,2	71	0,9	0,8	155,0	70,0	225,0	3,2
	вода	51,5	51,5														
	Крупа пшеничная	49,5	49,5														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,9	9,9														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	103,0	103,0														
	изюм	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
3/40	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сок			200				90									
	Сыр российский	30,3	30,0														
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
943/29	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			470,0	19,4	22,2	65,3	628,40	0,47	0,39	152,0	1,60	1,00	527,5	105,3	467,0	1,00

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 1, неделя 2																	
	Завтрак																
439/52	Запеканка из творога			150,0	24,2	16,2	22,5	332,4	0,2	0,6	153,0	1,4	1,0	334,0	54,0	446,0	1,0
	вода	36,0	36,0														
	ванилин	0,01	0,01														
	Крупа манная	9,7	9,7														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,2	5,2														
	Сахар-песок	9,7	9,7														
	Сметана 15%	5,2	5,2														
	Творог 9% м.д.ж.	139,5	139,5														
	Сухари панировочные	5,2	5,2														
	Яйцо куриное	4,4	4,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Яблоко			150	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03		0,45	15	24	13,5	16,5	3,3
2/53	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
943/28	Чай черный байховый (без сахара)			200,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	вода	200,0	200,0														
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Итого за завтрак			560,0	27,20	17,10	65,40	523,7	0,31	0,67	153,0	3,41	16,2	373,90	83,80	499,90	6,10

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: вторник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды		B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 2, неделя 2																	
	Завтрак																
438/54	Омлет с морковью			200,0	14,7	21,7	6,8	281,2	0,12	0,57	628	0,8	4,0	167,0	86,0	280,0	4,0
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	12,9	12,9														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	64,5	64,5														
	Морковь	58,3	51,6														
	Яйцо куриное	113,6	103,2														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Мандарин			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
1/50	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
960/31	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			515,0	21,2	33,7	46,8	573,8	0,22	0,62	689,4	1,64	32,5	324,15	134,15	429,85	5,7

	сорт																
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
958/30	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Яблоко			150	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
	Итого за завтрак			710	22.55	12.35	77.01	468,7	0.33	0,37	27,54	3.85	24,15	207.30	95.10	353.90	8.37

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: четверг

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 4, неделя 2																	
	Завтрак																
173/57	Каша вязкая молочная овсяная			200,0	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,0	74,0	274,0	2,0
	Крупа овсяная	50,0	50,0														
	вода	60,0	60,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
3/40	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
943/28	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			460,0	19,1	23,3	56,9	514,1	0,37	0,39	151,0	1,4	1,0	532,5	109,3	516,9	3,68

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: пятница

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Не тто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 5, неделя 2																	
	Завтрак																
384/44	Каша Дружба			200,0	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,2	45	0,5	0,8	136	30	134	1,0
	Крупа рисовая	15	15														
	Крупа пшеничная	11	11														
	вода питьевая	70,0	70,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	102	102														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
	Яблоко			150,0	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
3/40	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
39/40	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
943/29	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			610,0	16,3	18,2	58,2	460,4	0,23	0,42	126,0	1,65	16,0	532,5	78,8	406,1	5,98