



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7AD89DB1A8349CFB487197595749F31D

Владелец: Салюкова Раиса Сяитовна

Действителен: с 13.02.2024 до 08.05.2025

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ села Карновар

_____/Салюкова Р.С./

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовления
блюд для организации питания учащихся МБОУ СОШ села Карновар
на 2024-2025 учебный год**

Возрастная категория учащихся с 12 до 18 лет

День: первый

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
305	Рис припущенный	200/1	24,26	28,66	244,46	1333	0,16			0,10	16,1	404,0	126,7	3,42
288	Птица отварная	80/1	11,74	12,91	0,24	164,00	0,02	1,18	49,1	0,30	28,0	83,5	10,14	0,95
1	Бутерброд с маслом	40	2,76	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,0		8,40	22,5	4,20	0,35
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
	ИТОГО за завтрак		45,7	50,13	304,91	1851,63	0,274	2,51	89,1	0,92	195,03	664,91	179,1	7,16
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями (на к.бульоне)	300/1	3,58	3,40	18,84	120,16	0,05	1,14		0,40	41,40	244,00	18,90	0,66
289	Рагу из птицы	250/1	14,81	16,64	0,29	208,0	0,09	11,7	21,0	0,20	28,59	138,1	36,0	4,46
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		25,42	26,97	76,31	647,37	0,24	37,54	21,0	3,75	150,39	511,65	105,03	9,65
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		71,12	77,1	381,22	2499,00	0,514	40,05	103,1	4,67	345,42	1176,56	284,13	16,81

День: второй

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	150/1	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,81	150,61	18,59	0,45
7	Бутерброд горячий с сыром	40	5,58	0,22	0,78	157,00	0,04	0,06	63,0		139,44	96,3	9,45	0,49
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08		80,0		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		20,0	8,58	80,29	607,98	0,132	80,39	108,5	0,83	295,95	308,08	54,5	1,77
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем (на к.бульоне)	300/1	2,16	5,98	9,76	101,38	0,10	22,18		2,68	40,78	56,92	26,64	1,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	250/1	8,80	12,0	40,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
290	Птица тушенная в соусе	80	11,54	10,12	3,51	153,0	0,05	2,09	37,5		39,87	93,53	15,1	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		29,5	35,34	141,53	969,7	0,36	31,72	37,5	9,06	137,04	350,17	120,44	6,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		49,5	43,92	221,82	1577,68	0,492	112,11	146,00	9,89	432,99	658,25	165,94	8,1

День: третий

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250/1	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0		10,00	22,8	5,60	0,35
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		14,08	17,79	110,18	657,35	0,62	3,95	109,5	1,15	295,55	369,55	84,81	4,93
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81		1,00	38,08	87,18	35,30	2,08
291	Плов из птицы	150/1	12,71	7,85	26,80	229	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,5	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		25,35	20,22	114,78	742,76	0,5	25,13	14,6	4,83	143,44	356,98	124,83	6,8
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		39,43	38,01	224,96	1400,11	1,12	29,08	124,1	5,98	438,99	726,53	209,64	11,73

День: четвёртый

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с сыром	200/1	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,0		184,5	126,3	12,7	2,10
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27		20,00		0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,0		8,40	22,5	4,20	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		15,04	17,94	83,16	554,17	0,1345	20,14	112,0	1,32	256,4	286,22	63,4	6,2
ОБЕД														
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
82	Борщ с капустой и картофелем (на к.бульоне)	300/1	2,20	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,64	31,44	1,42
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/1	11,86	5,46	53,12	309,146	0,26				19,46	280,00	186,6	6,68
226	Рыба отварная	100	11,81	2,51	2,61	80,00	0,60	0,34	17,63		18,74	142,65	30,61	0,63
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		33,29	16,11	135,6	820,326	1,78	17,55	17,63	4,59	155,22	716,51	328,22	12,77
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		48,33	34,05	218,76	1374,49	1,914	37,69	129,63	5,91	411,62	1002,73	391,62	18,97

День: пятый

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	7,50	5,05	41,5	242,5	0,05	0,45	40,87	0,12	165,8	137,17	21,32	0,32
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
7	Бутерброд горячий с сыром	40	5,58	0,22	0,78	157,00	0,04	0,06	63,0		139,44	96,3	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	54,75	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак		20,81	6,44	92,43	641,51	0,16	1,84	103,87	0,77	450,07	399,33	72,83	3,36
ОБЕД														
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
99	Суп из овощей (на к.бульоне)	300/1	2,74	2,7	13,50	90,06	0,096	12,75		2,916	51,9	225,9	33,00	0,99
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,5	146,30	1,54	5,01	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
288	Птица отварная	100	27,08	16,66		258,33	0,05		25,00	0,21	50,00	179,16	25,00	2,5
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27	28,00		13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,5	53,00	12,5	1,55
	ИТОГО за обед		40,93	28,47	99,77	819,89	1,786	26,59	97,2	6,486	219,3	646,02	147,43	10,36
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		61,74	34,91	192,2	1461,4	1,946	28,43	201,07	7,256	669,37	1045,35	220,26	13,72

День: шестой

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
258	Суп молочный с макаронными изд.	250/1	7,00	6,75	19,25	161,50	0,02	0,3	20,0	0,2	80,7	67,3	10,1	0,2
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0		10,00	22,8	5,60	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	54,75	16,50	0,55
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200/1	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	ИТОГО за завтрак		14,65	11,2	115,91	619,04	0,14	1,4	40,0	1,85	142,68	181,45	58,4	1,96
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями (на к.бульоне)	300/1	3,58	3,40	18,84	120,16	0,05	1,14		0,40	41,40	244,00	18,90	0,66
199	Пюре из бобовых с маслом	200/1	12,12	6,09	31,13	226,6	0,44		26,6		66,98	189,4	54,84	4,17
294	Котлета рубленая из птицы	80/1	8,72	8,38	8,14	143,00	0,1	0,45	26,9	0,30	29,89	40,0	11,1	1,81
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0			7,73	2,13	2,67	0,53
	ИТОГО за обед		31,32	25,07	123,02	841,77	0,7	126,0	53,5	3,85	207,4	582,95	125,91	9,57
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		45,97	36,27	238,93	1460,81	0,84	127,4	93,5	5,70	350,08	764,4	184,31	11,53

День: седьмой

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	200/1	13,64	10,32	26,10	252,00	0,056	0,44	60,67		182,41	200,81	24,79	0,60
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,0		8,40	22,5	4,20	0,35
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08		80,0		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		20,19	18,43	100,9	649,98	0,14	80,44	100,67	0,83	210,51	284,48	46,45	1,78
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем (на к.бульоне)	300/1	2,16	5,98	9,76	101,38	0,10	22,18		2,68	40,78	56,92	26,64	1,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/1	6,80	10,0	38,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
290	Птица тушенная в соусе	80	11,54	10,12	3,51	153,0	0,05	2,09	37,5		39,87	93,53	15,1	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		27,5	33,34	139,53	969,7	0,36	31,72	37,5	9,06	137,04	350,17	120,44	6,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		47,69	51,77	240,43	1619,68	0,5	112,16	138,17	9,89	347,55	634,65	166,89	8,11

День: восьмой

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250/1	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63
7	Бутерброд горячий с сыром	40	5,58	0,22	0,78	157,00	0,04	0,06	63,0		139,44	96,3	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		17,26	14,09	83,13	658,35	0,62	3,91	152,5	1,15	424.99	443,05	88,66	5,07
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	6,59	6,34	19,60	161,70	0,28	6,97		1,20	45,70	104,62	42,36	2,50
291	Плов из птицы	250/1	21,18	13,08	44,67	381,66	0,13	7,53	24,33		57,93	219,17	67,55	2,47
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	94,04	0,01	1,80		0,4	11,8	10,4	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,5	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		34,92	26,51	135,92	920,37	0,6	29,3	24,33	5,39	174,23	462,09	158,91	8,21
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		52,18	40,6	219,05	1578,72	1,22	33,21	176,83	6,54	599,22	905,14	247,57	13,28

День: девятый

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с сыром	200/1	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,0		184,5	126,3	12,7	2,10
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27		20,00		0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0		10,00	22,8	5,60	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		15,08	14,32	96,1	574,17	0,14	20,24	92,0	1,32	258,0	286,52	64,8	6,45
ОБЕД														
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
82	Борщ с капустой и картофелем (на к.бульоне)	300/1	2,20	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,64	31,44	1,42
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/1	11,86	5,46	53,12	309,146	0,26				19,46	280,00	186,6	6,68
226	Рыба отварная	100	11,81	2,51	2,61	80,00	0,60	0,34	17,63		18,74	142,65	30,61	0,63
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		33,29	16,11	135,6	820,33	1,78	17,55	17,63	4,59	155,22	652,21	328,22	13,77
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		48,37	30,43	231,7	1394,5	1,92	37,79	109,63	5,91	413,22	938,73	393,02	20,22

День: десятый

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	7,50	5,05	41,5	242,5	0,05	0,45	40,87	0,12	165,8	137,17	21,32	0,32
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
7	Бутерброд горячий с сыром	40	5,58	0,22	0,78	157,00	0,04	0,06	63,0		139,44	96,3	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	54,75	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак		20,81	6,44	92,43	644,51	0,16	1,84	103,87	0,77	450,07	399,33	72,83	3,36
ОБЕД														
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
99	Суп из овощей (на к.бульоне)	300/1	2,74	2,7	13,50	90,06	0,096	12,75		2,916	51,9	225,9	33,00	0,99
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,5	146,30	1,54	5,01	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
288	Птица отварная	100	27,08	16,66		258,33	0,05		25,00	0,21	50,00	179,16	25,00	2,5
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27	28,00		13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,5	53,00	12,5	1,55
	ИТОГО за обед		40,93	28,47	99,77	819,89	1,786	26,59	97,2	6,486	219,3	646,02	147,43	10,36
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		61,74	34,91	192,2	1464,4	1,946	28,43	201,07	7,256	669,37	1045,35	220,26	13,72

В осеннее-зимний период - витаминизация блюд.

Искусственная С-витаминизация (аскорбиновая кислота) в образовательных организациях осуществляется из расчета для детей старше 11 лет – 70,0 мг на порцию. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд разработаны и применены на основании:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.

Меню разработало МБОУ СОШ села Алеево _____ Н.М. Сайфуллина