

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 20

Косимова Л.В.

Косимова Л.В.

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Марина Евгеньевна

ПИЛЯГИНА М.Е.
 ПИЛЯГИНА
 Марина
 Евгеньевна
 сентябрь 2026г

Приложение № 3
к Контракту № 18
от «30» марта 2026 г.

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 14 классов

Муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 1						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 от/2022г
Каша жидкая молочная манная	220	5,11	22,59	22,17	312,43	311 / 2004г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	13,96	27,74	45,45	487,43	

ВТОРНИК

	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 / 1994г
Тефтели (птица)	90	11,95	5,72	14,94	159,04	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	19,27	15,01	67,12	480,65	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	Вес блюда (г.)	Белки				
День 3						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	28,04	24,10	48,88	524,58	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.	
День 4											
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы						
ЗАВТРАК											
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38			70,75	Сборник рецептов блюд и типовых меню образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г		
Каша жидкая молочная рисовая		220	4,63	18,95	31,24			314,03	54-6 о/2022г		
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70			27,90	54-25.1к/2022г		
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта		30	2,55	0,15	16,20			76,35	54-3гн/2022г		
Итого за завтрак		500	13,48	24,10	54,52			489,03	18/2016г		

ПЯТНИЦА

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,13	0,06	2,33	14,38	54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г
Картофель отварной дольками	150	4,91	7,97	30,36	212,81	518/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	22,67	17,14	58,37	478,42	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)					
День 6						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах Хлевоводов В.В. 2004г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 от 2022г
Каша жидкая молочная пшеничная	220	6,12	21,57	21,47	304,49	311/2004г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	14,97	26,72	44,75	479,49	

ВТОРНИК

	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва-2014г.
ЗАВТРАК						Табл № 24 / 1994г
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36	416/1994г
Котлета (птица) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09	516/2004г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	54-2 гн/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	20,50	21,67	63,90	532,70	

СРЕДА

		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 8							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							54-28 з/2022г 394/1994г
Свекла отварная дольками		60	0,90	0,10	5,20	25,20	
Жаркое (птица) по домашнему		210	24,17	24,36	22,95	407,72	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак		500	27,82	24,61	50,85	536,07	

ЧЕТВЕРГ

День 9											
		Пищевые вещества (г.)								Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.	
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г											
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.1994г.											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.											
Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук Ф.Л.											

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 10						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кузнецов В.В. Москва 2016г
ЗАВТРАК						54-60/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	305/2004г
Каша "Янтарная" с яблоком	220	5,25	15,75	40,74	325,71	54-21гн/2022г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,40	24,50	69,92	573,21	