

Согласовано:
 Главный государственный врач
 по городу Сосновый Бор
 И.Е. Егорова

" ____ " августа 2020

Утверждаю
 Директор МАУ "ЦОШ"
 Золоторева Ю.С.
 "19" августа 2020

Примерное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных школ города Сосновый Бор (возраст 7 - 10 лет)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ	
ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-Й)																
ЗАВТРАК																
71	Огурцы св. порционные	20	0.140	0.033	0.380	2.200	0.006	1.400	0.000	0.020	3.400	6.000	2.800	0.100	2.000	
370 дп 1991	Гуляш из отварной говядины	37,5/50	12.646	13.426	2.685	182.43	0.062	3.95		1.681	11.75	132.895	19.19	2.007	21	
304	Рис отварной	150	3.7	6.1	1.9	236	0.044		16	0.26	16.4	85.95	28.16	0.645	18	
377	Чай с лимоном	207	0.063	0.007	11.191	46.282	0.004	2.9		0.014	7.75	9.78	5.24	0.895	0.14	
416	Кекс ореховый (не арахис)	40	5.265	5.69	30.012	114	0.293	0.56	1.6	2.323	36.397	72.864	23.48	0.625	3.52	
15	Сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	0.005	0.12	34.5	0.075	150	96	6.75	0.15	38.7	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.032			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4		
Промежуточное питание																
	Молоко Школьное 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	20		240	108	28	0.2	44	
Итого за Завтрак		889.5	32.264	33.90633	65.798	780.912	0.486	10.13	72.1	4.633	470.297	528.889	120.22	5.022	127.36	
ОБЕД																
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.113	2.82	43.27	0.033	12.4		1.656	10.5	19.62	10.76	0.508	58.52	
102	Суп картофельный с горохом	200	6.566	4.048	15.424	124.7	0.195	9.4	7	1.11	30.648	101.37	32.512	1.745	165.52	
282	Биточек мясной	80	12.976	14.687	12.162	232.87	0.076			2.77	14.69	133.87	21.58	2.166		
143	Рагу из овощей	150	3.678	5.553	24.696	164.84	0.183	40.9		2.552	46.53	107.62	49.28	1.72	736.38	

	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.032			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.05			0.25	8.25	48.5	14.25	1.125	0.25
	Банан, 200	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120		0.4	68	46	26	0.6	
	<i>Салфетка влажная гигиеническая</i>														
Итого за Обед		935	29.93	28.501	109.512	834.18	0.669	186.7	7	9.198	197.218	488.38	168.982	11.064	960.67
Всего за Понедельник -1неделя		1824.5	62.194	62.40733	175.31	1615.092	1.155	196.83	79.1	13.831	667.515	1017.269	289.202	16.086	1088.03
ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-Й)															
ЗАВТРАК															
71	Огурцы св.порционные	20	0.140	0.033	0.380	2.200	0.006	1.400	0.000	0.020	3.400	6.000	2.800	0.100	2.000
212	Омлет натуральный запеченный с колбасой	130/10	14.74	28.42	2.54	324	0.13	0.204	269.2	0.48	89.2	229.2	18.74	2.6	278.4
376	Чай с сахаром 200/12	200			11.979	47.892	0.001	0.1			4.95	8.24	4.4	0.856	
	Хлеб пшеничный	25	1.975	0.25	12.075	58.75	0.04			0.325	5.75	21.75	8.25	0.5	
	Фрукты (яблоки)	150	0.6	0	14.7	66.6	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	45
Промежуточное питание															
	Молоко Школьное 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	20		240	108	28	0.2	44
Итого за Завтрак		735	23.255	33.70333	51.274	607.442	0.267	17.904	289.2	1.125	367.3	389.69	75.69	7.556	369.4
ОБЕД															
45 М	Салат из белокочанной капусты	60	0.94	2.30	4.97	44.98	0.02	21.75	0.00	1.06	24.62	18.50	9.41	0.34	6.00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.72	5.42	9.76	94.92	0.045	8.26		1.95	43.56	48.52	18.88	0.964	167.6
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	60/50	13.7	7.64	1.95	141.4	0.077	1.214	28.1	0.455	82.07	133.57	21.86	0.376	35.22
125	Картофель отварной с зеленью	150	5.84	4.785	47.335	256.345	0.349	58	20	0.34	41.24	171.95	67.36	2.707	31.2
350	Кисель из вишни	200	0.297	0.048	22.518	92.13	0.007	3.6		0.072	12.48	7.2	6.24	0.156	4.08
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.032			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.05			0.25	8.25	48.5	14.25	1.125	0.25
Итого за Обед		775	25.73	20.70	104.54	720.27	0.58	92.82	48.10	4.39	216.82	445.635	144.595	6.0685	244.35

Всего за Вторник-1неделя		1510	48.98	54.40	155.82	1327.71	0.85	110.73	337.30	5.51	584.12	835.33	220.29	13.62	613.75
СРЕДА (ДЕНЬ 3-Й)															
ЗАВТРАК															
71	Помидоры св. порционные	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.012	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18	26.6
284	Запеканка картофельная с печенью и сливочным маслом	140/5	15.29	12.38	18.85	256	0.39	13.93	6088	2.545	42.04	359.44	66.73	6.35	6222
377	Чай с лимоном	207	0.063	0.007	11.191	46.282	0.004	2.9		0.014	7.75	9.78	5.24	0.895	0.14
	Хлеб пшеничный	25	1.975	0.25	12.075	58.75	0.04			0.325	5.75	21.75	8.25	0.5	
Промежуточное питание															
	Молоко Школьное 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	20		240	108	28	0.2	44
Итого за Завтрак		597	23.348	17.677	52.476	473.832	0.486	23.03	6108	3.024	298.34	504.17	112.22	8.125	6292.74
ОБЕД															
29	Салат из сырых овощей	60	0.644	3.07	2.195	39.59	0.025	10.85		1.503	17.3	19.88	11.78	0.409	223.61
101	Суп картофельный с рисом 200/1	200	4.006	5.95	19.568	148.12	0.079	9.4	7	1.942	13.528	72.77	23.392	0.817	165.2
250	Бефстроганов	50/50	15.2	23.1	5.12	290	0.05	0.74	32.8	2.589	43.32	171.15	22.45	2.4	36.8
309	Макаронные изделия отварные	150	5.65	4.288	36.02	205.425	0.087		20	0.815	11.994	46.095	8.226	0.835	22.5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	21.636	104.68	0.014	200	163.4	0.76	12	3.4	3.4	0.636	163.4
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.032			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.05			0.25	8.25	48.5	14.25	1.125	0.25
399	Фрукты (мандарины)	120	0.96	0.24	9	45.6	0.072	45.6		0.24	42	20.4	13.2	0.12	12
Итого за Обед		875	30.37	37.428	111.549	923.915	0.409	266.59	223.2	8.359	152.992	399.595	103.298	6.742	623.76
Всего за Среда-1неделя		1472	53.718	55.105	164.025	1397.747	0.895	289.62	6331.2	11.383	451.332	903.765	215.518	14.867	6916.5
ЧЕТВЕРГ(ДЕНЬ 4-Й)															
ЗАВТРАК															
223/334	Запеканка из творога с соусом сладким (клубничным)	100/50	17.82	12.14	56.18	406	0.068	2.1	74.2	0.617	163.42	222.8	31.54	1.08	87.24
382	Какао с молоком	200	3.88	3.1	16.186	109.45	0.024	0.6	10.12	0.012	125.12	116.2	31	1.013	22.12

	Хлеб пшеничный	25	1.975	0.25	12.075	58.75	0.04			0.325	5.75	21.75	8.25	0.5	
	Мармелад	10	0.01		7.94	32.1				0.4	0.1	0.2	0.04		
	Фрукты (яблоки)	150	0.5	0.5	16	70.5	0.045	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	45
	Промежуточное питание														
	Молоко Школьное 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	20		240	108	28	0.2	44
	Итого за Завтрак	735	29.985	20.99	117.981	784.8	0.217	18.9	104.32	1.254	558.69	485.35	112.49	6.133	198.36
	ОБЕД														
71	Помидоры св.порционные	60	0.7	0.1	2.3	13	0.036	15		0.42	8.4	15.6	12	0.54	79.8
87	Щи из св. капусты со сметаной	200/10	1.664	5.652	5.826	81.824	0.046	26.98	10	1.936	43.128	35.566	15.072	0.545	175.98
291	Плов с мясом птицы	200	21.847	24.946	37.607	463.3	0.146	6.52	67.2	4.568	28.04	241.06	50.9	2.345	279.4
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.05			0.25	8.25	48.5	14.25	1.125	0.25
	Итого за Обед	695	26.861	31.198	74.283	693.624	0.298	52.5	77.2	7.374	101.818	354.726	100.222	7.355	535.43
	Всего за Четверг-1неделя	1430	56.846	52.188	192.264	1478.424	0.515	71.4	181.52	8.628	660.508	840.076	212.712	13.488	733.79
	ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5Й)														
	ЗАВТРАК														
234	Котлета рыбная (горбуша)	50/30	12.867	6.694	12.162	160.47	0.147		0.016	1.654	13.06	23.66	8.82	0.973	
312	Картофельное пюре	150	3.065	4.815	20.439	137.87	0.14	18.161		0.141	36.98	86.595	27.75		32.4
377	Чай с лимоном	207	0.063	0.007	11.191	46.282	0.004	2.9		0.014	7.75	9.78	5.24	0.895	0.14
	Хлеб пшеничный	25	1.975	0.25	12.075	58.75	0.04			0.325	5.75	21.75	8.25	0.5	
71	Помидоры св. порционные	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.012	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18	26.6
	Промежуточное питание														
	Молоко Школьное 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	20		240	108	28	0.2	44
	Итого за Завтрак	682	23.99	16.806	66.227	516.172	0.383	27.261	20.016	2.274	306.34	254.985	82.06	2.748	103.14
	ОБЕД														
52+орех	Салат из свеклы с гр.орехами (50/10)	60	0.6	3.037	5.516	51.75	0.008	4		1.36	14.8	17.26	8.8	0.566	0.8

82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.7	5.44	9.1	99.2	0.045	8.58	10	1.482	47.86	49.78	21.8	1	184.34
703/1982	Птица (филе куриное) тушенная в соусе	50/50	14.2	14.16	174.2	171	0.05	0.85	44.7	0.15	17	120.7	13.5	1.15	22.8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.734	5.902	39.464	245.565	0.297		20	0.602	16.273	207.38	138.076	4.643	22.5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	21.636	104.68	0.014	200	163.4	0.76	12	3.4	3.4	0.636	163.4
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.032			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.05			0.25	8.25	48.5	14.25	1.125	0.25
	Фрукты (яблоки)	150	0.6	0.6	14.1	70.5	0.045	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	7.5
Итого за Обед		905	29.744	29.919	282.026	833.195	0.541	228.43	238.1	5.164	144.783	480.92	219.926	12.82	401.59
Всего за Пятница-1неделя		1587	53.734	46.725	348.253	1349.367	0.924	255.691	258.116	7.438	451.123	735.905	301.986	15.568	504.73
Всего за 1неделя		7823.50	275.48	270.83	1035.67	7168.34	4.33	924.27	7187.24	46.79	2814.60	4332.34	1239.70	73.63	9856.80
ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ - БИ)-2															
ЗАВТРАК															
М-ДОУ 1	Каша из смеси круп с яблоками	200	8.561	9.101	36.095	260.533	0.136	2.168	35.8	0.476	146.01	181.01	63.21	1.984	56.2
376	Чай с сахаром 189/11	200			10.981	43.902	0.001	0.1			4.95	8.24	4.4	0.853	
15	Сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45	0.005	0.12	34.5	0.075	150	96	6.75	0.15	38.7
	Фрукты (груша)	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	15.45	0.6	28.5	24	18	3.45	3000
	Хлеб пшеничный	25	1.975	0.25	12.075	58.75	0.04			0.325	5.75	21.75	8.25	0.5	
Промежуточное питание															
	Молоко Школьное 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	20		240	108	28	0.2	44
Итого за Завтрак		790	20.006	18.251	84.571	586.685	0.252	11.088	105.75	1.476	575.21	439	128.61	7.137	3138.9
ОБЕД															
71	Нарезка овощная	60	0.54	0.09	1.71	10.5	0.027	9.6		0.24	9.3	16.8	10.2	0.42	42.9
99	Суп из овощей со сметаной	200/10	1.75	5.708	9.23	95.92	0.071	17.04	10	1.906	30	47.85	18.3	0.667	175.38
278, 331	Тефтели из говядины,соус смет. томато	60/50	8.13	9.01	10.72	157	0.06	0.78	35.75	2.24	40.24	97.8	19.8	0.88	45.83
305	Рис припущенный	150	3.68	4.145	38.545	206.205	0.042		20	0.258	6.633	79.76	26.076	0.54	22.5
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.12	0.9		0.04	14.18	4.4	5.14	0.952	2

	Молоко Школьное 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	20		240	108	28	0.2	44
Итого за Завтрак		770	36.085	28.87	145.308	907.88	0.576	23.164	115	3.467	671.183	608.004	187.26	3.305	202.48
ОБЕД															
	Икра овощная	60	1.02	5.4	5.4	81.6	0.012	4.2		1.86	24.6	22.2	9	0.42	
151К	Уха Ростовская 200	200	6.565	1.905	11.415	89.15	0.133	14.225	7.5	0.46	18.28	94.25	24.07	0.844	1.95
259	Жаркое по-домашнему, (говядина) 200 н	200	16.2	18.09	16.58	295	0.12	6.76		2.73	30.5	205.75	42.48	3.86	15
350	Кисель из вишни	200	0.297	0.048	22.518	92.13	0.37	6.76		0.072	28.69	7.2	6.24	0.156	4.08
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.032			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.05			0.25	8.25	48.5	14.25	1.125	0.25
Итого за Обед		705	27.312	25.943	73.923	648.38	0.717	31.945	7.5	5.632	114.92	395.3	102.64	6.805	21.28
Всего за Четверг-2неделя		1475	63.397	54.813	219.231	1556.26	1.293	55.109	122.5	9.099	786.103	1003.304	289.9	10.11	223.76
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-Й)-2															
ЗАВТРАК															
71	Огурцы св.порционные	20	0.140	0.033	0.380	2.200	0.006	1.400	0.000	0.020	3.400	6.000	2.800	0.100	2.000
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	80	13.574	7.263	1.075	112.156	0.065	1.236	49	0.262	21.14	104.3	12.59	0.847	51.63
377	Макаронные изделия отварные	150	5.65	4.288	36.02	205.425	0.087		20	0.815	11.994	46.095	8.226	0.835	22.5
	Чай с лимоном	207	0.063	0.007	12.189	50.272	0.004	2.9		0.014	7.75	9.78	5.24	0.898	0.14
	Хлеб пшеничный	25	1.975	0.25	12.075	58.75	0.04			0.325	5.75	21.75	8.25	0.5	
	Фрукты (груша)	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	15.45	0.6	28.5	24	18	3.45	
Промежуточное питание															
	Молоко Школьное 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	20		240	108	28	0.2	44
Итого за Завтрак		832	27.802	17.29133	86.789	607.303	0.272	14.236	104.45	2.036	318.534	319.925	83.106	6.83	120.27
ОБЕД															
59	Салат из моркови с яблоком	60	0.641	0.101	10.465	46.27	0.031	3.65		0.208	14.39	26.29	18.36	0.641	904.2
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2.87	3.457	20.785	126.12	0.118	16.5		1.605	17.96	64.123	24.215	1.007	202.25
255	Печень по-строгановски	50/50	13.26	11.23	3.52	185	0.2	8.45	5782	0.709	33.24	239.32	17.47	5	6216.1

128	Картофельное пюре	150	3.339	4.003	22.672	140.496	0.163	26.538	18.3	0.172	49.12	99.96	34.02	1.277	27.02
350	Кисель из вишни	200	0.297	0.048	22.518	92.13	0.007	3.6		0.072	12.48	7.2	6.24	0.156	4.08
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.032			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.05			0.25	8.25	48.5	14.25	1.125	0.25
	Фрукты (груша)	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	15.45	0.6	28.5	24	18	3.45	
Итого за Обед		905	23.637	19.339	97.97	751.016	0.601	58.738	5800.3	3.276	140.04	502.793	121.155	9.606	7353.9
Всего за Пятница-2неделя		1737.00	51.439	36.63033	184.759	1358.319	0.873	72.974	5904.75	5.312	458.574	822.718	204.261	16.436	7474.17
Всего за 2 неделю		7814.00	245.23	226.09	971.89	7028.24	4.32	356.34	6487.27	43.69	3177.19	4129.50	1139.92	54.89	12381.78
Итого	за 10 дней	15,637.50	520.70	496.91	2,007.56	14,196.58	8.65	1,280.61	13,674.51	90.48	5,991.79	8,461.84	2,379.62	128.52	22,238.58

<i>Итого за завтраки</i>	263.282	234.704	840.124	6637.282	3.605	156.535	7102.256	22.280	4520.687	4370.116	1094.521	53.456
<i>Среднее значение за завтраки (без учета потерь)</i>	26.328	23.470	84.012	663.728	0.361	15.654	710.226	2.228	452.069	437.012	109.452	5.346
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	34%	30%	25%	28%	33%	26%	101%	22%	41%	40%	44%	45%
<i>Итого за обеды</i>	257.419	262.211	1167.436	7559.303	5.045	1124.078	6572.250	68.202	1471.101	4091.719	1285.100	75.069
<i>Среднее значение за обеды</i>	25.742	26.221	116.744	755.930	0.505	112.408	657.225	6.820	147.110	409.172	128.510	7.507
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	33%	33%	35%	32%	46%	187%	94%	68%	13%	37%	51%	63%
	520.70	496.91	2,007.56	14,196.58	8.65	1,280.61	13,674.51	90.48	5,991.79	8,461.84	2,379.62	128.52
	52.07	49.69	200.76	1,419.66	0.87	128.06	1,367.45	9.05	599.18	846.18	237.96	12.85
<i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i>	68%	63%	60%	60%	79%	213%	195%	90%	54%	77%	95%	107%
<i>ах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08</i>	63	70	305	2100	1.1	60	700	10	1100	1100	250	12
<i>Проект СанПиН 2020</i>	77	79	335	2350	1.1	60	700	10	1100	1100	250	12

Примеры реализации 1

Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	Вариант реализации №1	
		№ рец.	Наименование блюд
1 день			
Завтрак 1 день			
<i>Овощи закрытого грунта порционные (поджарнировка или салат)</i>	20	71 М	Помидоры свежие порционные
<i>Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом</i>	80	260 М	Гуляш из говядины
<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)</i>	150	304 М	Рис отварной
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)</i>	180	377 М	Чай с лимоном
<i>Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)</i>	30	434 (начинка рец 416)	Руллет ореховый пониженной калорийности
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Порционное блюдо (сыр, масло)</i>	15	15 М	Сыр порционный
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
Обед 1 день			
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	23 М	Салат из свежих помидоров с луком
<i>Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники</i>	200	102 М	Суп картофельный с горохом 200/10

<i>блюда из мяса, рубленые</i>	80	282 М	Биточек мясной
<i>Гарниры (блюда) овощные</i>	150	143 М	Рагу из овощей
<i>Соки, нектары</i>	180		Сок фруктовый
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>			Банан
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
2 день			
Завтрак 2 день			
<i>Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)</i>	20	71 М	Огурцы свежие порционные
<i>Блюда из яиц, в том числе с колбасными изделиями, сыром, картофелем, овощами</i>	150	212 М	Омлет натуральный запеченный с колбасой
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)</i>	180	376 М	Чай с сахаром
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100		Фрукты яблоки
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
Обед 2 день			
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	45 М	Салат из белокочанной капусты
<i>Щи, борщи, супы овощные</i>	200	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной
<i>Блюда из рыбы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом</i>	80	276 М	Рыба, запеченная под молочным соусом
<i>Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)</i>	150	125 М	Картофель отварной с зеленью

<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	180	350 М	Кисель из вишни
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
3 день			
Завтрак 3 день			
<i>Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)</i>	20	71 М	Помидоры св. порционные
<i>блюда из печени, печени и мяса (рубленые), в том числе с соусом</i>	80	282 М	Оладьи из печени с морковью
<i>Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)</i>	150	312 М	Картофельное пюре
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)</i>	180	377 М	Чай с лимоном
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
Обед 3 день			
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	29 М	Салат из сырых овощей
<i>Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники</i>	200	102 М	Суп картофельный с рисом 200/10
<i>Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом</i>	80	250 М	Бефстроганов

<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)</i>	150	309 М	Макаронные изделия отварные
<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов, шиповника/сахар не более 12 г</i>	180	388 М	Напиток из плодов шиповника
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100		Фрукты (мандарины)
4 день			
Завтрак 4 день			
<i>Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом</i>	150	224 М	Запеканка творожно-морковная со сметаной 180/15
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)</i>	180	382 М	Какао с молоком
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
<i>Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке</i>	10		Мармелад
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100		Фрукты (яблоки)
Обед 4 день			
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	71 М	Помидоры св.порционные
<i>Щи, борщи, супы овощные</i>	200	87 М	Щи из свежей капусты

<i>Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)</i>	230	291 М	Плов с мясом птицы
<i>Соки, нектары</i>	180		Сок фрруктовый
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
5 день			
Завтрак 5 день			
<i>Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)</i>	20	71 М	Огурцы св.порционные
<i>Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом</i>	80	290М/330М	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе
<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов или с соусом)</i>	150	309 М	Макаронные изделия отварные
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)</i>	180	377 М	Чай с лимоном
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
Обед 5 день			
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	65 М	Салат из моркови с яблоком
<i>Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники</i>	200	103 М	Суп картофельный с вермишелью
<i>блюда из печени, печени и мяса (рубленые), в том числе с соусом</i>	80	255 М	Печень по-строгановски40/40

<i>Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)</i>	150	128 М	Картофельное пюре
<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	180	350 М	Кисель из вишни
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100	394 М	Фрукты (банан)
6 день			
Завтрак 6 день			
<i>Каша молочная, в том числе с фруктами свежими или сушеными</i>	200	М-ДОУ 194/6	Каша из смеси круп с яблоками
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)</i>	180	376 М	Чай с сахаром 200/11
<i>Порционное блюдо (сыр, масло)</i>	15	15 М	Сыр порционный
<i>Выпечные изделия, в том числе с пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)</i>	30	434 (начинка рец 416)	Рулет ореховый пониженной калорийности
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100		Фрукты (груша)
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
Обед 6 день			
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	71 М	Нарезка овощная
<i>Щи, борщи, супы овощные</i>	200	99 М	Суп из овощей
<i>Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом</i>	80	278 М	Тефтели из говядины
<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов или с соусом)</i>	150	305 М	Рис припущенный

<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	180	342 М	Компот из свежих яблок
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб ржаной
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100		Груша
7 день			
Завтрак 7 день			
<i>Овощи закрытого грунта порционные (поджаривание или салат)</i>	20	71 М	Огурцы св.порционные
<i>Блюда из птицы рубленные</i>	80	271	котлета домашняя с маслом
<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов или с соусом)</i>	150	304 М	Рис отварной
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)</i>	180	382	Какао с молоком
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
Обед 7 день			
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	67 М	Винегрет овощной
<i>Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники</i>	200	96 М	Рассольник ленинградский
<i>Блюда из рыбы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом</i>	80	249К	Рыба запеченая с картофелем по-русски

<i>Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)</i>	150		
<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	180	342 М	Компот из св/мор ягод (вишня) 200/11
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
8 день			
Завтрак 8 день			
<i>Каша молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными</i>	200	175 М	Каша молочная "Дружба"
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)</i>	180	376 м	Чай с вареньем
<i>Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)</i>	30	434 М(начинка471 М)	Пирожок с вишневой начинкой пониженной калорийности
<i>Порционное блюдо (сыр, масло)</i>	15	15 М	Сыр порционный
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
Обед 8 день			
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	48 М	Салат витаминный
<i>Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники</i>	200	102 М	Суп картофельный с рисом200/10
<i>Блюда из птицы (рубленные) в том числе с соусом</i>	80	294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)

<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)</i>	150	309 М	Макаронные изделия отварные
<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	180	349 М	Компот из сухофруктов
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100		Фрукты (апельсины)
9 день			
Завтрак 9 день			
<i>Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом</i>	180	188 М	Запеканка рисовая с творогом с повидлом
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)</i>	180	379 М	Кофейный напиток с молоком
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Выпечные изделия, в том числе с пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)</i>	30	434 М (начинка рец 416)	Рулет ореховый пониженной калорийности
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
Обед 9 день			
<i>Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)</i>	50	71 М	Помидоры св.порционные
<i>Щи, борщи, супы овощные</i>	200	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной
<i>Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)</i>	230	259 М	Жаркое по-домашнему, (говядина) 200 н

<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	180	350 М	Кисель из вишни
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100		Мандарин
10 день			
Завтрак 10 день			
<i>Овощи закрытого грунта порционные (поджаривание или салат)</i>	20	71 М	Помидоры св. порционные
<i>Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом</i>	80	234 М	Котлета рыбная (горбуша)
<i>Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)</i>	150	312 М	Картофельное пюре
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 12 г)</i>	180	377 М	Чай с лимоном
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Молоко питьевое в индивидуальной упаковке, кипяченое, напитки молочные в т.ч. обогащенные</i>	180		Молоко Школьное 2,5
Обед 10 день			
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	54 М	Салат из свеклы с орехами
<i>Суп рыбный</i>	200	101 М	Суп рыбный
<i>Блюда из мяса птицы (рубленные)</i>	80	294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)
<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов или с соусом)</i>	150	302 М	Каша гречневая рассыпчатая

<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	180	388 М	Напиток из плодов шиповника
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100		Фрукты (яблоки)

Номера рецептур отмеченные буквой М- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

Номера рецептур отмеченные буквой К- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

ГИПОВОГО МЕНЮ

<i>Вариант реализации № 2</i>		<i>Вариант реализации № 3</i>	
<i>№ рец.</i>	Наименование блюд	<i>№ рец.</i>	Наименование блюд
71 М	Огурцы свежие порционные	38 К	Перец сладкий свежий порционный
277 К	Говядина в кисло-сладком соусе 40/40	250 М	Бефстроганов
341 К	Каша гречневая рассыпчатая	357 К	Рис с горошком 130/20
	Чай с вареньем		Чай с джемом
527 К	Курабье с орехами	519 К	Кекс ореховый с апельсинами
	Батон йодированный с кунжутом		Батон йодированный
15 М	Сыр порционный	15 М	Сыр порционный
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
45 М	Салат из белокочанной капусты	21 К	Винегрет с сельдью
122 К	Рассольник Ленинградский	140 К	Суп картофельный с фрикадельками

271 М	Котлета домашняя с маслом 80/5	305 К	Тефтели из говядины с соусом 60/50
321 М	Капуста тушеная	172 К	Крокеты из моркови с изюмом
	Нектар фруктовый		Сок ягодный
	Апельсин		Груша
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
71 М	Помидоры свежие порционные	38 К	Перец сладкий свежий порционный
213 М	Омлет с запеченным картофелем 150/5	232 К	Омлет, с сыром запеченный
376	Напиток из шиповника		Глинтвейн
	Батон йодированный с кунжутом		Батон йодированный
	Фрукты бананы		Фрукты груши
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
82 К	Салат из свеклы с растительным маслом	86 К	Салат из соленых огурцов с луком
	Щи из свежей капусты с картофелем	131 К	Суп овощной
253 К	Рыба припущенная в молоке	255 К, 368 К -соус	Кнели рыбные отварные (пикша) с соусом молочным
354 К	Картофельное пюре	169 К	Котлеты картофельные

451 К	Компот из свежих яблок 180/11	349 М	Компот из сухофруктов 180/11
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
71 М	Огурцы свежие порционные	38 К	Перец сладкий порционный
284 К	Печень по Строгановски	162 К	Запеканка картофельная с печенью
348 К	Картофель отварной с зеленью	169 К	Котлеты картофельные
465 К	Глинтвейн	482 К	Отвар из шиповника
	Батон йодированный с кунжутом		Батон йодированный
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
63 К	Салат из моркови , яблок и апельсинов	59 К	Салат из моркови с сахаром со сметаной
125 К	Суп пюре из зеленого горошка	135 К	Суп картофельный с фасолью
260 М	Гуляш из говядины 40/40	277 К	Говядина в кисло-сладком соусе 40/40

357 К	Рис с горошком 130/20	341 К	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из свежих яблок		Компот из сухофруктов
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
	Фрукты (груша)		Фрукты (банан)
243 К	Сырники из творога со сметаной 120/30	240 К, 371 К - молоко сгущеное	Пудинг из творога запеченный с изюмом с молоком сгущенным
415 К	Какао-напиток на молоке		Кофейный напиток с молоком
	Батон йодированный с кунжутом		Батон йодированный
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
	Пастила		Зефир
	Фрукты (мандарины)		Фрукты (груши)
71 М	Огурцы свежие порционные	38 К	Перец сладкий порционный
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	130 К, 149 К	Суп-пюре овощной на курином бульоне

283 К	Жаркое по домашнему (говядина)	261 К	Говядина запеченая с макаронами и сыром
	Сок ягодный		Нектар фруктовый
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
38 К	Перец сладкий порционный	71 М	Помидоры св.порционные
322 К	Курица в сырном соусе 40/40	326 К, 378 К	Наггетсы куриные с соусом ягодным 60/20
227 К	Макаронны с томатом	203 М	Макаронные изделия отварные с сыром 150/10
	Чай с вареньем		Напиток из шиповника
	Батон йодированный с кунжутом		Батон йодированный
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
109 К	Салат Фруктовый	75 К	Салат из редиса и огурцов
102 М	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	132 К	Суп картофельный с горохом
282 М	Оладьи из печени с морковью	162 К	Запеканка картофельная с печенью

	Картофель запеченый		
346 М	Компот из мандаринов 180/11	453 К	Компот из плодов сухих
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
	Фрукты (яблоко)		Фрукты (груша)
198 К	Каша пшенная с курагой	189 К	Мюсли с молоком
482 К	Отвар из шиповника 180/12	388 М	Напиток из плодов шиповника 200/10
15 м	Сыр порционный	15 м	Сыр порционный
519 К	Бисквит ореховый с апельсинами	527 К	Курабье с орехами
	Фрукты (киви)		Фрукты (апельсин)
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
43 К	Салат витаминный с растительным маслом	101 К	Салат «Розовый» из капусты со свеклой
130 К, 149 К	Суп-пюре овощной на курином бульоне	157 К	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10
308 К, 368 К	Фрикадельки мясные с соусом молочным 60/50	271 М	Котлета домашняя с маслом 80/5
304 М	Рис отварной	357 К	Рис с горошком 130/20

453 К	Компот из плодов сухих	454 К	Компот из плодов сухих (чернослив)
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
	Яблоко		Банан
38 К	Перец сладкий порционный	71 М	Помидоры св.порционные
302 К	Биточки рубленные	299 К	Ёжики мясные
340 К	Изделия макаронные отварные	356 К	Рис с горошком, кукурузой и морковью
418 К	Кофейный напиток злаковый на молоке	419 К	Кофейный напиток из цикория с молоком
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
37 М	Винегрет с сельдью	115 К	Сельдь с салатом картофельным
126 К	Суп-пюре из цветной капусты	123 К	Рассольник домашний
248 К	Рыба, запеченная с томатами	250 К	Суфле рыбное

354 К	Картофельное пюре	347 К	Картофель отварной
	Сок фруктовый		Сок овощной
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
198 К	Каша пшенная с курагой	194 К	Каша манная с яблоками
423 К	Чай с лимоном	420 К	Чай с сахаром
590 К	Лепешка с кунжутом	559 К	Ватрушка с творогом
15 М	Сыр порционный	15 М	Сыр порционный
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
66 К	Салат из овощей с кукурузой	45 М	Салат из белокачанной капусты
132 К	Суп картофельный с горохом	134 К	Суп картофельный с рыбой
258 К	Фрикадельки куриные	309 К	Биточки рубленые из курицы

226 К	Макароны, запеченные с сыром	227 К	Макароны с томатом
	Нектар фруктовый		Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
	Фрукты (банан)		Фрукты (киви)
243 К	Сырники из творога со сметаной	240 К	Пудинг из творога запеченный с изюмом
	Какао	418 К	Кофеный напиток злаковый на молоке
	Батон йодированный с кунжутом		Батон йодированный
519 К	Бисквит ореховый с апельсинами	527 К	Курабье с орехами
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
38 К	Перец сладкий	71 М	Огурец свежий
87 М	Щи из свежей капусты	145 К	Суп овощной с курицей
265 М	Плов из говядины	276 К	Вок «Говядина с овощами»

429 К	Кисель яблочный	449 К	Компот из плодов свежих
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
	Груша		Киви
71 М	Огурец свежий	38 К	Перец сладкий
258 К	Фрикадельки рыбные (горбуша)	250 К	Суфле рыбное
166 К	Картофель запеченный в сметанном соусе	351 К	Картофель по-деревенски
420 К	Чай с сахаром	482 К	Отвар из шиповника
	Батон йодированный с кунжутом		Батон йодированный
	Напиток молочный		Молоко кипяченое
85 К	Салат из свеклы с черносливом, орехами (без чеснока)		
104 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	151 К	Уха Ростовская
335 К	Суфле из отварной птицы	258 К	Фрикадельки куриные
360 К	Рис с овощами	218 К	Пюре из бобовых

428 К	Кисель фруктовый	451 К	Компот из плодов свежих
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
	Фрукты (мандарины)		Фрукты (груши)

*для питания школьников. Могильный М.П. изд. ДеЛи принт, 2005г.
для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016*