

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 68 углубленным изучением информатики г. Пензы

Х.Г. Курмаев



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

О.Б. Шептунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте от 7-11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ № 68 углубленным изучением информатики по адресу: г. Пенза, проспект Строителей, 140 (1-ый корпус), проспект Строителей, 128 (2-ой корпус)

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: весна-лето

14.03.2024г.

День 1

№ рецепта урры	Пример пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
102/ПР	Каша Дружба Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло	165	6,6	8,2	35,36	243	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66		
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8		
286/ПР	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14		
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1		
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 25 батон 30	25(30)	11,5	11,5	30	266	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76		
	Обед															
	Итого		23,54	23,39	113,6	763,19	0,185	5,46	0,06	0,1	382,57	329,4	66,84	5,36		
7/ПР 2009	Салат из квашеной капусты с луком Капуста 69,6 Лук репка 7,2 Масло растительное 6,0 Соль 0,6	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34		
46/ПР	Суп картофельный с клецками картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168		
184	Плюе курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27		
283\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59		
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1		
6.1.3.2.2	Батон нарезной	35	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54		
	Итого		28,58	17,37	105,8	698,1	0,303	15,91	0,088	2,928	146,9	421,8	95,09	6,908		
	2-й вариант салата															
45	Салат из белокачанной капусты Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61		
	Полдник															
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9		
табл	Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28		
	Итого		10,51	13,69	67,27	431	0,11	3,32	0,18	0,12	56,26	97,22	20,38	2,18		
	Итого за день:		62,63	54,45	286,7	1892,29	0,598	24,69	0,328	3,148	585,7	848,3	182,3	14,45		

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/цен н, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe			
1	2 <i>Завтрак</i> <i>Запеканка из творога, творог 9%, мука 0, молоко</i>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
313/ПР 2013	24, яйцо 3, сахар 6,4б, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1			
434	<i>Чай с сахаром и лимоном</i> Чай 1,0 сахар 15,0 <i>Вода 200,0 Лимон 8,0</i> <i>Каша геркулесовая геркулес 31,25, молоко 70,32,</i>	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9			
102/ПР	<i>Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75</i> <i>Бутерброд с джемом из абрикосов джем 10,1</i>	165	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,4	0,66			
85	<i>Хлеб пшеничный (батон нарезной) 15</i>	10/15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4			
6.3.5.3	<i>Хлеб ржаной</i> <i>Итого</i>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,02	9	39,5	12	1				
	<i>Обед</i>		31,59	34,85	85,09	784	0,2	27,72	0,21	0,01	391,2	449,7	64,5	2,96			
2	<i>Винегрет овощной</i> Картофель 17,34 Свекла 11,4б Морковь 7,5б Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0 <i>Борщ из св. капусты с картофелем</i> Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,1	0,46			
96	<i>Комплеты рубленные из птицы</i> Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8 <i>Макаронные изделия отварные</i> Макароны 50,93	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,368	0,02	0,04	34,31	44,4	17,9	0,96			
205	<i>Чай с сахаром</i> Чай 1 сахар 15 вода 200	90	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,8	2,18			
447	<i>Хлеб ржаной</i> Чай 1 сахар 15 вода 200	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,6	0,99			
433	<i>Хлеб ржаной</i> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86			
6.3.5.3	<i>Батон нарезной</i>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
6.1.3.2.2	<i>Итого</i>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36			
	<i>2-й вариант салата : огурцы свежие</i>	60	34,5	29,35	103,3	819,5	0,368	22,08	0,14	0,292	137,7	403	99	6,87			
	<i>Полдник</i>		0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5			
2008	<i>Пюре фруктовое</i>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2			
283\2009	<i>Компот из смеси сухофруктов</i> Сухофрукты 25 <i>Сахар 15,0, Вода 190</i>	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59			
	<i>Батон нарезной</i>	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3			
	<i>Итого</i>		10	59,34	57,04	4,66	0,13	2,08	0,52	0,33	274,1	246,3	40,1	1,05			
	<i>Итого за день</i>		51,82	59,24	183,3	1336,3	0,58	24,9	0,636	3,39	402	607	139	7,19			

День 3

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность (г)			ЭЦЕННО сть. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
301,13	Омлет шамуральный яйцо 101,54 Молоко 63,46 Масло слив 12,7 Соль 0,76	70	14,22	22,08	3,81	269,08	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06		
330	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	165	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31		
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	25,30	11,16	11,16	29,5	266	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76		
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	805	9,78	5,24	0,9		
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1		
	Итого		29,12	42,1	57,41	727,08	0,19	1,8	0,47	0,78	379	484,1	60,42	4,13		
	Обед															
81	Маринovaná капуста капуста св 56,4 масло раст б сахар 2,4 соль 1,8 лим к-та 0,18	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34		
106	Суп-лапша "Домашняя" мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль	200	2,22	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49		
158	Жаркое курица 134,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	2385	232,5	45,07	2,78		
385	Компот из узума Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	180	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72		
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1		
6.1.3.2.2	Баттон нарезной	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36		
	Итого		30,37	19,1	84,53	633,048	0,358	34,74	0,05	3,012	92,12	369,7	87,49	5,69		
	2-й вариант салата: помидоры свежие	60	0,65	5,08	2,76	60	0,1	12,2	0	0	12	18	11	0,5		
	Полдник															
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2		
таб	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31		
288/ПР	Молоко кипяченое Молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17		
	Итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68		
	Итого за день		67,98	74,5	187,8	1700,33	0,648	47,04	47,34	3,842	697	1032	181,8	12,5		

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность (г)			Энерг. ост. (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe							
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ТК	Блинчики блинчики 150 масло 5	150	6,1	13,2	33,1	276	0,2	0	0	0,08	11	95	38	2,1							
1,3,4,2	Молоко гаушценное с сахаром	20	1,4	0,7	11	65	0	0,2	8,4	0,08	61,4	43,8	6,8	0,04							
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9							
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8							
	Итого		7,76	13,95	59,32	400	0,2	3,1	8,4	0,17	80,5	148,6	50	3,04							
	Обед																				
23/Пр	Салат из свежеты отварной Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68							
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82							
219	Тфтели из птицы с соусом фарш птицы 65,25 хлеб пшеничный 13,5 лук репка 19,01 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6 каша гречневая рассыпчатая гречка 69,29 соль	90/40	38,22	18,11	28,98	294,67	0,06	3,84	0,03	0,15	28,17	146,4	63,83	1,46							
445	0,75 масло 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,665							
283\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	24	18	0,8							
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1							
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54							
	Итого:		57,48	38,38	163	1013,8	0,544	18,81	0,086	0,323	159,6	517,9	282,4	9,965							
40	2-й вариант салата Салат "Витаминный" с маслом растительным Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоко свежие Полдник	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,69	16,06	9,92	0,61							
	Выпечка	120	9,12	3,36	61,65	314,4	0,14	0	0	0,04	24	74	14,4	1,4							
1,2,2,7	Напиток Снежок Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2							
	Итого:		14,52	8,36	83,25	472,4	0,2	1,8	40	0,3	266	262	44,4	1,6							
	Итого за день:		79,76	60,69	305,6	1886,2	0,944	23,71	48,49	0,793	506,7	928,5	377	14,61							

День 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	180	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1				
5,1,5	<u>Масло сливочное</u>	10	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0				
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0,012	0	6	19,2	3,9	0,36				
286/ПР	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14				
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,02	0	9	39,5	12	1				
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2				
	Овощ		16,07	22,33	82,63	597,868	0,178	4,03	0,66	0,052	204,3	240,2	43,9	2,6				
24	<u>Салат Мазайка картофель 20,55 кукуруза 21,7 морковь 20,25 огурцы св 15 соль 0,6 масло раст 5</u>	60	0,9	5,13	5,44	73	0,03	5,71	0	0,02	15,42	29,38	11,51	0,39				
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896				
194	<u>Виточки из фарша индейки с овощами</u> индейка фарш 66,6 лук 6,48 капусты 13,5 Молоко 12,6 яйцо 7,2 соль 1,8 сухари пан 9 Масло 9	90	40,75	21,78	23,05	306	0,18	5,56	0,07	5,25	44,42	177,7	22,42	1,44				
418	<u>Пюре из гороха с маслом горох 75,75 вода 153,75 соль 1 масло 3,75</u>	150	14,61	4,5	29,05	215,25	0,31	0	0	0	83,7	234,1	78,6	4,95				
434	<u>Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0</u>	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9				
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,02	0	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0,018	0	9	28,8	5,4	0,54				
	Итого	60	63,26	38,08	112,8	900,91	0,659	25,66	0,19	5,498	231,1	567,9	163,8	10,116				
	<u>2-й вариант салата : огурцы свежие</u>		0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5				
	<u>Полдник</u>																	
Табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28				
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8				
	Итого:		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08				
	Итого за день:		90,18	74,45	280	2010,778	0,987	34,11	1,03	5,68	523,6	919,6	240,9	14,796				

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
158	Жаркое По-Домашнему, говядина 134,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5 Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78				
434	Салат из свежкы отварной Свежкга 72,6 масло раст 3	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9				
23/Пр	Батон нарезной	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68				
6.1.3.2.2	Хлеб ржаной	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36				
6.3.5.3	Итого	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
	Обед		21,9	12,21	07,23	404,1	0,200	20,00	0,02	0,202	04,3	320,1	04,39	3,12				
78	Салат картофельный с растительным маслом Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6 Суп из овощей капуста 20,0 картофель 33	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45				
44/Пр	Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54				
226	Комплета из рыбы рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18				
317	Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14				
11.1.1.5	Сок виноградный	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
	Итого		21,16	26,38	89,36	692,19	0,385	52,34	0,05	0,46	197,2	385,8	127,3	5,11				
	Полдник																	
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4				
516/Пр	Кефир кефир 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2				
табл	Вафли	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3				
	Итого:		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05	276,1	223	49	4,9				
	Итого за день:		57,54	59,64	215,5	1641,5	0,833	100,6	3,11	0,792	537,8	928,9	260,9	15,73				

День 7 День 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
323	Каша вязкая молочная пшеница Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	165	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42							
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9							
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8							
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1							
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	25\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76							
	Итого		16,85	18,6	101,2	645,5	0,335	8,34	0,09	0,27	316,8	367,3	95,86	6,88							
	Обед																				
78	Лукра морковная Морковь 56,4 лук репка 12,6 томат 16,8 Масло раст 4,8 лим к-та 0,24 сахар 0,72	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,04	2,16	0	0,02	25,8	34,2	24	0,48							
118	Суп картофельный с горохом Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62							
205	Котлеты рубленые из птицы Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	90	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18							
455	Соус красный основной вода 25 Масло слив 0,5 мука 1,25 томат 0,75 морковь 2,5 лук	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06							
445	Каша гречневая рассыпчатая гречка 69,29 соль 0,75 масло 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,67							
283\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59							
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1							
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54							
	Итого		42,78	29,85	141,4	1025,1	0,734	15	0,146	0,393	181,7	626,5	250,8	12,1							
	2-й вариант салата: салат из огурц и помид	60																			
	Полдник																				
таб	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31							
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2							
274	Кусель из концентрата кусель 21,6 сахар 9	180	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1							
	Итого:		4,26	6,95	65,53	339,08	0,06	10	46,8	0,05	25,65	36,35	12,9	2,61							

№ рецепта Уры	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность (г)						Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл.					В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
131	Суп молочный с крупой рисовой, молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	200	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9	108,3	20,05	0,19							
139/ПР	Яйцо вареное яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34							
270/ПР	Какао с молоком (2-ой вариант), Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02	0,66							
2008	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2							
88	Бултерброд с маслом, масло 10 батон 20	10/20	1,42	5,49	9,01	91,8	2	0	0	0,01	4,68	16,44	5,96	0,37							
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1							
	Итого		15	19,77	71,04	522,11	2,425	11,62	0,06	0,42	281,6	282	53,47	3,76							
	Обед																				
39	Салат "Школьный" Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64							
46/ПР	Суп картофельный с клецками, картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168							
Тк.453	Шашлык из куриного филе с томатным соусом зрудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75 Соус мука 1,25 масло сл 1,25 томат 3,75 сахар 0,75	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,9	15,53	1,12							
447	Макаронные изделия отварные Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99							
11.1.1.5	Сок фруктовый	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8							
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1							
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54							
	Итого		29,52	29,8	119,2	872,25	0,393	11,37	0,128	0,208	156,9	364,4	102,4	6,258							
	2-вариант салата: салат из св помидоров	60	1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8							
	Полдник																				
табл	Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28							
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9							
	Итого		10,51	13,69	67,27	431	0,11	3,32	0,18	0,12	56,26	97,22	20,38	2,18							
	Итого за день:		55,03	63,26	257,5	1825,4	2,928	26,31	0,368	0,748	494,8	743,7	176,3	12,2							

ДЕНЬ 9

№ рецепта урыв	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe				
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
313/ПР 2013	Запеканка из творога: творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1				
328	Каша молочная манная Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	165	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32				
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86				
85	Бултерброд с джемом из абрикосов джем 15,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25	15\25	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98				
	Итого		31,53	34,85	84,88	781,25	0,2	25,69	0,25	0,15	415,5	498,6	74,93	3,56				
	Обед																	
81	Маринованная капуста капуста св 56,4 масло раст 6 сахар 2,4 соль 1,8 лим к-та 0,18	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34				
106	Сул-лапша "Домашняя" мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49				
230	Рыба запеченная с морковью треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	110	13,09	10,31	4,87	165	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15				
443	Картофельное пюре Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4				
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180\15\7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54				
	Итого		24,86	27,47	86,67	696,56	0,429	44,36	0,11	3,118	271,6	507,5	119,9	5,82				
	2-й вариант салата : огурцы свежие	60	0,654	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5				
	Полдник																	
табл	Кеос лимонный	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18				
270/ПР	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66				
табл	Кондитерские изделия	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3				
	Итого:		10,1	17,61	74,43	470,96	0,04	0,5	0,03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84				
	Итого за день:		66,49	79,93	246	1948,77	0,669	70,55	0,39	3,318	868,4	1197	219,4	10,22				

День 10

№ рецепта Уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ТК	Блинчики блинчики 150 масло 5	150	6,1	13,2	33,1	276	0,2	0	0	0,08	11	95	38	2,1							
1.3.4.2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	0,7	11	65	0	0,2	8,4	0,08	61,4	43,8	6,8	0,04							
286/ПР	Кофейный напиток с Молоком Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14							
364	Омлет из яиц Омлет 55 Молоко 20,4 Масло слив 6 Соль 0,4	70	6,03	9,37	1,62	114,15	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06							
6.1.3.2.2	Батон нарезной	20	1,52	0,56	10,28	52,04	0,033	0	0,012	0	6	19,2	3,9	0,36							
6.3.5.3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0,02	0	9	39,5	12	1							
	Итого		20,48	27,5	89,07	695,48	0,398	1,77	8,87	0,792	333,8	562,3	95,64	6,7							
	Обед																				
2	Винегрет овощной Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46							
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,31	44,4	17,86	0,96							
219	Тэфтели из пшцы с соусом фарш птицы 65,25 Хлеб пшеничный 13,5 лук репка 19,01 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6	90\40	38,22	18,11	28,98	294,67	0,06	3,84	0,03	0,15	28,17	146,4	63,83	1,46							
449	Рис прилуцный Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53							
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86							
6.3.5.3	Хлеб ржаной	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1							
6.1.3.2.2	Батон нарезной	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36							
	Итого		48,428	34,44	120,2	849,25	0,228	25,92	0,08	0,272	102,26	361,9	139,3	5,63							
40	2-й вариант салата Салат "Витаминный" с маслом растительным Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоко свежие 17 Сахар 3 Масло растительное	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,69	16,06	9,92	0,61							
	Полдник																				
2008	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2							
таб	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31							
1.2.2.7	Напиток Йогуртовый 2,5% напиток йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2							
	Итого:		7,9	11,55	62,06	388,89	0,39	11,8	47,2	0,31	266,97	224,4	42,9	2,71							
	Итого за день:		76,808	73,49	271,3	1933,6	1,016	39,49	56,09	1,374	703,03	1148	277,9	15,04							

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетич. сть. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30 Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35	25\30	11,16	11,16	29,5	266	0,05	0,24	0,03	0,06	157	106,5	17,4	0,76				
330	Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	165	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31				
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2				
270\ПР	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
	Итого		10,64	14,59	74,98	478,21	0,16	11,31	0,07	0,16	254	276,6	60,1	4,17				
	Обед																	
78	Салат картофельный с растительным маслом Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 Масло растительное 5	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,1	28,01	11,01	0,45				
122,551	Блюдо из кур прозрачный с грибами кости кур 156,25 лук 3,13 морковь 3 зелень 0,63. грибки хлеб пшеничный 37,5	250\20	3,83	0,88	15,4	90	0,03	0	0	0	12,3	19,5	4,75	0				
719\2004	Пельмени отварные с маслом пельмени п\ф 139,5 масло сл 8	150	15,3	12,75	29,4	300	0,12	4,354	0,09	0,47	47,8	151,3	29,31	2,19				
385	Компот из изюма Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	180	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36				
	Итого		24,49	19,9	99,3	684,178	0,3	11,78	0,09	0,532	106	287,2	70,63	4,72				
	Полдник																	
Табл	Выпечка	100	9,12	3,36	61,65	314,4	0,14	0	0	0,04	24	74	14,4	1,4				
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8				
	Итого		10,12	3,56	81,85	406,4	0,16	4	0	0,06	38	88	22,4	4,2				
	Итого за день:		23,04	18,99	172,2	963,288	0,35	15,31	0,07	0,232	298	383,8	86,4	8,73				

День 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<i>Комплеты рыбные "Любительские" рыба 70,64</i>																	
	<i>Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4</i>																	
	<i>Яйцо 8,0 Молоко 3,2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0</i>																	
227	<i>Масло раст 6,4</i>	90	15,95	13,08	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6				
439	<i>Капуста тушеная (свежая) Капуста 107,48</i>	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63				
	<i>Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25</i>																	
	<i>Масло сл 2,63 соль 0,75</i>																	
443	<i>Картофельное пюре Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3</i>	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69				
433	<i>Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200</i>	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86				
	<i>Булгуровод с маслом и сыром масло 10,0 хлеб</i>																	
	<i>пшеничный (батон нарезной) 25 сыр 10</i>	10\10\25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8				
6.3.5.3	<i>Хлеб ржаной</i>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
	<i>Итого</i>		23,61	19,39	82,4	598,65	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58				
	<i>Обед</i>																	
23/Пр	<i>Салат из свежкы отварной Свекла 72,6 масло раст 3</i>	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68				
117	<i>Суп картофельный картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5</i>	200	2,03	3,66	16	108	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37				
167	<i>Биточки мясные из говядины Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8</i>	90	14,13	11,72	14,19	221,4	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23				
317	<i>Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35</i>	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14				
283\2009	<i>Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190</i>	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59				
6.3.5.3	<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	<i>Батон нарезной</i>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36				
	<i>Итого</i>		24,26	25,57	103,4	741,078	0,418	61,54	0,09	0,362	184,31	428,3	138,9	7,37				
	<i>Полдник</i>																	
1.2.2.7	<i>Напиток Снежок Снежок 180</i>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2				
табл	<i>Сочник</i>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28				
	<i>Итого</i>		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,22	0,37	290,21	275,4	45,14	1,48				
	<i>Итого за день:</i>		63,52	63,6	259,5	1869,728	0,928	119,8	0,38	1,032	628,53	1027	277,3	14,43				

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В. Л.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е. А. Вагнера Уральский региональный центр питания.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е. А. Вагнера Уральский региональный центр питания.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных школах «Хлебродинформ» Москва 2004 г.