

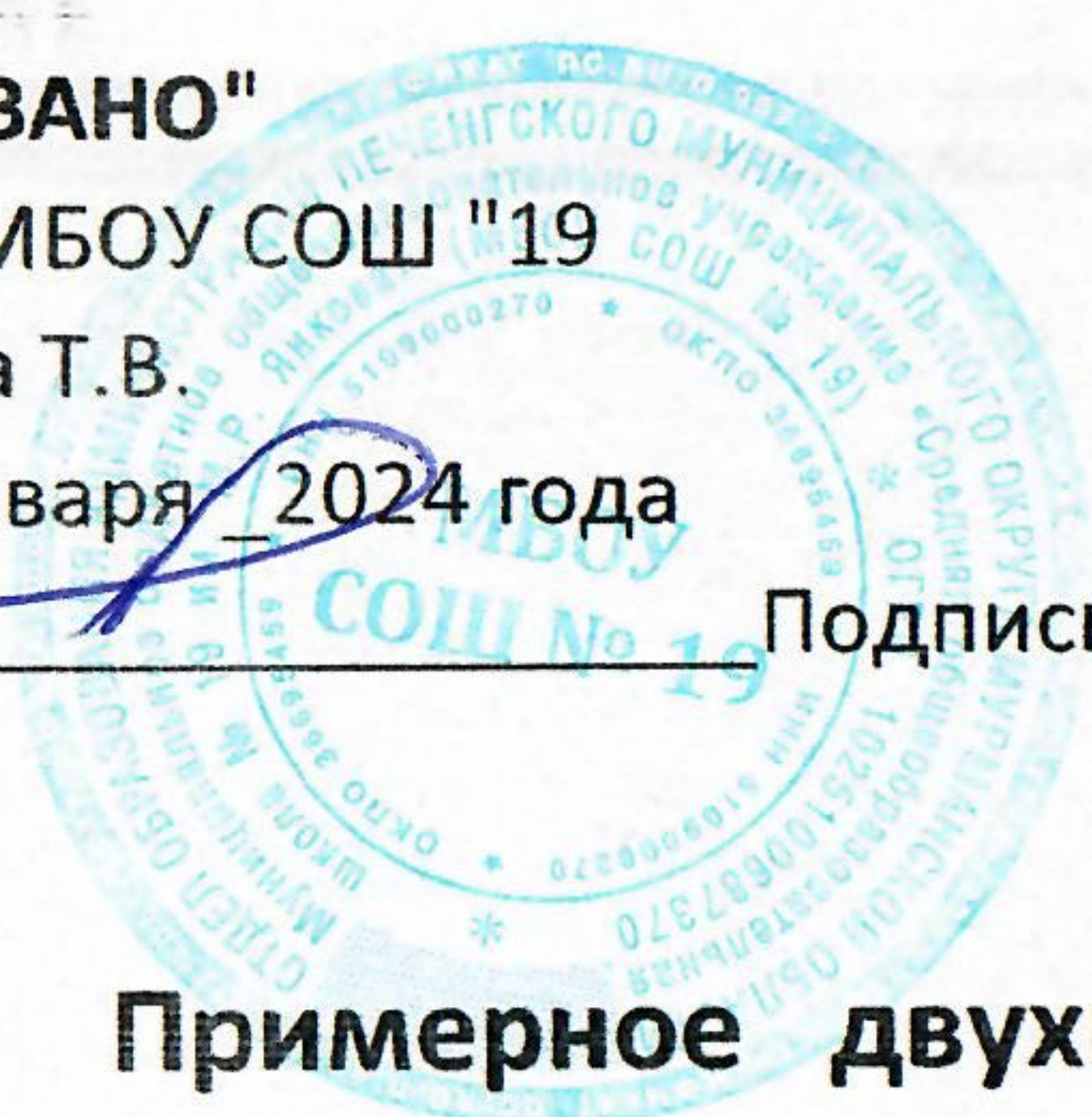
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ "19

Меркушева Т.В.

"_07_" января 2024 года

Подпись



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Хохлова И.В.

"_07_" января 2024 года

Подпись

**Примерное двухнедельное меню питания школьников на базе МБОУ СОШ № 19 г. Заполярный
для детей с 12 лет и старше.
в учебный период 2024года**

№ рецептур	Наименование блюд	выход блюда,г	белки, г	жиры,г	углевод ы, г	Энергетич.ц енность, \ккал\	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
204	Макароны отварные с маслом,сыром	215	11,4	16,83	29,5	380	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
ттк 1	Кондитерское изделие	50	2,4	1,6	21,5	42,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк 2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	4,5	0	70,9	22,2	25,7	4,76
ттк2/1	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	18,5	19	93,7	593,24	0,366	5,07	146,3	304,76	251,4	88,08	8,293
Обед													
73	Икра кабачковая	100	2,31	2,78	6,3	137,8	0,38	70,2	0	548	511,7	205,1	7,3
81	Свекольник со сметаной	250/5	2,5	1,5	9	122,5	36	22	0	40	40	40	40
268	Котлета рубленая мясная	100	14,6	18	11,4	185,6	0	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,28	7,32	49,7	265	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из яблок	200	0,16		29	60,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	895	28,35	30,3	133,1	902,5	36,656	97,15	66,9	729,54	806,5	346,7	57,01
Полдник													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	220	7,4	9,4	17,1	135	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,5	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2

		450	13,5	12,9	57,5	352,8	0,297	8,9	176,8	921,32	881,4	184,39	5,22
--	--	-----	------	------	------	-------	-------	-----	-------	--------	-------	--------	------

ВТОРНИК

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	10,35	5,4	29,1	222,7	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
14	Масло сливочное	15	0,15	12,5	0,15	112,2	0	0	40	2,4	3	0	0,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ткк2/2	Батон	45	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2/1	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,67	25,2	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
		550	21	22,02	94,95	614,9	0,327	18,9	176,8	940,8	921	206,3	7,55

Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104	0,17	66,5	0	354,6	406,3	206,95	13,24
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	7,6	6,35	13,1	135,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
22сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые, с соусом	105/50	10	9,7	16,92	179	0,1	14,2	27,7	53,4	127,6	34,15	1,2
128	Картофельное пюре	180	3,43	7,8	30	205,7	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	27,9	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		950	27,33	30,55	125,8	865,1	0,946	101,05	62,7	648,36	954,2	487,7	26,17

Полдник

204	Макароны отварные с маслом,сыром	215	9,4	11,83	21,5	220	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,25	8,3	67	0,048	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
		445	10,9	12,1	44,8	347	0,178	0,57	125,2	222,8	189,7	47,68	2,709

СРЕДА

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	180	13,8	18,5	6,88	250	0,093	0,1	134,6	44,6	114,6	9,37	1,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
338	Фрукт	100	0,4	0	42	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
ткк 2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	64	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		552	19,04	19,05	92,58	558,3	0,315	34,5	134,6	166,7	261,7	69,57	7,247

Обед

70	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	3,5	17,37	121,2	0,45	6,6	0	116,8	270,3	109,1	4,5
292	Куриное мясо тушеное с овощами	120	14,3	13,2	18,9	252	0,13	8,68	56,1	61	147	33,46	3,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	11,45	47,88	279,6	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
348	Компот из изюма	200	0,1		21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49

тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	910	31,39	29,05	136,9	889,4	1,006	20,66	96,1	401,79	867,3	344,06	18,84

ПОЛДНИК													
348	Рагу из овощей с соусом	180	7,6	10,3	17,1	135	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,6	75,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
тк2/1	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	13,7	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	540	13,5	13,8	57,4	277,8	0,297	8,9	176,8	921,32	881,4	184,39	5,22

ЧЕТВЕРГ

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	9,2	10,6	5,9	248,8	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
тк 1	Кондитерское изделие	50	5,15	9,3	28,56	208,8	0,04	0	20	8,5	26,3	5,7	0,57
376	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	19,05	20,45	77,16	628,8	0,322	0,03	40	65,7	214,5	56,7	4,15
Обед													
133	Кукуруза консервированная	100	0,45	0,2	8,7	33,3	0	0	40	2,4	3	3	0,02
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	5,54	5,97	15,2	122,2	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9
279	Тефтели мясные в соусе	100/30	8,86	12,85	14,4	271,8	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
203	Макароны отварные	180	9	11,45	24,1	279,6	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
342	Компот из яблок	200	0,16		29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	925	28,51	31,17	119,1	954,5	0,706	9,49	113,9	350,24	652,5	328,93	17,83

Полдник													
208	Лапшевник с творогом,маслом	185	11,1	12,83	21,5	265	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	415	13,5	13,13	50,4	392	0,226	0,57	125,2	229,7	215,8	57,58	3,309

ПЯТНИЦА

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/35	15,68	18,5	39	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукт	100	1,5	0	12,6	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2

ттк2/2	Батон	45	2,3	0,25	13,8	85	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	552	19,58	18,75	80,6	574	0,166	13,16	45,5	180,9	218,2	49,79	4,21

Обед

67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,9	4,9	11,9	121	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
265	Плов с мясом	210	17,2	20,11	45,8	480,4	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,83	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	27,1	28,31	115,03	882,4	5,036	107,52	0	709,73	1056	447,29	20,19

Полдник

181	Каша молочная геркулесовая с маслом	220	9,1	12,6	15,5	230	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
1009	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0,02	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	450	11,5	12,92	44,6	358,3	0,236	3,79	14,8	172,7	274,9	466,5	3,91

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша молочная манная с маслом	220/10	6,1	11,3	33,5	260	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ттк 2/2	Батон	60	4,6	0,6	13,8	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр порционно	20	3,75	4,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2/1	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	550	20,45	19,55	87	610,8	0,377	18,9	136,8	945,5	962,5	596,9	9,49

Обед

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
133	Кукуруза консервированная	100	0,8	0	8,7	53	0	0	40	2,4	3	3	0,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,5	5,25	14,13	160,8	0,91	2,33	0	170,7	352,4	142,3	8,2
ТТК 5	Гречка по-купечески	220	19,1	22,9	21,5	425	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
388	Компот из шиповника	200	0,1		45,2	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	830	30	28,85	117,2	856,8	1,266	5,96	60	377,7	664	279,5	15,16

	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
--	--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	---	------	-----	----	----	-----

Полдник													
348	Рагу из овощей с соусом	180	7,4	10,3	2,88	246,6	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	90,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		410	13,5	13,8	43,48	404,4	0,117	8,04	247,5	814,8	762,3	132,74	4,61

ВТОРНИК

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводь	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
208	Лапшевник с творогом,маслом	185	9,7	18,83	27,5	275	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
338	Фрукт	100	6,1	0	19,8	168	0,03	10	0	16	11	9	2,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк 2/2	Батон	50	2,3	0,3	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	18,2	19,13	76,1	547,2	0,256	10,57	125,2	245,7	226,8	66,58	5,509

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводь	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,3	63	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
98	Суп крестьянский со сметаной	250/5	2,25	6,3	24,1	129,12	36	20	0	40	40	40	40
259	Жаркое по-домашнему	210	19,01	19,01	25,2	405	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8	3,02
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	29,6	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк 2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	27,36	28,61	114,9	837,92	36,996	127,56	0	475,7	785,3	340,7	58,53
	Сок	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
	Полдник												
174	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	7,2	13,5	21,8	258,8	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	8,3	41	0,048	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
		560	9,6	13,77	45,1	359,8	0,138	0,03	20	36,5	109,9	21,3	1,78

СРЕДА

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводь	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
411	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	13,7	15,7	19,6	303,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
ткк 1	Кондитерское изделие	50	3,16	3,86	87	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
ткк2/2	Батон	50	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	552	19,26	19,81	136,4	550,94	0,32	25,36	35,92	243,96	329,3	107	4,511

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводь	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
131	Горошек зеленый консервированный	100	5,42	0,4	8,75	52	0,023	3,4	6,8	3,5	16,5	5,13	0,095

96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,63	6,4	13,1	112	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
279	Тефтели в соусе "Губернаторские"	100/50	9,42	11,4	16,6	211,5	0,12	6,76	0	30,5	205,8	42,48	3,86
203	Макароньы отварные	180	9	11,45	24,1	279,6	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	945	31,07	30,35	111,3	873,7	0,929	17,14	46,8	363,09	887,1	338,81	18,425
	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Полдник												
210	Омлет натуральный	180	10,8	13,5	16,88	250	0,093	0,1	134,6	44,6	114,6	9,37	1,3
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0,02	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	490	13,2	13,82	45,98	378,3	0,189	2,93	134,6	72,6	171,2	31,57	2,86

ЧЕТВЕРГ

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароньы отварные с маслом, сыром	235	19,5	23,83	29,5	405	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	100	1,5	0	42,6	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	550	21,1	23,83	87,1	565	0,16	10,57	125,2	231,9	174,6	46,78	4,309

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
55	Салат из отварн. свеклы с сол. огурцом	100	2	4,3	14,4	124	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,24	6,1	11,9	120,4	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
288	Птица отварная	100	14,3	12,9	38,6	201	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
348	Рагу из овощей с соусом	180	6,8	8,4	4,7	250	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
342	Компот из яблок	200	0,16		29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	30	32,4	126,3	943	4,866	71,69	125,5	652,93	1011	382,83	24,88

	Сок	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
	Полдник												
173	Каша молочная манная с маслом	220/10	9,35	13,4	19,1	182,7	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	61,3	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,7	65	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2

		560	11,75	13,7	48	309	0,276	0,99	14,8	172,4	287	92	3,22
--	--	-----	-------	------	----	-----	-------	------	------	-------	-----	----	------

ПЯТНИЦА

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	11,1	13,7	30,4	335,3	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63
ткк 1	Кондитерское изделие	50	3,2	1,12	20,8	48,8	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	16,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ткк2/2	Батон	20	2,1	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	22,5	18,57	95,6	646,1	0,437	8,9	197,9	939,28	947	208,99	6,644

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
70	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	20,1	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2
234	Котлета рыбная с маслом	100/10	13,2	12,9	11,6	266	80	40	0	94	93	94	95
128	Картофельное пюре	180	3,6	8,5	30	205,7	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
388	Компот из шиповника	200	0,1		35,2	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	900	27,28	27,65	130,8	873,55	81,306	62,54	35	491,46	745,9	454,8	110,26

	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
Полдник													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	215	8,2	10,3	20	227	0,05	0,33	79,9	48,92	85,21	11,14	1
1009	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0,02	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,7	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	445	10,6	10,62	48,9	355,3	0,146	3,16	79,9	76,92	141,8	33,34	2,56

* Использован "Сборник технических нормативов" 2007 года под редакцией М.П.Могильного.

ООО "ДеЛи принт", 2007г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Экономика" 1983г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ГОУ ВПО

"Пермская государственная медицинская академия" им. академика Е.А.Вагнера, Уральский региональный центр питания.