

"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 7 до 11 лет
в учебный период 2024 года

№ рецептур	Наименование блюд	выход блюда,г	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Энергетич.ценность, \ккал\	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	10,05	14,83	26	342	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829
ттк 1	Кондитерское изделие	35	1,9	0,67	14,9	42,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк 2/2	Батон	30	2,3	0,3	13,8	44,2	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ттк2/1	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	13,9	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	16,65	16,1	83,6	529,24	0,32	5,02	133,8	284,34	251,2	88,08	8,293
Обед													
73	Икра кабачковая	60	1,39	1,67	4,8	82,7	0,37	70,2	0	548	511,7	205,1	7,3
81	Свекольник со сметаной	200/5	2	1,2	8	98	36	22	0	40	40	40	40
268	Котлета рубленая мясная	90	13,18	17,8	7,12	167	0	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,8	6,1	41,4	221	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из яблок	200	0,16	0	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	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	765	25,03	27,47	117,2	760,3	36,646	97,15	66,9	729,54	806,5	346,7	57,01
	СОК	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
Полдник													

173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	5,65	6,99	9,6	208,2	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	75,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
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
		440	11,75	10,49	50,2	351	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	200/10	9,25	6,9	26,6	203,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
14	Масло сливочное	15	0,15	8,2	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	25	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2/1	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,67	14,8	67	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		500	19,17	19,22	82,05	574,4	0,387	8,9	176,8	934,7	968,2	214,4	6,7

Обед

52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,6	4,95	62,4	0,17	66,5	0	354,6	406,3	206,95	13,24
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,1	8,1	10,5	109	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
22сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые, с соусом	105/30	12,6	7,22	16,92	179	0,1	14,2	27,7	53,4	127,6	34,15	1,2
128	Картофельное пюре	150	3	6,5	25	171,4	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	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		810	23,25	24,12	113	762,6	0,946	101,05	62,7	648,36	954,2	487,7	26,17

	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Полдник												
204	Макароны отварные с сыром	185	8,05	9,53	14	179	80	40	0	94	93	94	95
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,25	8,3	67	0,048	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
		415	9,55	9,8	37,3	306	80,048	40,03	0	112	121,9	105,3	95,88

СРЕДА

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	150	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	0,24	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
338	Фрукт	100	0,4	0	22	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
		500	19,04	19,05	72,58	558,3	0,315	34,5	134,6	166,7	261,7	69,57	7,247

Обед

70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,89	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	3,8	13,9	97	0,45	6,6	0	116,8	270,3	109,1	4,5
292	Куриное мясо тушеное с овощами	110	8,7	9,8	8,6	154,6	0,13	8,68	56,1	61	147	33,46	3,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	9,55	39,9	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
348	Компот из изюма	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	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
ткк2/1	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	780	23,43	23,97	113	714,09	1,006	20,66	96,1	401,79	867,3	344,06	18,84

	Сок	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
	Полдник												
348	Рагу из овощей с соусом	150	5,4	6,5	2,88	209,6	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	75,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
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
	Итого	380	11,5	10	43,48	352,4	0,117	8,04	247,5	814,8	762,3	132,74	4,61

ЧЕТВЕРГ

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	8,34	16,2	24,9	277	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
ткк 1	Кондитерское изделие	35	2,9	0,67	14,5	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк2/2	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	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	510	15,94	17,42	82,1	587,04	0,326	0,03	41,12	61,36	201,6	55,8	3,804

Обед

133	Кукуруза консервированная	60	0,27	0,12	5,23	26	0	0	40	2,4	3	0	0,02
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	4,46	4,8	12,1	98,3	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9
279	Тефтели мясные в соусе	90/30	7,46	12,48	9,41	210,5	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
203	Макаронь отварные	150	7,5	9,55	19,6	233	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
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	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	795	24,35	27,65	103	815,4	0,706	9,49	113,9	350,24	652,6	325,93	17,83

	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	Полдник												
208	Лапшевник с творогом, с маслом	155	6,05	9,63	16	210	0,12	0,49	112,7	184,38	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

ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		385	8,45	9,95	44,9	311	0,216	0,52	112,7	209,28	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	150/20	15,35	16,5	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	52	0,03	10	0	16	11	9	2,2
ткк2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	522	19,25	16,75	80	482	0,166	13,16	45,5	180,9	218,2	49,79	4,21

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,84	3,1	4,7	60,9	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	4,7	11,5	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
265	Плов с мясом	200	16,3	19,15	43,1	389	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,8	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
ткк2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	725	23,34	27,65	108,8	764,7	5,036	107,52	0	709,73	1056	447,29	20,19

	Сок	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
--	-----	-----	---	---	------	-----	------	---	---	----	----	---	-----

Полдник

411	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	6,7	9,8	17,6	173,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
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	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	440	9,1	10,12	46,7	301,7	0,276	3,79	14,8	175,5	288,6	93	3,3

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

181	Каша молочная манная с маслом	200	6,1	11,3	29,4	250	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
ткк 2/2	Батон	35	2,3	0,3	13,8	67	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр порционно	15	3,75	4,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2/1	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,5	13	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	18,25	19,35	82,9	585,8	0,383	18,9	136,8	949,4	956,5	599,6	9,34

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
133	Кукуруза консервированная	60	0,27	0,12	5,23	26	0	0	40	2,4	3	0	0,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,39	4,2	19,8	128,7	0,91	2,33	0	170,7	352,4	142,3	8,2
ТТК 5	Гречка по-купечески	200	17,1	19,3	19,5	335,1	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
388	Компот из шиповника	200	0,1	0	35,2	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
тتك2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тتك 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	720	26,36	24,32	107,4	707,8	1,266	5,96	60	377,7	664	276,5	15,16

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

Полдник		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
348	Рагу из овощей с соусом	150	5,4	6,5	2,88	209,6	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	75,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	380	11,5	10	43,48	352,4	0,117	8,04	247,5	814,8	762,3	132,74	4,61

ВТОРНИК

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
208	Лапшевник с творогом, с маслом	155	10,05	18,63	31	341	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829
338	Фрукт	100	4	0	9,8	138	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
тتك 2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	16,45	18,88	69,6	583,2	0,246	10,52	112,7	225,28	226,8	66,58	5,509

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
67	Винегрет овощной	60	0,9	1,6	6,16	60,9	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,8	5,03	13,3	103,3	36	20	0	40	40	40	40
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18	24	385,6	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
тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тتك 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	725	23,6	25,33	100,8	790,6	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		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,34	10,2	16,9	187	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
тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	8,3	67	0,048	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6

440 8,74 10,47 40,2 314 0,138 0,03 20 36,5 109,9 21,3 1,78

СРЕДА

Завтрак

	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
411	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	9,7	17,8	20,6	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	40	5,75	0,67	17	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
ткк2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	502	17,85	18,72	67,4	550,94	0,32	25,36	35,92	243,96	329,3	107	4,511

Обед

	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	
131	Горошек зеленый консервированный	60	1,77	0,24	3,71	48,6	0,275	11,5	20,25	10,53	49,41	15,39	0,2
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,1	5,1	10,27	99,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
279	Тефтели в соусе "Губернаторские"(оленина)	90/50	8,8	10,6	18,53	197,4	0,12	6,76	0	30,5	205,8	42,48	3,86
203	Макароны отварные	150	7,5	9,55	19,6	233	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
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
ткк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	780	24,77	26,19	101,6	797,2	1,181	25,24	60,25	370,12	920,1	349,07	18,53

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

Полдник

210	Омлет натуральный	150	5,8	8,5	2,88	189,6	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
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
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	380	8,2	8,82	31,98	317,9	0,096	2,93	125,5	67,9	143,9	28,44	2,58

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
204	Макароны отварные с маслом, сыром	185	12,05	19,53	35	292	0,12	0,49	112,7	184,38	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	3,4	0	26,8	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	500	15,55	19,53	76,8	494	0,15	10,52	112,7	211,48	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 отварной свеклы с солен.огурцом	60	0,85	2,6	3,77	55,6	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,8	4,9	9,2	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
288	Птица отварная	90	13,3	13,18	36,8	189	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65

348	Рагу из овощей с соусом	150	5,4	6,5	2,88	209,6	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
342	Компот из яблок	200	0,16	0	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	725	26,01	27,88	109,4	798,6	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												
181	Каша молочная манная с маслом	200	6,1	9,3	19,4	183	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,02	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	24	0,36
ттк2/1	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	427	8,5	9,62	48,5	311,3	0,236	3,79	14,8	172,7	274,9	488,1	3,91

ПЯТНИЦА

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,65	13,99	19,6	268,2	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63
ттк 1	Кондитерское изделие	40	3,2	1,12	9,75	48,8	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
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
ттк2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
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	500	19,25	18,86	83,75	579	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	60	0,48	0,12	1,92	10,89	0,01	1,758	0	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	6,2	17,1	160,9	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2
234	Котлета рыбная с маслом	90/5	10,99	10,57	9,5	154,1	80	40	0	94	93	94	95
128	Картофельное пюре	150	3	6,5	25	171,4	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
388	Компот из шиповника	200	0,1	0	35,2	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	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	765	23,47	24,09	115,6	715,29	81,306	62,548	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	185	8,2	10,3	13	126	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
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
	Итого	410	10,6	10,62	42,1	254,3	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.