Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся среднего звена в МБОУ "Богатыревская СОШ"

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11-17 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	в	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0	0	0	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшенич с маслом	182	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	378	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0	0,44	8	5,60	26	0,44
итого:			23,13	19,38	57,91	519,00	0,20	1,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	102	250	5,89	4,65	19,98	147	0,08	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Котлеты рубленые с соусом	268	100(60/40	10,89	18,34	12,79	198	0	0,06	1,2	2,49	28,5	8,86	60,18	0,54
Макароны отварные	202	200	7,09	6,52	47,36	281	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,83	30,33	140,79	867	0,13	12,98	11,41	4,49	97,55	73,8	246,03	6,3
Всего			50,96	49,71	248,41	1386	0,33	14,21	13,34	5,7	340,08	103,76	580,97	9,75

Второй день (вторник)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0	54,00	0,04	0	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная пшенная с маслом	182	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	376	200	0,20	0.05	15,01	57,00	0	0	0,1	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26.00	0,44
итого:			24,32	17,7	58,06	474,00	0,15	0,28	1,52	0,66	328,26	67,77	263,34	2,79
обед														
Салат из б/к капусты	43	100	2,2	4,5	10,5	91	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82	250	1,8	5,48	9,12	107	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	278	100(60/40	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	302	200	11,87	8,57	53,12	309	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,69	33,26	111,29	946	**0,16**	**0,21**	**20,61**	**7,13**	**152,86**	**192,1**	**372,35**	**9,76**
Всего			52,01	50,96	169,35	1420	0,0310,0,49		22,03	7,79	481,12	259,87	635,69	12,55

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Масло слиаочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная овсянная с маслом	182	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	**96**	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			14,41	22,62	88,80	512,00	0,18	0,30	2,22	1,08	196,99	74,64	175,41	2,90
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	47	100	1,6	10	3,58	110	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35

Суп картоф.с макарон, издел.	103	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	227	100(60/40	18,2	5,76	2,73	167	0,02	0,02	1Д9	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	312	200	4	8,6	27,46	212	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1Д7
Компот из изюма	348	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	од	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			29,82	30,32	88,37	889	0,18	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
Всего			44,23	52,94	177,17	1401	0,36	0,66	57,73	5,01	346,87	158,54	579,61	8,94

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36,00	0,10	0	0	0	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшенич с маслом	182	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	378	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0	0,44	8	5,60	26	0,44
итого:			25,38	19,38	57,83	480,00	0,20	1,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45
обед														
Салат из свеклы	52	100	1,43	5,09	0,5	75,3	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	88	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	291	200	26,96	8,96	37,35	330	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	348	200	0,57	6	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			21,81	30,26	79,48	760,3	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
Всего			44,94	49,62	137,39	1240	0,0461,49		27,22	7,95	360,61	140,67	561,23	9,65

	номер	выход	Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества

Наименование блюда	по СР	(ГР)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Масло сл. порциями		10	0,05	8,25	0	75,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшенная с маслом	182	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	376	200	0,20	0.05	15,01	57,00	0	0	10	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26.00	0,44
итого:			20,92	21,6	58,14	495,00	0,15	0,28	1,52	0,66	328,26	67,77	263,34	2,79
обед														
Винегрет овощной	67	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,54	0,03	7/77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	96	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	280	100(60/40	10,59	10,23	9,04	168	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	310	200	3,8	8,86	21,12	212	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из св. яблок	342	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной			2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			20,94	25,84	84,3	879	**0,74**	**0,38**	**58,08**	**4,15**	**112,75**	**87,83**	**260,97**	**5,95**
Всего			45,26	43,54	142,37	1374	0,89	0,66	59,6	4,81	441,11	155,6	524,31	8,74

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Сыр порциями		10,00	2,30	3,90	0,00	36,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная манная с маслом	181	36,00	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0	0	2,90	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26.00	0,44
итого:			24,41	24,88	55,04	435,00	0,14	0,11	4,37	5,32	345,39	39,06	224,96	2,03
обед														
Салат из б/к капусты	43	100	2,2	4,5	10,5	91	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп крестьянский с крупой	98	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65

Гуляш из говядины	260	100(50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Капуста тушеная	321	200	5,8	6,02	20,4	153,3	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	*1,22*
Компот из изюма	348	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,8	29,23	108,61	820,3	**0,53**	**0,83**	**97,99**	**4,33**	**181,47**	**81,97**	**213,12**	**5,29**
Всего			52,21	54,11	163,65	1273,3	0,67	0,94	102,36	9,65	526,86	121,03	438,08	7,32

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшеничная ая с маслом	182	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с молоком	378	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0	0	10	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26.00	0,44
итого:			25,38	15,3	57,83	480,00	0,15	0,28	1,52	0,66	328,26	67,77	263,34	2,79
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	24	100	0,54	6,15	3,73	74,2	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	102	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Биточки рубленые с соусом	268	100(60/40	10,89	11,34	12,79	198	0	0,06	1,2	2,49	28,5	8,86	60,18	0,57
Макароны отварные	202	200	7,09	6,52	47,36	281	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	348	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,27	29,26	115,42	949,2	**1,4**	**0,89**	**18,9**	**5,13**	**134,97**	**85,85**	**270,49**	**6,45**
Всего			52,59	46,96	173,48	1429	1,55	1,17	20,42	5,79	463,23	153,62	533,84	9,24

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														

завтрак														
масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0	0	0	1,20	0,04	1,90	0,02
каша молочная овсянная с маслом	182	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Чай с сахаром	376	200	0,20	0.05	15,01	57,00	0	0	0,1	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26.00	0,44
итого:			14,27	22,65	56,58	474	0,18	0,3	1,28	1,03	196,11	75,16	176,44	3,19
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,48	0,2	5,2	20	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб.из птицы с соусом	294	100(60/40	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,96	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	304	200	5,08	8,14	51,48	280	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,71	47,43	108,64	840	**0,19**	**12,78**	**10,37**	**4,55**	**151,41**	**95,42**	**321,42**	**6,57**
Всего			37,98	70,08	235,3	1314	0,37	1308	11,65	5,58	347,52	120,58	497,86	9,76

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	в	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная рисовая с маслом	182	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	**96**	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			25,48	24,03	70,60	510,00	0,18	0,11	2,22	0,07	131,39	36,94	215,30	1,55
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	47	100	1,6	10	3,58	110,00	1	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	88	250/5	1,8	5,57	7,7	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83

Котлеты рыбные с соусом	234	100/(60/4	13,38	4,38	9,38	186	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	312	200	4	8,6	27,46	212	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	348	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			24,17	29,15	112,28	863	**0,19**	**0,38**	**57,52**	**5,67**	**170,54**	**112,91**	**265,29**	**5,94**
Всего			49,62	53,18	182,88	1373	0,37	0,49	59,74	5,64	340,54	149,85	480,59	7,49

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36,00	0,1	0	0	0	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная пшенная с маслом	182	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с молоком	378	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,40	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26.00	0,44
итого:			24,57	18,85	60,41	485	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77
обед														
Салат из б/к кауста	43	100	2,2	4,5	10,5	91	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	106	250/12,	4,57	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	280	100(60/	10,59	10,35	9,04	168	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	303	200	5,61	6,4	30,65	205,3	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из изюма	348	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	од	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			26,15	25,24	104,2	876	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98
Всего			50,72	44,09	164,43	1361	0,029	65	30,29	4,11	432,89	135,25	614,85	8,75

	номер	выход	Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества

Наименование блюда	по СР	(ГР)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10,00	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная пшеничная с маслом	182	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Кофейный напитокс молоком	379	200	2,50	3,60	28,10	152,00	0	0	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			24,03	21,33	89,98	585,00	0,18	0,11	1,18	0,68	125,94	38,56	171,15	1,07
обед														
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф.с макарон, издел.	103	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Биточки рубленые с соусом	268	100(60/40	10,89	11,35	12,79	198	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	302	200	11,2	6,96	46,32	297,6	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	342	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,71	24,45	138,07	896,6	**0,15**	**12,86**	**20,95**	3,91	**85,65**	**194,12**	**377,67**	**9,62**
Всего			53,88	77,17	218,07	1481	0,33	12,97	22,13	4,59	211,59	232,68	548,82	10,69

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Масло сл. порциями		10,00	0,05	8,25	0,08	75,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная манная с маслом	181	36,00	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0	0	2,90	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26.00	0,44
итого:			21,01	28,84	55,12	474,00	0,14	0,15	4,37	0,95	340,07	39,06	224,96	2,03
обед														
Огурцы соленые порциями		100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	98	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65

Шницель руб. с соусом	268	100(60/40	10,89	11,35	12,79	198	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	312	200	4	8,6	27,46	212	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
Компот из чернослива	348	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			20,95	25,62	88,29	806	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59
Всего			45,37	50,56	143,03	1259	0,3	0,54	43,06	4,77	472,15	141,04	394,86	7,62

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год