

**Двенадцатидневное (примерное) меню рационов питания  
учащихся МБОУ «Тувсинская СОШ»**



/С.Н.Васильев/

Сезон: **осенне-зимний**  
Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		

**Первый день (понедельник)**

**Завтрак**

Каша молочная пшеничная с маслом	54-13к*	200	8,20	9,20	38,60	270	0,04	0,14	0,55	0,77	135,00	39,00	206,00	2,19
Чай с лимоном	54-3гн*	200	0,30	0,00	6,70	28	0,00	0,00	1,16	0,00	6,90	4,16	8,50	0,77
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>Итого</b>		<b>445</b>	<b>11,90</b>	<b>9,60</b>	<b>67,40</b>	<b>404</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>1,71</b>	<b>1,21</b>	<b>141,9</b>	<b>48,76</b>	<b>240,5</b>	<b>3,40</b>

**Обед**

Салат из свеж.помидоров	19**	60	0,90	2,46	2,16	35	0,01	0,00	10,86	0,30	27,00	10,21	19,86	0,46
Суп картофельный с горохом	54-8с*	200	6,68	4,60	16,28	138	0,10	0,01	4,76	0,21	27,00	27,90	80,40	1,47
Гуляш из филе птицы	437**	50	14,28	19,35	2,27	220	0,10	0,07	0,85	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10
Макаронны отварные	24-1г*	150	5,40	4,90	32,80	197	0,02	0,06	0,00	0,75	12,00	7,20	41,00	0,73
Чай с фруктовым соком	79***	200	0,34	0,02	24,53	95	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>Итого</b>		<b>1520</b>	<b>30,42</b>	<b>31,93</b>	<b>78,64</b>	<b>811</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>17,51</b>	<b>4,22</b>	<b>110,78</b>	<b>77,83</b>	<b>339,50</b>	<b>6,58</b>
<b>Всего</b>		<b>1965</b>	<b>42,32</b>	<b>41,53</b>	<b>146,04</b>	<b>1215</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>19,22</b>	<b>5,43</b>	<b>252,68</b>	<b>126,59</b>	<b>580,00</b>	<b>9,98</b>

Наименование Блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р

Второй день (вторник)

Завтрак

Запеканка из творога с морковью с повидлом	54-2т*	150	15,50	9,20	26,30	250	1,17	0,24	2,12	0,00	140	50	200	1,2
Каша молочная манная с маслом	302**	180	17,63	12,96	23,61	148	0,09	0,23	1,18	0,14	165,00	40,27	148,10	0,02
Чай с сахаром	54-2гн*	200	0,20	0,00	6,50	27	0,00	0,00	0,04	0,00	4,50	3,80	7,20	0,73
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		575	36,73	22,56	78,51	531	1,26	0,51	3,34	0,58	317,50	99,67	381,30	2,39

Обед

Икра свекольная	54-153*	60	1,30	4,20	6,80	71	0,02	0,01	4,13	1,18	22,00	17,00	33,00	0,93
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	54-2с*	200	4,70	4,96	10,12	110	0,13	0,04	6,76	0,17	33,60	19,20	42,60	0,87
Тертельи с соусом	462**	90	8,56	14,11	4,07	197	0,01	0,05	1,86	4,20	50,35	6,76	15,53	0,30
Каша гречневая рассыпчатая	54-4г*	150	8,30	6,30	36,00	234	0,02	0,21	0,00	0,55	15,00	120,00	181,00	4,04
Компот из смеси сухофруктов	54-1хн*	200	0,50	0,00	19,80	81	0,02	0,00	0,02	0,00	50,00	2,10	4,30	0,09
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		760	26,18	30,17	77,39	819	0,20	0,35	12,77	6,88	185,35	176,46	328,63	8,47
Всего		1335	62,91	52,73	155,90	1350	1,46	0,86	16,11	7,46	502,85	276,13	709,93	10,86

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р

Третий день (среда)

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	54-25.1к*	200	5,30	5,40	28,70	185	0,03	0,05	0,61	0,24	149,00	28,00	134,00	0,42
Кофейный напиток с молоком	54-23гп*	200	3,80	2,90	11,30	86	0,01	0,03	0,52	0,00	111,00	31,00	107,00	1,07
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		445	12,50	8,70	62,10	377	0,04	0,12	1,13	0,68	268,00	64,60	267,00	1,93

Обед

Салат из квашеной капусты	43**	60	0,98	3,04	5,00	52	0,00	0,01	16,18	1,26	25,00	8,62	18,55	0,35
Рассольник ленинградский со сметаной	54-3с*	200	4,74	5,80	13,62	126	0,10	0,05	5,54	0,17	21,00	19,80	51,40	0,71
Рыба припущенная с соусом	54-6р*	80	13,20	9,20	2,30	145	0,01	0,11	1,00	1,43	43,00	22,00	140,00	0,47
Картофельное пюре	54-11г*	150	3,20	5,20	19,80	139	0,02	0,11	10,20	0,13	39,00	28,00	84,00	1,03
Компот из изюма	54-4хп*	200	0,40	0,10	18,40	76	0,00	0,02	0,00	0,10	14,00	7,30	22,00	0,54
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		750	25,34	23,94	59,72	664	0,13	0,34	32,92	3,87	156,40	97,12	368,15	5,34
Всего		1195	37,84	32,64	121,82	1041	0,17	0,46	34,05	4,55	424,40	161,72	635,15	7,27

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р

Четвертый день (четверг)

Завтрак

Каша молочная гречневая с маслом	54-20к*	200	7,10	5,80	26,60	187	0,02	0,15	0,50	0,59	112,00	78,00	175,00	2,35
Чай с молоком	54-4гн*	200	1,60	1,10	8,70	51	0,01	0,07	0,30	0,00	5,70	9,90	46,00	0,77
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		445	12,10	7,30	57,40	344	0,03	0,26	0,80	1,03	125,70	93,50	247,00	3,56

Обед

Винегрет овощной	54-16з*	60	0,60	5,30	4,10	67	0,07	0,01	2,26	4,45	12,00	9,70	21,00	0,40
Щи из свежей капусты с картофелем	124**	200	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
со сметаной														
Плов из пшеницы	54-12м*	200	27,30	8,10	33,20	315	0,15	0,08	2,36	1,35	20,00	108,00	234,00	2,02
Компот из свежих плодов	631**	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		720	32,34	18,91	71,99	696	0,31	0,18	25,86	6,80	91,77	149,99	352,71	6,29
Всего		1165	44,44	26,21	129,39	1040	0,34	0,44	26,66	7,83	217,47	243,49	599,71	9,85

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	

Пятый день (пятница)

Завтрак

Каша молочная пшеница с маслом	54-6к*	200	8,30	10,20	37,60	275	0,04	0,18	0,54	0,12	127,00	49,00	186,00	1,32
Чай с лимоном	54-3гн*	200	0,30	0,00	6,70	28	0,00	0,00	1,16	0,00	6,90	4,16	8,50	0,77
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		445	12,00	10,60	66,40	409	0,04	0,22	1,70	0,56	141,90	58,76	220,50	2,53

Обед

Салат из свежей капусты с яблоками	54-9з*	60	0,80	6,00	3,60	72	0,24	0,02	17,30	4,02	22,00	11,00	19,00	0,56
Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с*	200	5,16	2,78	18,50	120	0,10	0,05	6,88	0,23	13,80	20,80	54,60	0,86
Жаркое по-домашнему	54-9м*	200	20,10	18,70	17,20	318	0,03	0,19	9,53	0,00	26,00	45,00	231,00	3,43
Компот из свежих ягод	54-29хн*	200	0,50	0,30	5,80	27	0,01	0,00	19,20	0,45	18,00	10,00	15,00	0,51
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		720	29,38	28,38	45,70	663	0,38	0,30	52,91	5,48	94,20	98,20	371,80	7,60
Всего		1165	41,38	38,98	112,10	1072	0,42	0,52	54,61	6,04	236,10	156,96	592,30	10,13

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг

Шестой день (суббота)

Завтрак

Каша молочная манная с маслом	302**	180	17,63	12,96	23,61	148	0,09	0,23	1,18	0,14	165,00	40,27	148,10	0,02
Какао с молоком	54-21гн*	200	4,60	3,60	12,60	100	0,01	0,04	0,68	0,01	143,00	34,00	130,00	1,09
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		425	25,63	16,96	58,31	354	0,10	0,31	1,86	0,59	316,00	79,87	304,10	1,55

Обед

Салат из свежих помидор	19**	60	0,90	2,46	2,16	35	0,01	0,00	10,86	0,30	27,00	10,21	19,86	0,48
Суп крестьянский с крупой	54-10с*	200	5,12	5,78	10,76	116	0,10	0,04	6,42	0,32	27,60	14,60	52,40	0,55
Биточки рубленные с соусом	54-23м*	75	14,40	3,20	10,10	126	0,00	0,06	0,47	2,08	22,00	48,00	108,00	1,03
Капустя тушеная	54-8г*	150	3,70	4,40	14,60	114	0,13	0,06	31,90	1,50	82,00	32,00	63,00	1,23
Компот из кураги	54-2хн*	200	1,00	0,10	15,70	67	0,07	0,01	0,32	1,10	28,00	18,00	25,00	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		745	27,94	16,54	53,92	584	0,31	0,21	49,97	6,08	201,00	134,21	320,46	6,11
Всего		1170	53,57	33,50	112,23	938	0,41	0,52	51,83	6,67	517,00	214,08	624,56	7,66

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг

Сельмой день (понедельник)

Завтрак

Каша молочная пшеничная с маслом	54-13к*	200	8,20	9,20	38,60	270	0,04	0,14	0,55	0,77	135,00	39,00	206,00	2,19
Чай с молоком	54-4гн*	200	1,60	1,10	8,70	51	0,01	0,07	0,30	0,00	5,70	9,90	46,00	0,77
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		445	13,20	10,70	69,40	427	0,05	0,25	0,85	1,21	148,70	54,50	278,00	3,40

Обед

Салат из свежих огурцов	16**	60	0,72	2,40	1,64	31	0,00	0,02	2,41	0,06	21,00	7,80	0,36	0,03
Суп картофельный с горохом	54-8с*	200	6,68	4,60	16,28	138	0,10	0,01	4,76	0,21	27,00	29,00	80,4	1,47
Кнегли из курицы с соусом	505**	80	6,01	13,00	3,14	152	0,00	0,01	0,84	0,60	21,50	12,10	106,30	1,11
Макаронны отварные	54-1г*	150	5,40	4,90	32,80	197	0,02	0,06	0,00	0,75	12,00	7,20	41,00	0,73
Чай с фруктовым соком	79***	200	0,34	0,02	24,53	95	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		750	21,97	25,52	78,99	739	0,12	0,14	9,05	2,45	102,03	71,48	287,47	6,16
Всего		1195	35,17	36,22	148,39	1166	0,17	0,39	9,90	3,66	250,73	125,98	565,47	9,56

Наименование Блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг

Восьмой день (вторник)

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	54-25.1к*	200	5,30	5,40	28,70	185	0,03	0,05	0,61	0,24	149,00	28,00	134,00	0,42
Чай с лимоном	54-3гн*	200	0,30	0,00	6,70	28	0,00	0,00	1,16	0,00	6,90	4,16	8,50	0,77
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		445	9,00	5,80	57,50	319	0,03	0,09	1,77	0,68	163,90	37,76	168,50	1,63

Обед

Салат витаминный II-вариант	40**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,60	0,15	0,13	7,50	73,30	19,80	0,05
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	54-2с*	200	4,70	4,96	10,12	110	0,13	0,04	6,76	0,17	33,60	19,20	42,60	0,87
Котлеты рубленые из филе тлгицы с соусом	54-5м*	75	14,40	3,20	10,10	126	0,00	0,05	0,47	2,96	22,00	48,00	108,00	1,03
Рис отварной	54-6г*	150	3,70	4,80	36,50	204	0,02	0,03	0,00	0,44	6,90	24,00	73,00	0,49
Компот из смеси сухофруктов	54-1хн*	200	0,50	0,00	19,80	81	0,02	0,00	0,02	0,00	50,00	2,10	4,30	0,09
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		745	26,60	13,68	80,24	659	0,20	12,76	7,40	4,48	134,40	178,00	299,90	4,77
Всего		1190	35,60	19,48	137,74	978	0,23	12,85	9,17	5,16	298,30	215,76	468,40	6,40



Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		

Девятый день (среда)

Завтрак

Запеканка из творога	54-1г*	150	29,70	10,70	21,70	301	0,05	0,30	0,29	0,00	224,00	32,00	291,00	0,86
Каша молочная ячневая с маслом	54-21к*	200	7,30	9,30	34,00	249	0,04	0,17	0,57	0,24	157,00	33,00	222,00	0,86
Чай с сахаром	54-2гн*	200	0,20	0,00	6,50	27	0,00	0,00	0,04	0,00	4,50	3,80	7,20	0,73
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		595	40,60	20,40	84,30	683	0,09	0,51	0,90	0,68	393,50	74,4	546,20	2,89

Обед

Салат из кв.капусты	54-7з*	60	1,60	6,10	6,20	86	0,01	0,02	34,80	1,26	40,00	15,00	30,00	0,56
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124**	200	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Шницель рыбный натуральный с соусом	391**	80	9,04	8,25	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,13	77,05	0,69
Картофельное пюре	54-11г*	150	3,20	5,20	19,80	139	0,02	0,12	10,20	0,13	39,00	28,00	84,00	1,03
Компот из свежих плодов	631**	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		750	18,28	25,06	71,40	694	0,13	0,28	67,25	5,30	170,32	92,42	288,76	6,15
Всего		1345	58,88	45,46	155,70	1377	0,22	0,79	68,15	5,98	563,82	166,82	834,96	9,04

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг

Десятый день (четверг)

Завтрак

Каша молочная пшеничная с маслом	54-6к*	200	8,30	10,20	37,60	275	0,04	0,18	0,54	0,12	127,00	49,00	186,00	1,32
Чай с соком	29***	200	0,34	0,02	24,53	95	0,00	0,00	1,04	0,05	6,10	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		445	12,04	10,62	84,23	476	0,04	0,22	1,58	0,61	141,10	58,58	219,21	2,34

Обед

Салат из белокочанной капусты	54-8з*	60	1,00	6,10	5,80	82	0,01	0,02	23,1	1,38	27,00	10,00	19,00	0,36
Суп картофельный с рыбой	54-20с*	200	8,38	2,60	14,60	115	0,01	0,12	8,62	0,06	32,00	43,40	145,20	1,16
Котлеты (особые) с соусом	452**	80	13,68	17,78	4,50	199	0,00	0,03	0,52	0,01	18,51	15,08	128,74	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	54-4г*	150	8,30	6,30	36,00	234	0,02	0,21	0,00	0,55	15,00	120,00	181,00	4,04
Компот из изюма	54-4лн*	200	0,40	0,10	18,40	76	0,00	0,02	0,00	0,10	14,00	7,30	22,00	0,54
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		750	34,58	33,48	79,90	832	0,04	0,44	32,24	2,88	120,91	207,18	548,14	9,37
Всего		1195	46,62	44,10	164,13	1308	0,08	0,66	33,82	3,49	262,01	265,76	767,35	11,71

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		

Одннадцатый день (пятница)

Завтрак

Каша молочная гречневая с маслом	54-20к*	200	7,10	5,80	26,60	187	0,02	0,15	0,50	0,59	112,00	78,00	175,00	2,35
Кофейный напиток с молоком	54-23гн*	200	3,8	2,9	11,30	86	0,01	0,03	0,52	0,00	111,00	31,00	107,00	1,07
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		445	14,30	9,10	60,00	379	0,03	0,22	1,08	1,03	231,00	114,60	308,00	3,86

Обед

Салат из свежлы	54-13з*	60	0,80	2,70	4,60	46	0,00	0,01	2,28	4,02	19,00	11,22	22,00	0,71
Рассольник ленинградский со сметаной	54-3с*	200	4,74	5,80	13,62	126	0,10	0,05	5,54	0,17	21,00	19,80	51,40	0,71
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	54-29м*	80	10,95	9,72	5,40	153	0,01	0,03	0,00	0,28	15,00	13,00	102,00	1,47
Макаронны отварные	54-1г*	150	5,40	4,90	32,80	197	0,02	0,06	0,00	0,75	12,00	7,20	41,00	0,73
Напиток яблочный	54-32хн*	200	0,15	0,14	9,93	42	0,00	0,01	1,60	0,08	58,00	3,10	3,80	0,79
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		750	24,86	23,86	66,95	690	0,13	0,20	9,42	6,08	139,40	65,72	272,40	6,65
Всего		1195	39,16	32,96	126,95	1069	0,16	0,42	10,50	7,11	370,40	180,32	580,40	10,51

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	

Двенадцатый день (суббота)

Завтрак

Каша молочная ячневая с маслом	54-21к*	200	7,30	9,30	34,00	249	0,04	0,17	0,57	0,24	157,00	33,00	222,00	0,86
Чай с молоком	54-4гн*	200	1,60	1,10	8,70	51	0,01	0,07	0,30	0,00	5,70	9,90	46,00	0,77
Хлеб пшеничный		45	3,40	0,40	22,10	106	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		445	7,93	10,80	64,80	406	0,05	0,28	0,87	0,68	170,70	48,50	294,00	2,07

Обед

Салат из свежих огурцов	16**	60	0,72	2,40	1,62	31	0,00	0,02	2,41	0,06	21,00	7,80	0,36	0,03
Суп крестьянский с крупой	54-10с*	200	5,12	5,78	10,76	116	0,10	0,04	6,42	0,32	27,60	14,60	52,40	0,55
Тфтели с соусом	462**	90	8,56	14,11	4,07	197	0,01	0,05	1,86	4,20	50,35	6,76	15,53	0,30
Рис отварной	54-6г*	150	3,70	4,80	36,50	204	0,02	0,03	0,00	0,44	6,90	24,00	73,00	0,49
Компот из смеси сухофруктов	54-1хн*	200	0,50	0,00	19,80	81	0,02	0,00	0,02	0,00	50,00	2,10	4,30	0,09
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		760	21,42	27,69	73,35	755	0,15	0,18	10,89	6,18	170,25	66,66	197,79	3,70
Всего		1205	29,35	38,49	138,15	1161	0,20	0,46	11,76	9,86	340,95	115,16	491,79	5,77

\* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях, изд.2022 год

\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах, изд.2004год

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП, изд.2002 год