

УТВЕРЖДЕНО:  
 Врио директора МБОУ  
 «Починокинельская СОШ»  
 Ю.Н. Митюков  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**10-дневное меню рационов питания обучающихся в МБОУ «Починокинельская СОШ»  
 Комсомольского района Чувашской Республики**

*Рацион питания детей на осенне-зимний период для детей 12-18 лет*

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Первый день</b>																
<b>завтрак</b>																
Каша молоч. пшеничная с маслом		173*	200/10	8.60	10.37	44.03	304.00	0.11	0.25	1.31	0.16	139.05	55.84	209.23	1.47	
Чай с сахаром		376*	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87	
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44	
<b>итого:</b>				<b>22.60</b>	<b>10.76</b>	<b>78.48</b>	<b>457.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.29</b>	<b>1.41</b>	<b>0.60</b>	<b>152.30</b>	<b>65.84</b>	<b>243.47</b>	<b>2.78</b>	
<b>обед</b>																
Суп картофельный с горохом		102*	300.00	7.07	5.60	23.94	177.00	0.08	0.29	13.80	0.32	46.08	41.85	105.99	2.51	
Макароны отварные		202*	200.00	7.09	6.52	35.52	281.33	0.07	0.12	0.00	1.01	13.73	10.88	60.37	1.09	
Птица отварная в соусе		288*	100/50	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40	
Кисель из концен.плодового или ягодного.		648*	200.00	0.00	0.00	26.00	106.00	0.50	0.13	30.00	0.00	25.20	0.00	12.50	5.03	
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24	
<b>итого:</b>				<b>30.53</b>	<b>22.22</b>	<b>88.39</b>	<b>886.58</b>	<b>0.65</b>	<b>0.67</b>	<b>45.06</b>	<b>5.81</b>	<b>152.70</b>	<b>86.67</b>	<b>377.71</b>	<b>12.27</b>	
<b>всего:</b>				<b>53.13</b>	<b>32.98</b>	<b>166.87</b>	<b>1343.58</b>	<b>0.76</b>	<b>0.96</b>	<b>46.47</b>	<b>6.41</b>	<b>305.00</b>	<b>152.51</b>	<b>621.18</b>	<b>15.05</b>	

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Второй день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша вязкая молоч. овсянная с маслом		173*	220/5	53.63	8.35	22.39	173.66	0.00	0.23	0.02	0.00	25.08	0.00	0.00	1.48
Чай с сахаром		376*	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
<b>итого:</b>				<b>56.87</b>	<b>8.74</b>	<b>56.84</b>	<b>326.66</b>	<b>0.00</b>	<b>0.27</b>	<b>0.12</b>	<b>0.44</b>	<b>38.33</b>	<b>10.00</b>	<b>34.24</b>	<b>2.79</b>
<b>обед</b>															
Борщ с капустой картоф. со смет.		82*	300/5	2.21	7.01	10.97	133.50	0.14	0.05	13.22	0.26	55.43	29.19	65.58	1.43
Котлеты рубленые		268*	100/50	9.51	15.68	10.08	218.89	0.01	0.06	2.07	4.72	18.17	7.51	39.48	0.37
Каша гречневая рассыпчатая		302*	200.00	11.68	8.83	57.44	361.33	0.07	0.11	0.00	0.73	19.32	184.83	276.68	6.20
Какао с молоком		382*	200.00	3.04	3.39	27.91	149.00	0.03	0.04	1.30	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
<b>итого:</b>				<b>29.26</b>	<b>35.51</b>	<b>107.00</b>	<b>988.72</b>	<b>0.25</b>	<b>0.30</b>	<b>16.59</b>	<b>6.50</b>	<b>227.96</b>	<b>247.81</b>	<b>532.02</b>	<b>10.48</b>
<b>всего:</b>				<b>86.13</b>	<b>44.25</b>	<b>163.84</b>	<b>1315.38</b>	<b>0.25</b>	<b>0.57</b>	<b>16.71</b>	<b>6.94</b>	<b>266.29</b>	<b>257.81</b>	<b>566.26</b>	<b>13.27</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Третий день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша молоч.рисовая с маслом		182*	200/10	8.60	10.37	44.03	304.00	0.11	0.25	1.31	0.16	139.05	55.84	209.23	1.47
Кофейный напиток с молоком		379*	200.00	2.50	3.60	28.70	152.00	0.02	1.00	0.10	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
<b>итого:</b>				<b>14.14</b>	<b>14.31</b>	<b>92.17</b>	<b>552.00</b>	<b>0.13</b>	<b>1.29</b>	<b>1.41</b>	<b>0.60</b>	<b>208.05</b>	<b>106.44</b>	<b>242.23</b>	<b>2.91</b>
<b>обед</b>															
Рассольник Ленинградский со смет.		96*	300/5	2.82	7.65	20.88	169.50	0.11	0.11	20.16	0.26	34.65	32.70	82.97	1.22
Рыба припущенная с соусом		228*	100/50	17.26	6.80	3.41	173.75	0.03	0.03	1.49	1.79	43.44	29.00	198.89	0.96
Пюре картофельное		128*	200.00	4.29	7.41	29.33	206.67	0.12	0.21	34.59	0.17	53.93	43.56	127.51	1.56
Компот из сухофруктов		349*	200.00	0.48	0.00	25.68	98.36	0.00	0.00	0.82	0.00	19.48	15.32	31.94	0.54
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
<b>итого:</b>				<b>27.67</b>	<b>22.46</b>	<b>79.90</b>	<b>774.28</b>	<b>0.26</b>	<b>0.39</b>	<b>57.06</b>	<b>3.00</b>	<b>165.90</b>	<b>131.98</b>	<b>493.50</b>	<b>6.52</b>
<b>всего:</b>				<b>41.81</b>	<b>36.77</b>	<b>172.07</b>	<b>1326.28</b>	<b>0.39</b>	<b>1.68</b>	<b>58.47</b>	<b>3.60</b>	<b>373.95</b>	<b>238.42</b>	<b>735.73</b>	<b>9.43</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Четвертый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша гречневая молочная с маслом		183*	200/10	9.01	10.21	41.60	296.00	0.11	0.35	1.57	0.79	242.21	86.83	187.07	2.48
Чай с молоком		378*	200.00	1.60	1.65	17.36	86.00	0.02	0.02	0.75	0.00	65.25	11.40	52.24	0.90
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
<b>итого:</b>				<b>13.65</b>	<b>12.20</b>	<b>78.40</b>	<b>478.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.41</b>	<b>2.32</b>	<b>1.23</b>	<b>315.46</b>	<b>103.83</b>	<b>265.31</b>	<b>3.82</b>
<b>обед</b>															
Щи из св.капусты с картоф. со смет		88*	300/5	2.19	7.13	9.33	118.50	0.12	0.06	21.96	0.21	57.74	25.94	61.67	1.02
Плов из птицы		291*	200.00	27.03	8.99	37.44	341.33	0.21	0.12	6.40	1.80	34.56	60.40	258.75	2.35
Чай с сахаром		376*	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
<b>итого:</b>				<b>32.24</b>	<b>16.76</b>	<b>62.38</b>	<b>642.83</b>	<b>0.33</b>	<b>0.22</b>	<b>28.46</b>	<b>2.79</b>	<b>111.95</b>	<b>102.14</b>	<b>380.85</b>	<b>6.48</b>
<b>всего:</b>				<b>45.89</b>	<b>28.97</b>	<b>140.78</b>	<b>1120.83</b>	<b>0.46</b>	<b>0.63</b>	<b>30.78</b>	<b>4.02</b>	<b>427.41</b>	<b>205.96</b>	<b>646.16</b>	<b>10.30</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Пятый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша молоч. пшеничная с маслом		173*	200/10	8.60	10.37	44.03	304.00	0.11	0.25	1.31	0.16	139.05	55.84	209.23	1.47
Кофейный напиток с молоком		379*	200.00	2.50	3.60	28.70	152.00	0.02	1.00	0.10	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
<b>итого:</b>				<b>14.14</b>	<b>14.31</b>	<b>92.17</b>	<b>552.00</b>	<b>0.13</b>	<b>1.29</b>	<b>2.70</b>	<b>0.60</b>	<b>208.05</b>	<b>106.44</b>	<b>242.23</b>	<b>2.91</b>
<b>обед</b>															
Салат из отварной свеклы		52*	100	1.5	4.5	16.5	108	0.03	0.03	3.31	0.2	26.08	15.82	10.5	1.01
Суп картофельный с макарон.изд.		103*	300	3.39	6.45	25.02	175.50	0.09	0.12	19.80	0.35	27.95	29.42	79.37	1.28
Жаркое по домашнему		259*	200.00	13.35	7.35	16.20	156.25	0.15	15.21	1.50	0.60	29.84	58.50	59.67	4.37
Кисель из концен.плодового или ягодного.		648*	200.00	0.00	0.00	26.00	106.00	0.50	0.13	30.00	0.00	25.20	0.00	12.50	5.03
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
<b>итого:</b>				<b>21.06</b>	<b>18.90</b>	<b>84.32</b>	<b>671.75</b>	<b>0.77</b>	<b>15.53</b>	<b>54.61</b>	<b>1.93</b>	<b>123.47</b>	<b>115.14</b>	<b>214.24</b>	<b>13.93</b>
<b>всего:</b>				<b>35.20</b>	<b>33.21</b>	<b>176.49</b>	<b>1223.75</b>	<b>0.90</b>	<b>16.82</b>	<b>57.31</b>	<b>2.53</b>	<b>331.52</b>	<b>221.58</b>	<b>456.46</b>	<b>16.83</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Шестой день (понедельник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Сыр порциями	4	15*	25	5.75	9.75	0	90	1	0	0.4	0.13	250	12.5	135	0.28
Каша молочная манная с маслом		181*	195/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37
Чай с сахаром	30.00	376*	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
<b>итого:</b>				<b>10.99</b>	<b>11.62</b>	<b>46.58</b>	<b>243.00</b>	<b>1.00</b>	<b>3.85</b>	<b>1.07</b>	<b>0.75</b>	<b>343.14</b>	<b>29.96</b>	<b>214.81</b>	<b>1.96</b>
<b>обед</b>															
Суп картофельный с горохом		102*	300	7.07	5.60	23.94	177.00	0.08	0.29	13.80	0.32	46.08	41.85	105.99	2.51
Птица отварная с соусом		288*	80/75	19.72	17.89	4.76	16.80	0.00	17.00	4.50	0.00	27.36	26.01	194.69	2.32
Рис отварной		304*	200	5.08	8.15	51.48	304.00	0.09	0.05	0.00	0.59	6.84	36.04	109.71	0.73
Компот из сухофруктов		349*	200.00	3.04	3.39	27.91	149.00	0.03	0.04	1.30	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
<b>итого:</b>				<b>37.73</b>	<b>35.62</b>	<b>108.69</b>	<b>772.80</b>	<b>0.20</b>	<b>17.42</b>	<b>19.60</b>	<b>1.69</b>	<b>215.32</b>	<b>130.18</b>	<b>560.67</b>	<b>8.04</b>
<b>всего:</b>				<b>48.72</b>	<b>47.24</b>	<b>155.27</b>	<b>1015.80</b>	<b>1.20</b>	<b>21.27</b>	<b>20.67</b>	<b>2.44</b>	<b>558.46</b>	<b>160.14</b>	<b>775.48</b>	<b>10.00</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Седьмой день</b>															
<b>завтрак</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями		120*	200/10	8.60	10.37	44.03	304.00	0.11	0.25	1.31	0.16	139.05	55.84	209.23	1.47
Чай с лимоном		377*	200.00	0.26	0.06	15.22	59.00	0.00	0.00	2.90	0.00	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
<b>итого:</b>				<b>11.90</b>	<b>10.77</b>	<b>78.69</b>	<b>459.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.29</b>	<b>4.21</b>	<b>0.60</b>	<b>155.10</b>	<b>66.68</b>	<b>245.01</b>	<b>2.82</b>
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты		45*	60	0.93	3.05	5.65	53	0.01	0.01	9.54	1.38	25.87	9.86	17.99	0.33
Борщ с капустой картоф. со смет.		82*	300/5	2.21	7.01	10.97	133.5	0.14	0.05	13.22	0.26	55.43	29.19	65.58	1.43
Пюре картофельное		128*	200	4.29	7.41	29.33	206.67	0.12	0.21	34.59	0.17	53.93	43.56	127.51	1.56
Кофейный напиток с молоком		379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
<b>итого:</b>				<b>12.75</b>	<b>21.67</b>	<b>75.25</b>	<b>671.17</b>	<b>0.29</b>	<b>1.31</b>	<b>57.45</b>	<b>2.59</b>	<b>210.63</b>	<b>139.01</b>	<b>270.28</b>	<b>6.56</b>
<b>всего:</b>				<b>24.65</b>	<b>32.44</b>	<b>153.94</b>	<b>1130.17</b>	<b>0.40</b>	<b>1.60</b>	<b>61.66</b>	<b>3.19</b>	<b>365.73</b>	<b>205.69</b>	<b>515.29</b>	<b>9.38</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Восьмой день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша пшеничная с маслом		182*	195/5	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42
Чай с лимоном		377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
<b>итого:</b>				<b>7.77</b>	<b>7.27</b>	<b>66.54</b>	<b>363.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.10</b>	<b>3.88</b>	<b>0.64</b>	<b>112.87</b>	<b>38.27</b>	<b>155.28</b>	<b>1.77</b>
<b>обед</b>															
Суп крестьянский с крупой		98*	200/5	1.46	4.75	6.22	79	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68
Котлеты или биточки рыбные		234*	90	9.93	9.71	8.48	157.50	0.05	0.06	0.30	0.32	40.41	6.06	40.96	0.15
Каша пшеничная вязкая		173*	150	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Компот из свежих плодов		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			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
<b>итого:</b>				<b>18.58</b>	<b>20.02</b>	<b>66.16</b>	<b>625.50</b>	<b>0.19</b>	<b>0.26</b>	<b>21.54</b>	<b>1.97</b>	<b>100.81</b>	<b>38.37</b>	<b>234.61</b>	<b>5.63</b>
<b>всего:</b>				<b>26.35</b>	<b>27.29</b>	<b>132.70</b>	<b>988.50</b>	<b>0.26</b>	<b>0.36</b>	<b>25.42</b>	<b>2.61</b>	<b>213.68</b>	<b>76.64</b>	<b>389.89</b>	<b>7.40</b>

4.86

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Девятый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша рисовая молочная с маслом		174*	195/5	4.8	8.2	30.04	220	0.03	0.2	0.7	0	94.78	23.27	64.65	1.3
Чай с молоком		378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
<b>итого:</b>				<b>9.44</b>	<b>10.19</b>	<b>66.84</b>	<b>402.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.26</b>	<b>1.45</b>	<b>0.44</b>	<b>168.03</b>	<b>40.27</b>	<b>142.89</b>	<b>2.64</b>
<b>обед</b>															
Суп картофельный с макарон.изд.		103*	200	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Жаркое по домашнему		436*	150	13.35	7.35	16.2	156.25	0.15	15.21	1.5	0.6	29.84	58.5	59.67	4.37
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			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
<b>итого:</b>				<b>18.87</b>	<b>12.25</b>	<b>62.36</b>	<b>515.25</b>	<b>0.21</b>	<b>15.33</b>	<b>15.10</b>	<b>1.61</b>	<b>107.67</b>	<b>95.51</b>	<b>180.18</b>	<b>8.72</b>
<b>всего:</b>				<b>28.31</b>	<b>22.44</b>	<b>129.20</b>	<b>917.25</b>	<b>0.26</b>	<b>15.59</b>	<b>16.55</b>	<b>2.05</b>	<b>275.70</b>	<b>135.78</b>	<b>323.07</b>	<b>11.36</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Десятый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша пшеничная вязк. молоч.с маслом		173*	150/5	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Чай с лимоном		377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>				<b>7.51</b>	<b>5.20</b>	<b>57.65</b>	<b>309.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.15</b>	<b>2.90</b>	<b>1.09</b>	<b>16.68</b>	<b>10.86</b>	<b>131.72</b>	<b>2.96</b>
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты		45*	60	0.93	3.05	5.65	53	0.01	0.01	9.54	1.38	25.87	9.86	17.99	0.33
Суп картофельный		197*	200	1.51	3.32	9.24	106	0.04	0.04	8	0.32	19.24	16.62	40.84	0.53
Каша гречневая рассыпчатая		302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Компот из свежих 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
<b>итого:</b>				<b>14.18</b>	<b>13.75</b>	<b>86.44</b>	<b>665.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.18</b>	<b>24.14</b>	<b>3.11</b>	<b>80.88</b>	<b>180.10</b>	<b>322.93</b>	<b>8.70</b>
<b>всего:</b>				<b>21.69</b>	<b>18.95</b>	<b>144.09</b>	<b>974.00</b>	<b>0.16</b>	<b>0.33</b>	<b>27.04</b>	<b>4.20</b>	<b>97.56</b>	<b>190.96</b>	<b>454.65</b>	<b>11.66</b>

При составлении меню использовалось:

\*-СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИИ 2017г.

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

\*\*\*-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под редакцией Могильного М.П. 2007 год