



Утверждаю

Директор МБОУ «Туванская ООШ»

Кузьмина И.Г.

приказ МБОУ «Туванская ООШ»

Приказ № 37 ОД от 03.06.2022 г.

С изменениями

Приказ №04 ОД от 11.01.2023

Двенадцатидневное меню для воспитанников пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей при муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Туванская основная общеобразовательная школа» Шумерлинского муниципального округа Чувашской Республики

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молочная пшеничная с маслом	302	150\5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			16,22	21,3	71,44	518	1,1	1,21	1,48	0,47	419,29	102,18	301,92	2,6
Обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рубленые с соусом	268 ¹	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	686	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:			22,75	24,56	88,92	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24

№¹ – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Номер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
Завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из свежих яблок	631	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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			16,6	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,1	62,84	57,46	219,8	2,11
Обед														
Салат из белокочанной капусты с картофелем	43	60	0,92	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110	200/5	1,44	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
тефтели рубленные с соусом	462	90(60/30)	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	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639	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:			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	272,35	9,76

Наименование блюда	Номер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
Завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Запеканка творожная с повидлом	366	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686	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
Итого:			30,64	20,9	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
Обед														
Салат из кваш.капусты с раст.масл	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофель с макар. Изд.	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущена с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	23,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638	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:			23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
четвёртый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Биточки рубленые с соусом	451	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша молочная пшеничная вязкая	302	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 кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			19,67	24,24	82,59	574	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34
Обед														
Салат из свеклы	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из вежей капусты с карт со смет	124	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
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638	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:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молочная гречневая с маслом	302	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			17,53	15,06	72,86	498	0,1	0,36	24,73	1,15	281,41	97,47	296,74	3,91
Обед														
Винегрет овощной	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из свинины, тушеные в соусе	280 ¹	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	518	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из свежих яблок	631	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:			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95

№¹ из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день (суббота)														
Завтрак														
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,44	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			15,37	14,37	69,47	471	0,1	0,25	17,61	3,52	67,25	63,84	195,04	4,97
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53	9,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Гуляш из свинины	260 ¹	50/50	14,45	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Капуста тушеная	534	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	8,66	31,59	63,36	1,22
Компот из изюма	638	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:			23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29

№¹ из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	150\5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Итого:			20,28	18,03	75,46	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,68	69,9	394,79	1,89
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Биточки рубленые с соусом	268 ¹	80(50/30)	9,06	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	19,2	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:			23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45

№¹ из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Номер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
Завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тефтели рубленные с соусом	462	90(60/30)	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	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок	631	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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			19,33	23,12	90,88	625	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
Обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	200/5	1,44	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты рубленные из птицы с соусом	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	22,88	116	0	0	0	0,4	0	44,8	52,2	2,24
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:			19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57

Наименование блюда	Номер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день (среда)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молочная пшеничная с маслом	302	150\5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	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
Груша свеж. порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
Итого:			15,48	13,37	76,99	489	0,08	0,23	2,02	0,61	123,92	60,21	257,13	2,77
Обед														
Салат из кваш.капусты с раст маслом	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из вежей капусты с карт со смет	124	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 рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	23,67	95,63	1,17
Компот из чернослива	638	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:			18,07	22,17	78,94	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,44	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Итого:			25,94	25,06	81,25	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
Обед														
Салат из белокачанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53	9,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	133	200/12.5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из свинины, тушеные в соусе	280 ¹	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
Компот из изюма	638	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:			21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98

№¹ из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
Завтрак														
Птица тушеная в сметанном соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:					84,48									
			21,57	25,63		612	0,22	0,13	1,26	2,79	78,18	52,97	249,51	3,13
Обед														
Помидоры свежие порциями		30	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Суп картоф. с макар. изделиями	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленые с соусом	268 ¹	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок	631	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:			23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62

№¹ из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Двенадцатый день (суббота)															
Завтрак															
Каша молочная манная с маслом	302	150\5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,1 2	0,52	
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	114	53,2 4	0,9	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,1 8	0,79	
Яйцо вареное	337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3	
Итого:			20,54	15,2	64,15	554	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,7 1	245, 54	5,43	
Обед															
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36	
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,8 4	0,53	
Шницель рубленый с соусом	268 ¹	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,1 5	0,48	
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	23,67	95,6 3	1,17	
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,7 5	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:			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,9 8	169, 9	5,59	

№¹ из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г