



Согласовано:
 Директор МБОУ "СОШ № 1" г. Алагтыря ЧР
 "10.10.2021г."
 "Г. Алагтыря ЧР
 2021г."

Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 "10.10.2021г."
 "С.И. Стефанова"
 2021г.

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет
 Примерное двенадцатипятидневное меню
 для обучающихся общеобразовательных учреждений города Алагтыря

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
Первый день (понеделник)																		
завтрак																		
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03				
Каша молоч., пшениная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55				
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55				
Итого:			24,63	22,98	62,96	563,23	0,22	0,24	4,2	1,28	206,6	26,54	228,51	4,04				
обед																		
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75				
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,84	88,32	2,08				
Птица тушеная в смет. соусе	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03				
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99				
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	0,078	14,4	11,4	52,2	2,24				
Итого:			30,11	29,12	97,44	840,04	0,25	21,53	13,31	5,428	102,36	98,25	348,35	7,67				
всего			54,74	52,1	160,4	1403,27	0,47	21,77	17,51	6,708	308,96	124,79	576,86	11,71				

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
															Витамины и минеральные вещества		
Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
Третий день (среда)			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
Второй день (вторник)																	
завтрак																	
Запеканка из творога со ступеным молоком	366	15/100	17,48	6,8	28,28	248,4	0	0	0	0	8,8	14	107	1,04			
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87			
Итого:			17,68	6,85	43,29	305,4	0	0	0,1	0	14,05	18,4	115,24	1,91			
обед																	
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,9	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77			
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17			
Тфтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238	0	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66			
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58			
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:			27,09	41,42	109,75	1038,92	1,07	0,29	27,45	11,16	182,72	236,54	471,61	11,68			
ВСЕГО			41,77	8,27	153,04	134,33	1,07	0,29	27,55	11,16	196,77	239,04	516,85	13,59			
Третий день (среда)																	
завтрак																	
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132	0,03	0,02	8	0,4	8	5	14	0,3			
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	0,08	0,09	1,32	0,7	129,79	29,44	138,4	0,43			
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															
		Итого:													
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	обед		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Рассольник ленинградский со сметаной		45*	100	1,6	5,07	8,33	87	20	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58
Рыба припущенная с соусом		132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Пюре картофельное		371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Компот из изюма		520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Хлеб ржаной		638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Итого:				27,6	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:				41,47	26,04	89,45	842	20,2	0,64	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85
				11,47	45,02	196,6	1501	20,52	1,81	84,18	6,67	398,52	213,82	672,04	9,02

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества																					
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe														
Четвертый день (четверг)																												
Завтрак																												
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03													
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06														
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55														
Итого:			13,21	24,07	71,74	565,68	0,24	0,36	2,06	1,2	299,08	90,81	244,48	3,54														
Обед																												
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75														
Ши из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83														
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34														
Компот из св. плодов	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														

лицу Ржаной

Печенье сахарное	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:	30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
ВСЕГО:	48	40,5	172,86	1379,2	0,57	21,62	33,6	4,36	428,08	210,13	674,56	11,83	

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	200/5	19,59	14,4	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого:			28,25	20,66	65,76	538,18	0,17	0,38	4,53	0,78	401,4	78,09	314,83	3,14
ОБЕД														
Салат из свеклы отварной	17*	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
Суп картоф. с макарон. изделиями	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	15,30	0,29	23,28	24,51	65,14	1,05
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			25,35	119,41	85,18	880,52	0,29	20,56	25,75	9,02	129,22	490,04	255,00	11,10
ВСЕГО:			53,60	410,72	150,94	1518,70	0,46	20,94	30,28	9,80	30,62	568,15	509,89	14,24

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

... день (суббота)

Завтрак																			
Масло сливочное порциями	97*																		
Капша молоч. Манная с маслом	302*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао с молоком	200/5	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,8	0,56					
Хлеб пшеничный	693*	200	4,5	24,5	132,82	190	0	0,14	1,16	0	113,1	0	0	0	0	0	0	0	0
		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55					
Итого:																			
обед																			
Винегрет овощной	71*		27,97	55,59	179,85	646,73	0,17	0,31	2,53	1,02	317,56	30,05	111,2	2,06					
Суп крестьянский с крупой	134*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,9	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77					
Биточки рубленые с соусом	413*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65					
Капустга тушеная	534*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201	0	0,07	1,31	2,56	29,3	9,15	63,82	0,61					
Компот из кураги	638*	180	3,84	6,24	108	115,2	0,08	0,05	26,4	2,88	86,4	28,8	57,6	1,2					
Хлеб ржаной		200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7					
		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					
Итого:			23,02	33,49	171,73	813,12	1,69	0,28	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17					
Витамин			40,39	89,08	25,14	155,82	1,86	0,59	84,02	19,28	531,07	139,72	405,39	8,23					

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества																	
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe										
Седьмой день (понедельник)																								
Завтрак																								
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22										
Капша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55										
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55										
Итого:			30,49	18	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462	42,64	377,12	4,22										
Обед																								
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57										

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe			
Чай с фруктовым соком	437*	80(50/30)	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08			
Хлеб ржаной	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82			
	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58			
Итого:		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
ВСЕГО:			16,22	21,21	90,75	726,00	0,17	0,62	21,64	6,51	93,03	72,79	232,83	6,29			
			46,71	59,2	153,97	1278,73	0,35	0,95	24,01	7,89	352,03	115,42	609,95	10,51			

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe			
Восьмой день (вторник) Завтрак																	
Еутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132	0,03	0,02	8	0,4	3	5	14	0,3			
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284	0,07	0,2	1,23	0,55	141,24	63,35	148,1	1,32			
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5			
Итого:			12,66	18,71	93,48	594	0,1	0,28	12,13	1,3	167,29	80,59	204,38	3,08			
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75			
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17			
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32			
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67			
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:			23,53	23,63	103,37	835,04	0,24	21,23	12,98	5,46	176,94	118,5	382,18	7,41			
			14,50	42,34	106,88	140,04	0,34	21,51	28,11	6,70	344,28	199,00	580,56	10,40			

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Девятый день (среда)																
Завтрак																
Масло сливочное порциями		15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	1,3	0,06	2,85	0,03		
Каша молоч. рисовая с маслом		15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	1,3	0,06	2,85	0,03		
Чай с сахаром	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	0,08	0,09	1,32	0,7	129,79	29,44	138,4	0,43		
Хлеб пшеничный	683*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87		
		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55		
Итого:			10,45	23,5	71,54	344,5	0,23	0,15	1,42	1,25	146,84	40,9	181,99	1,88		
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58		
Пи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
Виточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86		
Пюре картофельное	520*	180	3,37	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,9	1,42		
Компот из чернославя	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	23,5	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:			21,59	27,96	90,69	327	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74		
			32,0	37,5	115,5	454,5	0,24	0,20	78,21	8,66	300,58	84,50	333,86	8,62		
Десятый день (четверг)																
Завтрак																
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16		
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	200/5	19,59	14,4	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46		

		Пищевая ценность											Витаминная и минеральные вещества													
		Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe													
Итого:		3,4	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58													
обед		3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,58													
Салат из свежлы отварной		27,18	19,17	75,07	556,18	0,14	0,32	2,59	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75													
Суп картофельный рыбный		17*	100																							
Котлеты Особые		133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	2,41	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31											
Каша гречневая рассычатая		452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03											
Компот из изюма		508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58											
Хлеб ржаной		638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66											
Итого:		2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24													
Без соли		3,4	14,77	117,68	1083	0,19	0,46	33,12	10,64	125,43	255,91	596,11	12,01													
Итого:		61,18	61,96	192,75	1659,16	0,33	0,78	35,71	1,25	474,91	330,24	881,37	14,76													

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминная и минеральные вещества																															
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe																								
Однимнадцатый день (питания)																																						
Каша молочная гречневая с маслом														302*	200/5	7,73	9,65	30	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06											
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															50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55											
Итого:																14,03	13,65	83	519,18	0,09	1,34	1,41	1,2	293,03	124,35	195,39	3,61											
Обед																																						
Отушли свежие порциями															100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75											
Рассольник ленинградский со сметаной														132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1											
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе														471*	100(60/40)	10,6	10,36	9,05	168	0,05	0,06	0,32	0,34	431	6,47	43,69	0,16											
Макаронные изделия отварные														516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82											

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Итого:		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95		
ВСЕГО:		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
			23,07	23,79	102,71	811,04	0,25	21,38	23,96	4	504,99	80,98	231,51	5,92		
			2,1	5,94	185,71	1250,22	0,34	22,72	25,37	5,2	798,02	205,52	416,9	9,53		
Пятнадцатый День (суббота)																
Завтрак																
Ладо вареное	337*	1 шт.	3,1	4,5	0,3	63	0,07	0	0,33	0	55	185	3,4	3		
Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,8	0,56		
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55		
Итого:			30,12	29,09	64,61	530,73	0,16	0,19	2,47	1,02	323,51	226,41	216,54	5,01		
Обеды																
Суп крестьянский с крупой	134*	100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	3,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6		
Кнедли из говядины	474*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65		
Рис отварной	511*	180	4,58	7,23	46,33	275	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34		
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	6,15	32,43	98,74	0,67		
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:			7,2	7,139	33,02	353,26	0,2	0,48	15,46	4,37	137,43	112	468,26	7,16		
Всего:			51,68	51,995	138,492	1356	0,67	0,67	40,93	5,39	460,94	338,41	684,3	12,71		

При составлении меню использовались:

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

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год