

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ № 2" г.Алатыря ЧР



Handwritten signature

2021г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



2021г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Алатыря

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
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	208,96	124,79	576,86	11,71

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Второй день (вторник)															
завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным 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	
Тефтели 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:			44,77	48,27	153,04	1344,32	1,07	0,29	27,55	11,16	196,77	254,94	586,85	13,59	

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
итого:			13,87	18,98	107,15	659	0,13	1,17	9,42	1,54	206,79	85,04	185,4	2,17	
обед															

Салат из кваш. капусты с рас.	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	20	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58
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
Рыба припущенная с соусом	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
Пюре картофельное	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
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:			27,6	26,04	89,45	842	20,2	0,64	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85
всего			41,47	45,02	196,6	1501	20,33	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	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день (четверг)														
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. 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
Щи 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
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
Итого:			34,79	18,43	101,12	813,52	0,33	21,26	31,54	3,16	129	119,32	429,88	8,29
всего			48	42,5	172,86	1379,2	0,57	21,62	33,6	4,36	428,08	210,13	674,36	11,83

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	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. пшеничная 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	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	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	140,07	150,94	1418,70	0,46	20,94	30,28	9,80	530,62	568,13	569,83	14,24	

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч. манная 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
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190	0	0,14	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55

Итого:			27,97	55,59	179,85	646,73	0,17	0,31	2,53	1,02	317,56	30,05	111,2	2,06
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
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Биточки рубленые с соусом	413*	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
Капуста тушеная	534*	180	3,84	6,24	108	115,2	0,08	0,05	26,4	2,88	86,4	28,8	57,6	1,2
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 ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			23,02	33,49	171,75	813,12	1,69	0,28	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17
всего			50,99	89,08	351,6	1459,85	1,86	0,59	54,02	13,28	531,67	139,72	405,29	8,23

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	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	
Каша 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	
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Гуляш из филе птицы	437*	80(50/30)													
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	
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			16,22	21,21	90,75	726,00	0,17	0,62	21,64	6,51	93,03	72,79	232,83	6,29	
всего			46,71	39,21	155,77	1275,73	0,35	0,95	24,01	7,89	555,03	115,43	609,95	10,51	

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (вторник)														
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 овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284	0,07	0,2	1,23	0,35	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	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
итого:			12,66	18,71	93,48	594	0,1	0,28	12,13	1,3	167,29	80,59	204,38	3,08
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
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
всего			36,19	42,34	196,85	1429,04	0,34	21,51	25,11	6,76	344,23	199,09	586,56	10,49

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. 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
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
Хлеб пшеничный		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	544,5	0,23	0,15	1,42	1,25	146,84	40,9	181,99	1,88
обед														
Салат из кваш. капусты с рас.	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св. капусты с картофелем со.	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
Биточки 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	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	23,13	0,16	48,55	39,21	24,9	1,42
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:			21,59	27,96	90,69	827	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74
всего			32,04	51,46	162,23	1371,5	0,4	0,79	78,21	8,46	360,38	174,08	453,86	8,62

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
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. пшеничная 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 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 пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
ИТОГО:			27,18	19,17	75,07	556,18	0,14	0,32	2,59	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75
обед														
Салат из свеклы отварной	17*	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,19
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты Особые	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
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 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:			34	44,77	117,68	1083	0,19	0,46	33,12	10,64	125,43	255,91	596,11	12,01
всего			61,18	63,94	192,75	1639,18	0,33	0,78	35,71	11,45	474,91	330,24	881,37	14,76

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
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														
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
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	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
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
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:			23,07	23,79	102,71	811,04	0,25	21,38	23,96	4	504,99	80,98	231,51	5,92
всего			37,1	37,44	185,71	1330,22	0,34	22,72	25,37	5,2	798,02	205,33	426,9	9,53

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Яйцо вареное	337*	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	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

обед														
Огурцы соленые порциями		100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	5,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Кнеди из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34
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
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	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:			32	22,59	85,02	853,36	0,2	0,48	15,46	4,37	137,43	112	468,26	7,16
всего			62,12	51,68	149,63	1384,09	0,36	0,67	17,93	5,39	460,94	338,41	684,8	12,17

При составлении меню использовались:

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

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год