

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт Фаленки

_____ С.Г. Шулятников

«__» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Фаленки»

на 2024-2025 учебный год

Сезон зимне-весенний, осенне-зимний

(возрастная группа 12-17 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025 год
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

Неделя: первая													
День: 1 - понедельник													
ЗАВТРАК													
№ рецептур	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
260	Гречка	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	19,56	27,63	89,47	737,89	0,82	3,57	55,267	95,04	17,339	7,813

Неделя: первая

День: 2 - вторник

		ЗАВТРАК														
День: 2 - вторник Неделя: первая		Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
№ рецептур	ы			б	ж	у		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe			

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК													
№ рецептур		Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
		Наименование блюда		Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe
130		Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
304		Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684
494		Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	21,04	14,76	85,97	610,48	0,134	6,42	58,7	205,868	91,948	2,754

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	585	23,75	17,87	81,51	563,68	0,297	33,512	78,889	218,064	102,534	3,764	

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
795	Биточки мясные	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23	
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
494	Чай с сахаром и с лимонным	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	23,11	22,03	90,01	691,16	0,631	3,438	37,941	155,286	28,28	3,168	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	576	22,264	18,784	87,012	629,678	0,4066	10,0176	53,0876	179,1968	67,9322	4,1654	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025 ГОД
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

Неделя: второй		ЗАВТРАК													
День: 1 - понедельник		№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	Ды			Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	8,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
	880			Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,28	36,288	0,684
	304			Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
	377			Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	494			Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					590	22,3	16,6	91,55	643,96	0,153	4,75	56,211	228,164	104,448	3,066

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

Неделя: вторая		ЗАВТРАК													
День: 2 - вторник		№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
260	Гуляш	100			9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89	
291	Макаронные изделия отварные	180			6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
493	Чай с сахаром	200/15			0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60			4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					555	21,07	21,76	83,32	637,15	0,512	1,588	34,21	136,78	25,11	2,686

Неделя: вторая

День: 3 - среда

Неделя: вторник		ЗАВТРАК															
День: 3 - среда		№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
						Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
	ры			Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17		
	130				180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023		
	302			Каша гречневая рассыпчатая	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	494			Чай сахаром и с лимоном	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
				Хлеб пшеничный	560	21,64	15,81	90,74	621,75	0,46	6,42	59,577	108,65	57,009	8,093		
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0	
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	20,98	18,76	88,89	614,13	0,207	32,182	68,649	91,524	38,854	2,384	

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	23,11	22,03	90,01	691,16	0,171	4,768	38,031	173,786	77,88	3,318	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:		576	21,82	18,992	88,902	641,63	0,3006	9,9416	51,3356	147,7808	60,6602	3,9094	

- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2017 г.
- * Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
- * Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.
- * Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025 года
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ОБЕД

№ рецепту	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9	
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	25	34,09	111,91	883,67	0,91	27,6	103,957	176,04	43,589	8,713	

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецепту	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
113	Суп лапша домашняя	250	3,94	10,12	25,68	155,06	0	1,8	19,77	6,96	4,53	0,18	
886	Кнели из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	206,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43	
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	835	27,8	21,75	113,78	749,24	0,151	4,948	54,411	228,686	104,09	3,508	

Неделя: первая

ОБЕД

Неделя: первая		ОБЕД													
День: 3 - среда															
№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe			
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32			
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17			
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684			
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	820	27,52	22,32	110,67	764,5	0,194	30,3	119,66	254,828	115,948	4,074			

ОБЕД

Неделя: первая

День: 4 - четверг

Неделя: первая		ОБЕД														
День: 4 - четверг		№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
ры	Б					Ж	У	В ₁		С	Са	Р	Mg	Fe		
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08				
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38				
362	Пюре картофельное	180	5,92	5,9	26,19	194,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422				
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102				
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,48	30,35	113,55	807,12	0,417	53,672	120,919	276,714	127,314	4,844				

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ОБЕД

Неделя: первая													
День: 5 - пятница													
ОБЕД													
№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
ры		250/10	2,64	7,74	26,94	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93	
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	13,18	20,16	10,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23	
795	Биточки мясные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
291	Макаронные изделия отварные	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
377	Соус красный основной	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
494	Чай с сахаром и с лимоном	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66	
108	Хлеб пшеничный	850	27,75	29,77	118,95	818,84	0,787	40,218	114,651	240,726	58,64	4,758	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		832	27,31	27,656	113,772	804,674	0,4918	31,3476	102,7196	235,3988	89,9162	5,1794	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:													

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025 год
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ОБЕД

Неделя: второй		ОБЕД													
День: 1 - понедельник				Питательные вещества			Энергети		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe			
ры	Наименование блюда	250	6,46	11,34	26,24	187,56	0,24	18,48	106,08	0	0	3,06			
144	Суп картофельный с бобовыми	100	12,52	9,91	11,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38			
880	Биточки куриные припущенные	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684			
304	Рис отварной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102			
377	Соус красный основной	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	0	0,9			
494	Чай сахаром и с лимоном	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	840	28,76	27,94	120,79	831,52	0,393	23,23	162,291	228,164	104,448	6,126			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															

ОБЕД

Неделя: вторник													
День: 2 - вторник													
ОБЕД													
№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe	
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32	
260	Гуляш	100	9,52	20,47	7,95	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89	
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	815	27,55	29,32	112,04	791,17	0,572	25,468	95,17	185,74	49,11	4,006	

ОБЕД

		ОБЕД												
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
№ рецепту	Б				Ж	У	В ₁		С	Са	Р	Мg	Fe	
ры				250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08
134			Рассольник ленинградский со сметаной	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
130			Курица тушеная с морковью	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
302			Каша гречневая рассыпчатая	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
494			Чай сахаром и с лимоном	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
			Хлеб пшеничный	820	24,37	28,29	122,78	845,19	0,58	26,58	101,607	167,3	81,789	9,173
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														

ОБЕД

Неделя: вторая День: 4 - четверг				ОБЕД										
№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
ры														
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9		
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0		
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,62	0,102	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	2,04	0,86		
		200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	0	0		
493	Чай с сахаром	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	835	26,42	25,22	111,33	759,91	0,297	56,212	117,339	172,524	65,104	3,284		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														

ОБЕД

Неделя: вторая		ОБЕД													
День: 5 - пятница		№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
		ры	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	20,64	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93	
		142		100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
		795	Котлета мясная	180	12,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
		291	Макаронные изделия отварные	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
		377	Соус красный основной	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
		494	Чай сахаром и с лимоном	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
			Хлеб пшеничный	850	31,75	29,77	110,65	818,84	0,261	41,548	102,741	220,226	99,84	4,248	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	832	27,77	28,108	115,518	809,326	0,4206	34,6076	115,8296	194,7908	80,0582	5,3674	
			СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:												

- * Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
- * Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.
- * Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.