

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

"_07_" января 2024 года

Подпись

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Хохлова И.В.

"_07_" января 2024 года

Подпись

**Примерное двухнедельное меню питания школьников на базе МБОУ ООШ № 22 г. Заполярный
для детей с 7 до 11 лет
в учебный период 2024года**

№ рецептур	Наименование блюд	выход блюда,г	белки, г	жиры,г	углевод ы, г	Энергетич.ц енность, \ккал\	Витамины(мг)			Минеральные вещества(МГ)			
							B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	10,05	14,83	26	342	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829
ткк 1	Кондитерское изделие	35	1,9	0,67	14,9	42,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк 2/2	Батон	30	2,3	0,3	13,8	44,2	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ткк2/1	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	13,9	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	16,65	16,1	83,6	529,24	0,32	5,02	133,8	284,34	251,2	88,08	8,293
Обед													
73	Икра кабачковая	60	1,39	1,67	4,8	82,7	0,37	70,2	0	548	511,7	205,1	7,3
81	Свекольник со сметаной	200/5	2	1,2	8	98	36	22	0	40	40	40	40
268	Котлета рубленая мясная	90	13,18	17,8	7,12	167	0	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,8	6,1	41,4	221	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	60,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	765	25,03	27,47	117,2	760,3	36,646	97,15	66,9	729,54	806,5	346,7	57,01
389	Сок	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
ПОЛДНИК платно													
424	Булочка домашняя	100	7,6	7,9	35,3	250,6	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,1	0,02	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого	307	7,7	7,92	50,5	311,9	0,08	16,73	13,3	35,9	66,7	11,5	1,27

ВТОРНИК

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	9,25	6,9	26,6	203,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
14	Масло сливочное	15	0,15	8,2	0,15	112,2	0	0	40	2,4	3	0	0,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
тк2/2	Батон	25	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,67	14,8	67	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		500	19,17	19,22	82,05	574,4	0,387	8,9	176,8	934,7	968,2	214,4	6,7
Обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,6	4,95	62,4	0,17	66,5	0	354,6	406,3	206,95	13,24
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,1	8,1	10,5	109	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
22сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые, с соусом	105/30	12,6	7,22	16,92	179	0,1	14,2	27,7	53,4	127,6	34,15	1,2
128	Картофельное пюре	150	3	6,5	25	171,4	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	27,9	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		810	23,25	24,12	113	762,6	0,946	101,05	62,7	648,36	954,2	487,7	26,17

385	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
ПОЛДНИК платно													
по 415	Булочка с корицей	100	5,32	7,2	25,3	193,9	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
		300	9,12	10,4	52	344,7	0,101	21,84	135,3	782,8	685,1	115,8	3,3

СРЕДА

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
210	Омлет натуральный	150	13,8	18,5	6,88	250	0,093	0,1	134,6	44,6	114,6	9,37	1,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
338	Фрукт	100	0,4	0	22	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
тк2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	64	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		500	19,04	19,05	72,58	558,3	0,315	34,5	134,6	166,7	261,7	69,57	7,247
Обед													
70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,89	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	3,8	13,9	97	0,45	6,6	0	116,8	270,3	109,1	4,5
292	Куриное мясо тушеное с овощами	110	8,7	9,8	8,6	154,6	0,13	8,68	56,1	61	147	33,46	3,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	9,55	39,9	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
348	Компот из изюма	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2

ттк2/1	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	780	23,43	23,97	113	714,09	1,006	20,66	96,1	401,79	867,3	344,06	18,84

389	Сок	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
	ПОЛДНИК платно												
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
ттк 1	Кондитерское изделие	100	5,2	2,22	25,8	223,4	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
		300	11	8,82	35,7	345,4	0,074	1	21,14	125,16	104,4	18,8	0,324

ЧЕТВЕРГ

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	8,34	16,2	24,9	277	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
ттк 1	Кондитерское изделие	35	2,9	0,67	14,5	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	510	15,94	17,42	82,1	587,04	0,326	0,03	41,12	61,36	201,6	55,8	3,804
	Обед												
133	Кукуруза консервированная	60	0,27	0,12	5,23	26	0	0	40	2,4	3	0	0,02
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	4,46	4,8	12,1	98,3	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9
279	Тефтели мясные в соусе	90/30	7,46	12,48	9,41	210,5	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
203	Макароны отварные	150	7,5	9,55	19,6	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
342	Компот из яблок	200	0,16		29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	795	24,35	27,65	103	815,4	0,706	9,49	113,9	350,24	652,6	325,93	17,83

385	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1	
	ПОЛДНИК платно													
по 415	Булочка с маком	100	7,97	10,2	35,2	274,4	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		300	8,07	10,2	50,2	334,4	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19	
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
223	Запеканка из творога со сгущен.молоком		150/20	15,35	16,5	39	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45
377	Чай с сахаром,лимоном		200/15/7	0,1	0	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукт		100	1,5	0	12	52	0,03	10	0	16	11	9	2,2

ттк2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	522	19,25	16,75	80	482	0,166	13,16	45,5	180,9	218,2	49,79	4,21
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,84	3,1	4,7	60,9	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	4,7	11,5	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
265	Плов с мясом	200	16,3	19,15	43,1	389	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	725	23,34	27,65	108,8	764,7	5,036	107,52	0	709,73	1056	447,29	20,19

389	Сок	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
ПОЛДНИК платно													
ттк 1	Кондитерское изделие	100	5,76	5,01	22,8	202,1	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
		300	9,56	8,21	49,5	352,9	0,065	7,94	143,1	765,26	636,2	111,5	2,614

ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
181	Каша молочная манная с маслом	200	6,1	11,3	29,4	250	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ттк 2/2	Батон	35	2,3	0,3	13,8	67	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр порционно	15	3,75	4,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2/1	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,5	13	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	18,25	19,35	82,9	585,8	0,383	18,9	136,8	949,4	956,5	599,6	9,34

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
133	Кукуруза консервированная	60	0,27	0,12	5,23	26	0	0	40	2,4	3	0	0,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,39	4,2	19,8	128,7	0,91	2,33	0	170,7	352,4	142,3	8,2
ТТК 5	Гречка по-купечески	200	17,1	19,3	19,5	335,1	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
388	Компот из шиповника	200	0,1	0	35,2	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	720	26,36	24,32	107,4	707,8	1,266	5,96	60	377,7	664	276,5	15,16

385	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
-----	--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	---	------	-----	----	----	-----

ПОЛДНИК платно													
по 415	Булочка с корицей	100	7,52	7,9	25,3	193,9	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		300	7,62	7,9	40,3	253,9	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19
ВТОРНИК													
Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
208	Лапшевник с творогом, маслом	155	10,05	18,63	31	341	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829
338	Фрукт	100	4	0	9,8	138	0,03	10	0	16	11	9	2,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк 2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	16,45	18,88	69,6	583,2	0,246	10,52	112,7	225,28	226,8	66,58	5,509

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
67	Винегрет овощной	60	0,9	1,6	6,16	60,9	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,8	5,03	13,3	103,3	36	20	0	40	40	40	40
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18	24	385,6	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8	3,02
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	29,6	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк 2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	725	23,6	25,33	100,8	790,6	36,996	127,56	0	475,7	785,3	340,7	58,53

389	Сок	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
ПОЛДНИК платно													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
ттк 1	Кондитерское изделие	100	1,92	1,87	32,5	142,02	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
		300	7,72	8,47	42,4	264,02	0,074	1	21,14	125,16	104,4	18,8	0,324

СРЕДА

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
411	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	9,7	17,8	20,6	303,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
ттк 1	Кондитерское изделие	40	5,75	0,67	17	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
ттк2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	502	17,85	18,72	67,4	550,94	0,32	25,36	35,92	243,96	329,3	107	4,511

Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
131	Горошек зеленый консервированный	60	1,77	0,24	3,71	48,6	0,275	11,5	20,25	10,53	49,41	15,39	0,2
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,1	5,1	10,27	99,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7

279	Тефтели в соусе "Губернаторские"	90/50	8,8	10,6	18,53	197,4	0,12	6,76	0	30,5	205,8	42,48	3,86
203	Макароньы отварные	150	7,5	9,55	19,6	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,52	4,73
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	780	24,77	26,19	101,6	797,2	1,181	25,24	60,25	370,12	920	349,09	18,53
385	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	ПОЛДНИК платно												
по 415	Булочка с маком	100	7,6	9,2	32,6	274,4	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	300	7,7	9,22	47,6	334,4	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19

ЧЕТВЕРГ

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
402	Оладьи со сгущен.молоком	150/35	13,9	15,8	47,55	374	0,15	0	22	173	125	33	1,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	100	1,4	0	9,8	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	500	15,4	15,8	72,35	534	0,18	10,03	22	200,1	138,8	43,4	3,78
Обед		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
55	Салат из отварной свеклы с солен.огурцом	60	0,85	2,6	3,77	55,6	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,8	4,9	9,2	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
288	Птица отварная	90	13,3	13,18	36,8	189	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
348	Рагу из овощей с соусом	150	5,4	6,5	2,88	209,6	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	725	26,01	27,88	109,4	798,6	4,866	71,69	125,5	652,93	1011	382,83	24,88

389	Сок	200	0	0	24,4	102	0,02	7	0	17	18	6	0,3
	ПОЛДНИК платно												
ттк 1	Кондитерское изделие	100	5,6	6,7	22,5	142,02	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
	Итого	300	9,4	9,9	49,2	292,82	0,065	7,94	143,1	765,26	636,2	111,5	2,614

ПЯТНИЦА

Завтрак		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,65	13,99	19,6	268,2	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63

ттк 1	Кондитерское изделие	40	3,2	1,12	9,75	48,8	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ттк2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	19,25	18,86	83,75	579	0,437	8,9	197,9	939,28	947	208,99	6,644
	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,89	0,01	1,758	0	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	6,2	17,1	160,9	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2
234	Котлета рыбная с маслом	90/5	10,99	10,57	9,5	154,1	80	40	0	94	93	94	95
128	Картофельное пюре	150	3	6,5	25	171,4	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
388	Компот из шиповника	200	0,1	0	35,2	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	765	23,47	24,09	115,6	715,29	81,306	62,548	35	491,46	745,9	454,8	110,26

385	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
	ПОЛДНИК платно												
по 415	Булочка с корицей	100	7,6	7,9	25,3	193,9	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		300	7,7	7,9	40,3	253,9	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19

* Использован "Сборник технических нормативов" 2007 года под редакцией М.П.Могильного.

ООО "ДеЛи принт", 2007г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.Москва "Экономика" 1983г.

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия"им.академика Е.А.Вагнера,Уральский региональный центр питания.