

СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора МОБУ СОЦ №31
Директор Л.В. Саввина
"___" октября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Комбинат питания "Сэргэлээх"
для ДОКУМЕНТОВ
Н.Н. Слепцова
"___" октября 2022г.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся начальных классов
и льготной категории учащихся в общеобразовательных школах города Якутска
на 2022-2023 учебный год

Первая неделя

понеде льник	Наименование блюда	Номера рецептур	Цена, руб.	Масса порции , гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белк и	жир ы	угле воды		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
	с 1 по 4 классы/7-11 лет/														
1	Сыр порционный	№ 80 стр 43	18	15	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7		2,8	9,5	83,8	12,8	1,2
2	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	№325 стр 193	29,9	250	8	16	37	276	1	68		245	255	59	1
3	Яблоко	№ 1096стр 404	48,49	100	0,4	0,4	9,8	44	10		0,4	16	11	9	2,2
4	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
5	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2		14,1	56,2				12,5	7,4	5,8	0,7
	Итого:		102,49		18,8	28,7	85	619,1	13,9	80,3	3,3	304,8	419,5	99	5,8
	с 5 по 11 классы/12-18 лет/														
1	Салат морковный	№ 108 стр 33	26	100	0,4	0,05	1,3	7	5		0,4	11,5	21	7	0,3
2	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	№325 стр 193	29,9	250	5,5	1,5	60,45	157,45	0	23,6	1,2	9,5	42	7,6	1
3	Сыр порционный	№ 80 стр 43	18	15	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7		2,8	9,5	83,8	12,8	1,2
4	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
5	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		80		16,3	13,9	100,86	468,35	8	35,9	4,5	66,88	217,34	44,2	4,07

пяти ца	Наименование блюд	Номера рецептур	Цена, руб.	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества				
					белк г	жир г	угле воды г		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Макароны отварные с соусом	№565 стр 204	12	150/50	5,5	1,5	60,45	157,45	0	23,6	1,2	9,5	42	7,6	1	
4	соус красный	№1011 стр 380	3	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	6,4	7	4,3	0,1	
5	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7	
6	Напиток из с/фруктов	№1113 стр 409	15	200	0,7	0,3	27	122,9	8	130,7	0	19,3	3,1	4,9	0,5	
	Итого:		102,49		20,02	24,22	126,63	696,75	24,77	285	5,82	143,51	250,62	66,22	4,05	
	с 5 по 11 классы /12-18 лет/															
1	Шницель из говядины	№669 стр 250	35,9	75	9,27	12,64	9,73	191	0,53	58,4	0,5	70,6	88,9	18,3	1	
3	Макароны отварные с соусом	№565 стр 204	12	150/50	5,5	1,5	60,45	157,45	0	23,6	1,2	9,5	42	7,6	1	
3	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7	
4	Пирожки с яйцом рисом	№515 стр 299	26	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57	
5	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87	
	Итого:		80		18,13	21,08	104,37	562,75	12,33	94,3	1,8	138,33	241,46	56	4,14	
	пятица															
	Наименование блюд															
	Номера рецептур															
	Цена, руб.															
	Масса порции, гр.															
	Пищевые вещества															
	Энергетическая ценность ккал															
	Витамины мг															
	Минеральные вещества															
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
	с 1 по 4 классы/7-11 лет/															
1	Филе куриное тушенное с рисом соусом	№№196 стр 113, №448 стр 256	64,39	200	16,7	20,5	25,1	333,2	1	16	2,9	14	188	35,8	2,5	
2	Пирожки с яблоками	№497 стр 287	32	75	6	9	29	249	1,9	25,3	0	29	63,8	11,3	1	
3	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7	
4	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2		14,1	56,2				12,5	7,4	5,8	0,7	
	Итого:		102,49		25,3	30,3	85	724,4	5,1	53,6	3	77,3	321,5	65,3	4,9	
	с 5 по 11 классы/12-18 лет/															
1	Курица в белом соусе	№450 стр 297	36,9	50/50	9,27	12,64	9,73	191	0,53	58,4	0,5	70,6	88,9	18,3	1	
2	рис припущенный	№448 стр 2	12	150	4,8	5,6	48,88	266,6				34,7	85,19	13,49	5,24	
3	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7	
4	Ватрушка с повидлом	№497 стр 287	25	75	6	9	29	249	1,9	25,3	0	29	63,8	11,3	1	

3

32 31 33

Вторая неделя

понеде льник	Наименование блюд	Номера рецептур	Цена, руб.	Масса порции , гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност к ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белк н	жир ы	угле воды		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
	с 1 по 4 классы/7-11 лет/														
1	Филе грудки куриного запеченное	№450стр297	67,39	50	9,27	12,64	9,73	191	0,53	58,4	0,5	70,6	88,9	18,3	19
2	Макаронны отварные с соусом	№204 стр 204	12	150/50	5,5	1,5	60,45	157,45	0	23,6	1,2	9,5	42	7,6	1
3	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
4	Печенье Завиток	По контроль проработке	17	30	2,3	2,9	22,3	125,1		3,3		8,7	27	6	0,6
5	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		102,49		19,67	17,89	124,29	620,55	2,83	97,6	1,8	125,18	228,44	48,7	22,17
	с 5 по 11 классы/12-18 лет/														
1	Биточки из курицы	№ 669стр25	44,9	75	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7		2,8	9,4	83,8	12,8	1,2
2	Макаронны отварные с соусом	№565 стр 204	12	150/50	5,5	1,5	60,45	157,45	0	23,6	1,2	9,5	42	7,6	1
3	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
4	Печенье Завиток	По контроль проработке	17	30	2,3	2,9	22,3	125,1		3,3		8,7	27	6	0,6
	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		80		18,2	16,75	121,86	586,45	3	39,2	4,1	63,98	223,34	43,2	4,37
вторни к	Наименование блюд	Номера рецептур	Цена, руб.	Масса порции , гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност к ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белк н	жир ы	угле воды		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
	с 1 по 4 классы/7-11 лет/														
1	Суп гороховый с мясом	№118 стр 69	42,7	250/25	8,7	10	11,8	168,1	8,4	7		65	74	32	1
2	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
3	Банан	№ 109стр 404	48,49	100	6	9	29	249	1,9	25,3	0	29	63,8	11,3	1
4	Чай с медом	№43 стр245	8	200	0,7	0,3	27	122,9	80	131	0	19,3	3,1	4,9	0,5

2	Каша манная на молоке с маслом сливочным	№325 стр 193	29,9	250	8	16	37	276	1	68	245	255	59	1	
3	Нарезка из огурцов с помидорами	№ 108 стр 33	43,39	75	0,4	0,05	1,3	7	5	0,4	11,5	21	7	0,3	
4	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
5	Чай с молоком	№1203 стр 437	7,9	200	0,2		14,1	56,2			12,5	7,4	5,8	0,7	
	Итого:		102,49		16,8	21,45	69,48	488,2	8,2	180,3	0,5	312,8	422,5	89	3,7
	с 5 по 11 классы/12-18 лет/														

1	Яйцо вареное	№337 стр 275	18	35	5,8	4,6	0,28	63		100		22	76,8	4,8	1
2	Каша манная на молоке с маслом сливочным	№325 стр 193	29,9	250	8	16	37	276	1	68	245	255	59	1	
3	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
4	Корж молочный	№515 стр 299	26	50	0,4	0,4	9,8	44	10	0,4	16	11	9	2,2	
	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1		14,58	8,24	4,4	0,87	
	Итого:		80		16,8	21,85	78,89	530	13,3	180,3	0,5	319,38	413,34	89,6	5,77
Суббота	Наименование блюд	Номера рецептов	Цена, руб.	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белки	жиры	углеводы		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
	с 1 по 4 классы /7-11 лет/														
1	Суп домашний с картофелем и мясом	№139 стр 88	46,39	250/25	12,6	10,4	19,74	209	13	1	2,3	36,3	148,8	38,3	3,2
2	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
3	Пирожки с мясом и рисом печеные	№515 стр 299	50	50	9	29	249	1,9	25,3	0	29	63,8	11,3	1	2,2
4	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1		14,58	8,24	4,4	0,87	
	Итого:		102,49		24,2	40,25	300,55	357,9	40,6	13,3	31,4	136,48	230,64	56,1	6,97
	с 5 по 11 классы/12-18 лет/														
1	Суп домашний с картофелем и мясом	№139 стр 88	45,9	250/15	12,6	10,4	19,74	209	13	1	2,3	36,3	148,8	38,3	3,2
2	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
3	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1		14,58	8,24	4,4	0,87	
4	Пирожки с картофелем	№515 стр 299	28	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5		21,85	40,02	13,3	0,57	
	Итого:		80		15,96	17,34	53,93	423,3	24,8	13,3	2,4	94,53	259,36	68,4	5,34

№	Наименование блюда	Номера рецептур	Цена, руб.	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
с 5 по 11 классы/12-18 лет/															
1	Борщ из свежей капусты с мясом	№176 стр 54	48,9	250/15	8,7	10	11,8	168,1	8,4	7		65	74	32	1
2	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
3	Ватрушка с повидлом	№497 стр287	25	75	6	9	29	249	1,9	25,3	0	29	63,8	11,3	1
4	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		80		17,3	19,85	72,61	564,1	12,6	44,6	0,1	130,38	208,34	60,1	3,57
четверг	Наименование блюда	Номера рецептур	Цена, руб.	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
с 1 по 4 классы/7-11 лет/															
1	Филе куриное тушенное с рисом	№196 стр 113, №448 стр 256	71,39	200	16,7	20,5	25,1	333,2	1	16	2,9	14	188	35,8	2,5
2	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
3	булочка школьная	№482 стр 278	25	50	1,5	3	19,5	150	0	3,3	0	8,7	27	6	0,6
4	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		102,49		20,8	24,35	76,41	630,2	3,3	31,6	3	59,08	285,54	58,6	4,67
с 5 по 11 классы/12-18 лет/															
1	Тефтель куриный	№848 стр 325	36,9	60	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	9,4	83,8	12,8	1,2
2	Гречка отварная рассыпч	№931 стр 363	12	150	4,8	5,6	48,88	266,6				34,7	85,19	13,49	5,24
3	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
4	булочка школьная	№482 стр 278	25	50	1,5	3	19,5	150	0	3,3	0	8,7	27	6	0,6
5	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		80		16,7	20,95	107,49	720,5	3	15,6	2,9	89,18	266,53	49,09	8,61
пятница	Наименование блюда	Номера рецептур	Цена, руб.	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
с 1 по 4 классы/7-11 лет/															
1	Яйцо вареное	№337 стр275	18	35	5,8	4,6	0,28	63		100		22	76,8	4,8	1

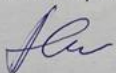
Вторник	Наименование блюда	Номера рецептур	Цена, руб.	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белк и	жир ы	угле воды		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
	с 1 по 4 классы/7-11 лет/														
1	Тфетль говяжий	№848 стр 325	45,19	60	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7	0	2,8	9,4	83,8	12,8	1,2
2	Гречка отварная	№931 стр 363	12	150	4,8	5,6	48,88	266,6	0	0	0	34,7	85,19	13,49	5,24
3	Соус томатный	№461 стр 264	3	50	0,4	2,8	3,4	47,34	1	60	1,3	6,4	7	4,3	0,1
4	Пирожки с картофелем	№515 стр 299	28	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
5	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
6	Напиток из сухофруктов	№1113 стр409	11	200	0,66	0	32,01	132,8	0,67	0	0,51	32,48	23,44	17,46	7
	Итого:		102,49		16,82	26,79	110,77	756,94	14,07	72,3	4,71	126,63	301,75	73,75	14,81
	с 5 по 11 классы/12-18 лет/														
1	Котлеты куриные	№205 стр1	30,9	75	7,8	11,5	7,3	156,9	0,7		2,8	9,4	83,8	12,8	1,2
2	Гречка отварная	№931 стр 363	12	150	4,8	5,6	48,88	266,6				34,7	85,19	13,49	5,24
3	Соус томатный	№461 стр 264	3	50	0,4	2,8	3,4	47,34	1	60	1,3	6,4	7	4,3	0,1
4	Пирожки с картофелем	№515 стр 299	28	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
5	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		80		16,36	26,84	93,77	685,14	13,5	72,3	4,2	108,73	286,55	60,69	8,68
среда					Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
№	Наименование блюда	Номера рецептур	Цена, руб.	Масса порции, гр.	белк и	жир ы	угле воды		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
	с 1 по 4 классы/7-11 лет/														
1	Борщ из свежей капусты с мясом	№176 стр 54	56,39	250/25	8,7	10	11,8	168,1	8,4	7		65	74	32	1
2	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
3	Ватрушка с повидлом	№497 стр287	25	75	6	9	29	249	1,9	25,3	0	29	63,8	11,3	1
4	Какао с молоком	№1024 стр242	17,8	200	0,09		23,78	115		1,6		9,1		1,9	
	Итого:		102,49		17,19	19,8	81,38	618,1	12,5	46,2	0,1	124,9	200,1	57,6	2,7

		Итого:		102,49	17,8	20,1	84,6	626	92,5	475,6	6,1	135,1	203,2	60,6	3,2
с 5 по 11 классы/12-18 лет/															
среда	Наименование блюд	Номера рецептов	Цена, руб.	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
1	Суп гороховый с мясом	№118 стр 69	40,7	250/15	8,7	10	11,8	168,1	8,4	7		65	74	32	1
2	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
3	Пирожки с картофелем	№515 стр 299	28	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
	Чай с медом	№43 стр245	8	210	0,7	0,3	27	122,9	80	131	0	19,3	3,1	4,9	0,5
Итого:			80		12,56	17,19	57,98	444,3	100,1	150,3	0,1	127,95	179,42	62,6	2,77
с 1 по 4 классы /7-11 лет/															
1	Яйцо вареное	№337 стр275	18	35	5,8	4,6	0,28	63		100		22	76,8	4,8	1
2	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	№330 стр 195	39,39	250	6,31	10,68	65,63	361		40		92,23	138,38	45,05	0,98
2	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
3	Кекс столичный	№302 стр 201	39	50	1,5	3	19,5	150	0	3,3	0	8,7	27	6	0,6
4	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2		14,1	56,2				12,5	7,4	5,8	0,7
Итого:			102,49		16,21	28,96	116,31	716,2	2,2	155,6	0,1	157,23	311,88	74,05	3,98
с 5 по 11 классы /12-18 лет/															
2	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	№330 стр 195	39,39	250	6,31	10,68	65,63	361		40		92,23	138,38	45,05	0,98
3	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
4	Пирожное бисквитное с посыпкой	контр.приг	34,51	50	1,5	3	19,5	150	0	3,3	0	8,7	27	6	0,6
5	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
Итого:			80		10,41	14,53	116,94	658	2,3	55,6	0,1	137,31	235,92	67,85	3,15
четверг															
№	Наименование блюд	Номера рецептов	Цена, руб.	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		
с 1 по 4 классы /7-11лет/															
1	Нарезка из свежих огурцов	№2 стр 6	33,29	75	1,75	6,18	9,25	99,5	13,04		2,72	15,91	47,32	18,72	0,75
2	Шницель из говядины	№669 стр250	35,9	75	9,27	12,64	9,73	191	0,53	58,4	0,5	70,6	88,9	18,3	1

суббота	Наименование блюд	Номера рецептов	Цена, руб.	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг			Минеральные вещества			
					белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		80		22,67	28,09	119,42	853,6	4,73	96	0,6	170,68	308,43	59,89	8,81
с 1 по 4 классы/7-11 лет/															
1	Сосиски школьные	№715 стр 270	35,9	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
2	Макароны отварные с соусом	№540 стр 409	12	150/50	2,11	4,24	7,9	80	31,31	0,02		55,19	37,62	18,65	0,75
3	Пирожки с мясом и рисом печеные	№515 стр 299	48,49	75	9	29	249	1,9	25,3	0	29	63,8	11,3	1	2,2
4	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
5	Чай с сахаром	№1203 стр 437	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		102,49		14,47	40,18	291,09	296,2	68,41	12,32	29,1	177,22	159,48	49,75	5,09
с 5 по 11 классы/12-18 лет/															
1	Салат свекольный	№ 108 стр 33	26	100	0,4	0,05	1,3	7	5		0,4	11,5	21	7	0,3
2	Сосиски школьные	№715 стр 270	35,9	50	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
3	Макароны отварные с соусом	№540 стр 409	12	150/50	2,11	4,24	7,9	80	31,31	0,02		55,19	37,62	18,65	0,75
4	батон йодированный		3,3	30	2,4	0,8	16,8	86	2,2	12,3	0,1	21,8	62,3	12,4	0,7
5	Чай с сахаром	№1203 стр	2,8	200	0,2	0,05	15,01	61	0,1			14,58	8,24	4,4	0,87
	Итого:		80		8,36	10,74	79,19	497,7	11,8	29,8	0,1	75,73	178,06	42,6	3,14

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах изд. 2004 года
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий . Нормативная документация для предприятий общественного питания 2002 г. Издания.
3. Справочник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений издание 2003 г.

Калькулятор:



Е.Х.Куртанова