

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

01.11.2022

ссылкою

Ю.В. Серова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

"Комбинат школьного питания"

Т.Г. Свизлова

31.10.2022



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Колбаса отварная	ГТК № 239	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Макароны с сыром	№ 333 сб.2004	200	9,92	12,39	35,21	292,42	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1	0,07	0,06
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>550</b>	<b>28,23</b>	<b>31,19</b>	<b>82,35</b>	<b>719,31</b>	<b>288,11</b>	<b>41,78</b>	<b>245,75</b>	<b>1,87</b>	<b>65,64</b>	<b>122,56</b>	<b>1,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,58</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салат из свежей капусты с кукурузой	ГТК № 80	100	1,60	4,53	10,91	87,37	42,02	10,72	20,65	0,48	0	35,19	2,36	0,02	12,54
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Жаркое по - домашнему	№ 436 сб 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74
Напиток из плодов шиповника (вит. 7 )	ГТК № 809-70	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>826</b>	<b>31,13</b>	<b>29,80</b>	<b>107,05</b>	<b>803,91</b>	<b>112,17</b>	<b>86,28</b>	<b>354,09</b>	<b>5,96</b>	<b>26,43</b>	<b>471,55</b>	<b>4,08</b>	<b>0,27</b>	<b>230,18</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1376</b>	<b>59,36</b>	<b>60,99</b>	<b>189,40</b>	<b>1523,22</b>	<b>400,28</b>	<b>128,06</b>	<b>599,84</b>	<b>7,83</b>	<b>92,07</b>	<b>594,11</b>	<b>5,09</b>	<b>0,37</b>	<b>230,76</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Корж "Школьный"	ТТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>605</b>	<b>28,83</b>	<b>21,45</b>	<b>143,92</b>	<b>878,77</b>	<b>62,24</b>	<b>55,42</b>	<b>282,92</b>	<b>1,90</b>	<b>102,91</b>	<b>143,38</b>	<b>4,30</b>	<b>0,18</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04
Пюре из бобовых	ТТК № 317	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0
Компот из изюма (вит 7)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>856</b>	<b>60,96</b>	<b>28,04</b>	<b>132,40</b>	<b>1000,79</b>	<b>182,62</b>	<b>134,16</b>	<b>553,57</b>	<b>9,85</b>	<b>93,63</b>	<b>411,05</b>	<b>1,62</b>	<b>0,93</b>	<b>15,80</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1461</b>	<b>90</b>	<b>49</b>	<b>276</b>	<b>1880</b>	<b>245</b>	<b>190</b>	<b>836</b>	<b>12</b>	<b>197</b>	<b>554</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>17</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р <sup>2</sup> ,мкг	Т <sup>3</sup> ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Среда</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05
Капуста тушеная	№ 534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК №ЖЖ	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>555</b>	<b>24,97</b>	<b>22,90</b>	<b>92,53</b>	<b>668,14</b>	<b>169,51</b>	<b>55,81</b>	<b>227,70</b>	<b>3,21</b>	<b>43,42</b>	<b>161,65</b>	<b>0,74</b>	<b>0,24</b>	<b>38,58</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб.2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 138 сб 2004	250	2,23	2,35	17,16	96,93	20,08	23,54	59,91	0,89	7,2	215,93	0,18	0,09	6,6
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03
Пельмени отварные	№ 719 сб.2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Напиток из брусники (вит. 7 )	ТТК № 812-70	200	0,18	0,13	26,63	103,41	7,18	1,77	4,15	0,17	0,03	2,03	0,25	0	3,75
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>920</b>	<b>30,06</b>	<b>30,84</b>	<b>122,99</b>	<b>886,75</b>	<b>93,66</b>	<b>58,11</b>	<b>139,91</b>	<b>2,66</b>	<b>27,23</b>	<b>383,50</b>	<b>5,82</b>	<b>0,19</b>	<b>47,88</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1475</b>	<b>55,03</b>	<b>53,74</b>	<b>215,52</b>	<b>1554,89</b>	<b>263,17</b>	<b>113,92</b>	<b>367,61</b>	<b>5,87</b>	<b>70,65</b>	<b>545,15</b>	<b>6,56</b>	<b>0,43</b>	<b>86,46</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- лы, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р', мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Четверг</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Каша молочная манная жидкая	№ 311 сб.2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
Масло сливочное	ГТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Занекавка из творога	№ 366 сб 2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	148,54	21,32	188,48	0,51	69,83	80,74	0,35	0,04	0,24
Соус клубничный	№ 618 сб.2004	20	0,08	0,04	11,80	45,50	3,91	1,6	2,04	0,14	0	0,51	0,05	0	2,45
Чай с сахаром	ГТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>580</b>	<b>28,75</b>	<b>23,21</b>	<b>93,43</b>	<b>695,20</b>	<b>276,57</b>	<b>40,86</b>	<b>299,85</b>	<b>1,12</b>	<b>122,50</b>	<b>149,48</b>	<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Винегрет "Морской"	ГТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб.2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Рыба, запеченная с сырной пастой (пикша)	ГТК № 311	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8
Ризотто овощное	ГТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	0
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит 7)	ГТК № 834-70	200	0,34	0,10	24,42	94,58	7,64	3,5	10,12	0,56	0,02	1,03	300,04	0	0,8
Пирожное "Песочное кольцо"	№ 50 сб 1999	48	3,87	13,34	25,93	237,28	11,23	17,69	41,75	0,64	89,56	98,39	0,8	0,07	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>929</b>	<b>32,16</b>	<b>44,67</b>	<b>143,09</b>	<b>1092,21</b>	<b>153,66</b>	<b>86,41</b>	<b>271,83</b>	<b>3,58</b>	<b>150,69</b>	<b>626,77</b>	<b>308,04</b>	<b>0,24</b>	<b>16,90</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1509</b>	<b>60,91</b>	<b>67,88</b>	<b>236,52</b>	<b>1787,41</b>	<b>430,23</b>	<b>127,27</b>	<b>571,68</b>	<b>4,70</b>	<b>273,19</b>	<b>776,25</b>	<b>309,00</b>	<b>0,34</b>	<b>20,14</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Пятница</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Сыр (порциями) № 97 сборник 2004 г	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>577</b>	<b>26,38</b>	<b>12,92</b>	<b>72,71</b>	<b>504,64</b>	<b>178,65</b>	<b>52,38</b>	<b>281,32</b>	<b>4,32</b>	<b>44,04</b>	<b>95,05</b>	<b>0,96</b>	<b>0,14</b>	<b>14,84</b>	
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб.2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02	
Макаронны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01	
Компот "Сливовый № 2" (вит 7)	ТТК № 832-70	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>921</b>	<b>33,30</b>	<b>40,76</b>	<b>133,33</b>	<b>1022,50</b>	<b>141,37</b>	<b>83,46</b>	<b>320,16</b>	<b>5,66</b>	<b>76,34</b>	<b>931,45</b>	<b>156,83</b>	<b>0,32</b>	<b>29,26</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1498</b>	<b>59,68</b>	<b>53,68</b>	<b>206,04</b>	<b>1527,14</b>	<b>320,02</b>	<b>135,84</b>	<b>601,48</b>	<b>9,98</b>	<b>120,38</b>	<b>1026,90</b>	<b>157,79</b>	<b>0,46</b>	<b>44,10</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг	
<b>Суббота</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свеклы с маслом	№ 33 сб.2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88	
Гуляш	№ 437 сб.2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб.2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Чай с молоком	№ 630 сб.1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>625</b>	<b>31,37</b>	<b>29,71</b>	<b>99,33</b>	<b>770,34</b>	<b>148,87</b>	<b>190,68</b>	<b>447,72</b>	<b>9,33</b>	<b>44,38</b>	<b>69,60</b>	<b>3,83</b>	<b>0,46</b>	<b>4,85</b>	
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Суп с клецками	№ 155 сб.2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6	
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,41	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	
Компот из изюма (вит. 7)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>796</b>	<b>35,84</b>	<b>37,34</b>	<b>97,96</b>	<b>860,95</b>	<b>431,88</b>	<b>67,00</b>	<b>451,02</b>	<b>4,89</b>	<b>145,87</b>	<b>466,89</b>	<b>1,62</b>	<b>0,21</b>	<b>42,00</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1421</b>	<b>67,21</b>	<b>67,05</b>	<b>197,29</b>	<b>1631,29</b>	<b>580,75</b>	<b>257,68</b>	<b>898,74</b>	<b>14,22</b>	<b>190,25</b>	<b>536,49</b>	<b>5,45</b>	<b>0,67</b>	<b>46,85</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	Г,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб "Прибрежный"	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>665</b>	<b>26,14</b>	<b>25,02</b>	<b>111,51</b>	<b>765,66</b>	<b>151,18</b>	<b>48,84</b>	<b>171,80</b>	<b>4,80</b>	<b>37,20</b>	<b>56,97</b>	<b>1,75</b>	<b>0,17</b>	<b>13,52</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салат из соленых огурцов с луком	№ 17 сб.2004	100	0,20	4,42	3,74	54,16	4,09	1,83	7,66	0,1	0	0	2,23	0,01	0,6
Суп из овощей (горошек зеленый)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40
Рис припущенный	№ 512 сб.2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0
Компот из смеси сухофруктов (вит. 7)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	30,73	116,38	28,88	18,29	25,54	0,61	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>926</b>	<b>31,67</b>	<b>23,46</b>	<b>139,05</b>	<b>883,81</b>	<b>102,21</b>	<b>94,12</b>	<b>357,92</b>	<b>3,28</b>	<b>42,14</b>	<b>424,25</b>	<b>7,17</b>	<b>0,18</b>	<b>10,38</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1591</b>	<b>57,81</b>	<b>48,48</b>	<b>250,56</b>	<b>1649,47</b>	<b>253,39</b>	<b>142,96</b>	<b>529,72</b>	<b>8,08</b>	<b>79,34</b>	<b>481,22</b>	<b>8,92</b>	<b>0,35</b>	<b>23,90</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб.2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 228	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
Каша перловая рассыпчатая	№ 508 сб.2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>632</b>	<b>19,84</b>	<b>26,52</b>	<b>90,63</b>	<b>674,11</b>	<b>88,74</b>	<b>52,39</b>	<b>271,65</b>	<b>3,88</b>	<b>29,41</b>	<b>248,14</b>	<b>7,67</b>	<b>0,21</b>	<b>24,31</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Рассольник	№ 130 сб.2004	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	984	224,78	0,19	0,07	6,6
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	100	18,09	20,09	7,05	279,90	1,06	0	1,31	0,01	12	22,5	0,05	0	0
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4
Компот "Сливовый № 2" (вит. 7)	ТТК № 832-70	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04
Кулебяка с яблоками	ТТК № 904	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,7
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>921</b>	<b>39,58</b>	<b>34,14</b>	<b>141,93</b>	<b>1013,81</b>	<b>160,08</b>	<b>79,65</b>	<b>212,33</b>	<b>4,90</b>	<b>1013,99</b>	<b>430,96</b>	<b>152,80</b>	<b>0,28</b>	<b>23,27</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1553</b>	<b>59,42</b>	<b>60,66</b>	<b>232,56</b>	<b>1687,92</b>	<b>248,82</b>	<b>132,04</b>	<b>483,98</b>	<b>8,78</b>	<b>1043,40</b>	<b>679,10</b>	<b>160,47</b>	<b>0,49</b>	<b>47,58</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Среда</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56	
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,4	12,46	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Турбинка песочная	ТТК № 1518	100	5,87	19,66	61,63	440,53	21,19	9,98	62,21	1,12	156,1	171,43	0,95	0,09	0,14	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>630</b>	<b>24,53</b>	<b>31,01</b>	<b>129,44</b>	<b>884,69</b>	<b>87,28</b>	<b>53,12</b>	<b>178,30</b>	<b>2,76</b>	<b>174,63</b>	<b>662,70</b>	<b>3,51</b>	<b>0,25</b>	<b>13,16</b>	
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02	
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Говядина, тушеная с черносливом	ТТК № 210	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87	
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00	
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2	
Компот из чернослива (вит. 7)	ТТК №823-70	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,2	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0	0,3	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1005</b>	<b>32,42</b>	<b>30,82</b>	<b>156,44</b>	<b>1016,95</b>	<b>156,34</b>	<b>128,48</b>	<b>359,25</b>	<b>6,42</b>	<b>54,21</b>	<b>649,81</b>	<b>5,06</b>	<b>0,30</b>	<b>35,19</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1635</b>	<b>56,95</b>	<b>61,83</b>	<b>285,88</b>	<b>1901,64</b>	<b>243,62</b>	<b>181,60</b>	<b>537,55</b>	<b>9,18</b>	<b>228,84</b>	<b>1312,51</b>	<b>8,57</b>	<b>0,55</b>	<b>48,35</b>	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Четверг</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Сыр (порциями)	№ 97 сб.2004	20	4.89	4.59	0.00	61.91	176	7.83	111.36	0.17	27.6	51.6	0.1	0	0.06
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ГТК № 702	210	6.43	10.17	27.61	228.24	116.97	13.05	85.95	0.14	36.67	68.23	0.10	0.03	0.55
Масло сливочное	ГТК № 43	10	0.08	7.25	0.13	66.06	2.4	0	3	0.02	40	45	0.1	0	0
Творожник с изюмом	ГТК № 605	100	11.90	15.17	42.05	348.52	91.57	15.02	135.07	0.81	73.68	133.5	0.72	0.05	0.12
Чай с сахаром	ГТК № 804	200	1.70	0.41	12.96	59.76	0.37	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1.57	0.59	9.80	51.74	19.89	0	0	0.8	0	0	0	0.09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1.72	0.25	12.01	58.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>585</b>	<b>28.29</b>	<b>38.43</b>	<b>104.56</b>	<b>874.52</b>	<b>407.20</b>	<b>35.90</b>	<b>335.38</b>	<b>1.99</b>	<b>177.95</b>	<b>298.33</b>	<b>1.02</b>	<b>0.17</b>	<b>0.73</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб.2004	250	2.72	2.32	20.66	112.58	20.56	21.32	57.34	0.92	7.2	215.78	0.32	0.09	6.6
Говядина отварная для 1 блюда	ГТК № 233	10	2.71	1.94	0.00	28.34	2.36	2.74	21.53	0.36	0	0.01	0.06	0.01	0
Сарделька аппетитная	ГТК № 224	100	21.97	23.45	5.39	320.47	26.27	27.33	203.4	3.11	22.4	31.5	0.59	0.21	0.13
Капуста тушеная	№ 534 сб.2004	180	4.09	4.24	20.81	128.86	104.32	33.67	69.17	1.38	15.12	119.55	0.37	0.06	38.27
Компот ягодно-фруктовый (вит. 7)	ГТК 835 -70	200	0.22	0.09	25.68	99.83	10.01	5.27	7.6	0.43	0.02	7.37	0.13	0	1.07
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1.67	0.25	11.03	54.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1.72	0.25	12.01	58.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>790</b>	<b>35.10</b>	<b>32.54</b>	<b>95.58</b>	<b>802.44</b>	<b>163.52</b>	<b>90.33</b>	<b>359.04</b>	<b>6.20</b>	<b>44.74</b>	<b>374.21</b>	<b>1.47</b>	<b>0.37</b>	<b>46.07</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1375</b>	<b>63.39</b>	<b>70.97</b>	<b>200.14</b>	<b>1676.96</b>	<b>570.72</b>	<b>126.23</b>	<b>694.42</b>	<b>8.19</b>	<b>222.69</b>	<b>672.54</b>	<b>2.49</b>	<b>0.54</b>	<b>46.80</b>

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	22,46	0,54	0,02	0
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	2548,8	0,47	0,05	1,61
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>630</b>	<b>25,78</b>	<b>18,34</b>	<b>114,20</b>	<b>716,52</b>	<b>109,39</b>	<b>62,93</b>	<b>263,90</b>	<b>4,06</b>	<b>54,50</b>	<b>2584,26</b>	<b>1,41</b>	<b>0,10</b>	<b>6,87</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Борщ с картофелем	№ 114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Мясо тушеное	№ 433 сб 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	0	0
Напиток из плодов шиповника (вит. 7)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>836</b>	<b>31,82</b>	<b>33,39</b>	<b>121,53</b>	<b>899,58</b>	<b>92,31</b>	<b>84,62</b>	<b>300,50</b>	<b>5,52</b>	<b>43,95</b>	<b>541,28</b>	<b>1,75</b>	<b>0,28</b>	<b>222,52</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1466</b>	<b>57,60</b>	<b>51,73</b>	<b>235,73</b>	<b>1616,11</b>	<b>201,70</b>	<b>147,55</b>	<b>564,40</b>	<b>9,58</b>	<b>98,45</b>	<b>3125,54</b>	<b>3,16</b>	<b>0,38</b>	<b>229,39</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мр	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Суббота</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Бутерброд с помидорами и сыром	ГТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
Котлеты "Домашние"	ГТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05
Капустя тушеная	№ 534 с6.2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
Чай с сахаром	ГТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>590</b>	<b>27,88</b>	<b>24,26</b>	<b>82,81</b>	<b>654,39</b>	<b>207,01</b>	<b>57,12</b>	<b>248,75</b>	<b>3,40</b>	<b>51,22</b>	<b>203,05</b>	<b>0,93</b>	<b>0,24</b>	<b>40,35</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салат из свежих огурцов	№ 16 с6.2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92
Суп с клецками	№ 155 с6.2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ГТК № 229	100	8,18	10,97	5,26	151,67	3,04	1,94	4,8	0,09	9,79	66,62	0,11	0	0,24
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6.2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Компот "Сливовый № 1" (вит.7)	ГТК № 831-70	200	0,31	0,11	24,83	96,49	8,88	3,81	8,38	0,44	0,02	2,73	150,13	0,01	1,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1035</b>	<b>26,82</b>	<b>32,90</b>	<b>147,06</b>	<b>969,62</b>	<b>102,98</b>	<b>184,35</b>	<b>321,90</b>	<b>9,43</b>	<b>53,97</b>	<b>349,21</b>	<b>156,05</b>	<b>0,42</b>	<b>24,28</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1625</b>	<b>54,70</b>	<b>57,16</b>	<b>229,87</b>	<b>1624,01</b>	<b>309,99</b>	<b>241,47</b>	<b>570,65</b>	<b>12,83</b>	<b>105,19</b>	<b>552,26</b>	<b>156,98</b>	<b>0,66</b>	<b>64,63</b>

Стоимость питания 378 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Гутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



И.А. Дикманикова