

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ТОМСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ТОМСКОГО РАЙОНА

634582, Томская область, Томский район, с.Александровское, ул. Тимирязева 1,
e-mail: edu.alex@uotr.ru, тел.960-046, ОГРН 1027000768728, ИНН 7014030103, КПП 701401001

Утверждаю
Директор МБОУ «Александровская СОШ»
Томского района
Т.К. Грибова

« 01 » сентября 2023 г.



**Примерное 12-дневное меню
завтраков и обедов
для детей с ОВЗ 5-11 классов**

1 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	220/10	6,5	9,3	34,5	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,14	0,3	330
425	Кулинарное изделие	75	4,1	3,1	65,7	9,5	0	32,6	0,5	0	0,06	0,55	0	278
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,34		82
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,36	0	29,78	58,2	2	0	0	1	1,2	0	60	120,6
	Биойогурт	270	9	2,7	26,73	270	27	294,3	0,27	0,03	0,8	0	1,62	167,4
	Итого	0	24,46	17,4	203,51	397,6	62,93	429,78	2,34	1,04	2,3	1,21	61,62	975
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,1	5,35	23,85	21,7	24,25	58,4	0,78	0,03	0,03	3,25	5,9	148,25
291	Плов из курицы	200	23,73	26,93	35,2	29,46	47,73	166,13	2,1	0,03	0,02	7,26	8,26	489
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
349	Компот из смеси фруктов	200	0,08	0	21,83	35,6	22,3	29,9	0,78	0	0	0,28	1,12	85,9
	Итого		35,95	38,12	114,58	219,44	125,54	349,57	5,44	0,072	0,182	11,36	18,84	942,55
	Всего за день		60,41	55,52	318,09	617,04	188,47	779,35	7,78	1,112	2,482	12,57	80,46	1917,55

2 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
279/332	Тефтели из говядины с соусом	70/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,01	2,27	5,3	225
302	Каша гречневая	220	5,23	4,37	28,5	19,6	138	200	3,1	0,04	0,26	0,51	0	243
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	20,2	14,4	6,6	7,3	0,32	0	0	0,28	68	112,4
	Итого		17,83	19,67	79,9	112,7	173,9	317	5,15	0,08	0,34	3,4	73,3	662,4
	Обед													
24	Овощи свежие	60	0,4	0	1,6	15,6	8,48	28,4	0,36	0	0,02	0	3,42	12,4
83	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/10	1,825	4,9	15,2	39,3	20,8	57,6	0,96	0	0,09	1,61	8,4	112,2
234/330	Рыбные биточки с соусом	80/30	14,08	7,2	5,8	55,2	0,5	227	1,2	8,64	0,07	3,3	5,12	192
312	Картофельное пюре	200	4,16	6,8	24,76	48,93	34,6	95,2	1,01	0,03	0,3	0,16	36,1	176,8
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
389	Сок	200	1	0	2,44	14	0	0	2,4	0,05	0,04	0,20	60	101,6
	Итого		25,565	19,4	77,8	244,63	82,68	454,8	6,98	8,72	0,64	5,84	113,04	731,6
	Всего за день		43,395	39,07	157,7	357,33	256,58	771,8	12,13	8,8	0,98	9,24	186,34	1394

3 день.														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
293	Птица жареная	80	23,3	19,8	0,1	11,71	115,7	0,55	46,8	26,5	0,08	0	0,68	272
202	Макароны отварные с маслом	220/5	5,41	9,01	29,1	5,93	7,7	25,1	0,76	0,04	0,11	0,79	0	230
388	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,7	9,76	2,72	2,72	2,6	0,54	0,001	0,24	160	75,8
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
	Итого		31,71	29,31	61,7	70,4	137,12	56,37	50,79	27,08	0,261	1,37	160,68	659,8
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,34	5,7	61,08	12,96	48,54	0,73	0,01	0,012	0	3,56	82,8
96	Рассольник Ленинград со сметаной	250/10	2	5,1	20,63	27	18,8	56	0,93	0,03	0,1	1,65	11,5	136,5
304	Рис отварной	180	4,52	7,32	49,68	1,4	22,32	71,16	0,61	0,04	0,04	0,31	0	251,64
290/ 330	Курица тушеная в соусе	70/50	18,9	23,94	5,32	31,02	25,89	154	1,71	0,04	0,07	0,07	5,66	312,2
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,36	0	29,78	58,2	2	0	0	1	1,2	0	60	120,6
	Итого		32,82	42,2	139,11	250,3	100,27	376,3	5,03	1,12	1,542	2,6	80,72	1040,34
	Всего за день		64,53	71,51	200,81	320,7	237,39	432,67	55,82	28,2	1,803	3,97	241,4	1700,14

4 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
234/330	Биточки рыбные с соусом	80/30	11,85	10,35	11,55	55,7	23,84	255	0,64	0,03	0,09	1,83	0,72	187,5
312	Картофельное пюре	220	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,12	27,1	194,5
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,36	0	29,78	58,2	2	0	0	1	1,2	0	60	120,6
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
	Фрукт	75	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,09	0	0,01	0	16	141,4
	Итого		19,96	16,65	107,2	205,6	125,84	396,4	2,12	1,06	1,57	2,29	103,82	726
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,1	5,35	23,85	21,7	24,25	58,4	0,78	0,03	0,03	3,25	5,9	148,25
255	Печень по-строгановски	70/50	19,04	14,7	5,32	51,9	25,27	343	6,89	4,06	0,2	1,44	6,58	229,6
302	Каша гречневая	200	6,01	5,03	32,64	22,28	159,96	237,6	3,55	0,04	0,25	0,53	0	221,8
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
591	Кисель витаминизированный	200	0,36	0	29,78	58,2	2	0	0	1	1,2	0,06	60	120,6
	Итого		34,61	25,58	119,59	225,68	229,78	685,6	12,27	5,13	1,8	5,85	72,48	856,85
	Всего за день		54,57	42,23	226,79	431,28	355,62	1082	14,39	6,19	3,37	8,14	176,3	1582,85

5 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
449	Плов из куриного филе	220	23,7	26,9	35,2	29,4	47,7	166,1	2,1	0,03	0,02	7,26	8,3	489,3
349	Компот из сухофруктов	20	0,33	0	23	9,4	5	6,7	1,3	0	0,02	0,24	0,6	91,72
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
	Итого		26,53	27,2	75	81,8	63,7	200,8	4,03	0,03	0,11	7,84	8,9	663,02
	Обед													
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,6	2,27	15,25	11,3	21,4	0,39	0	0,02	0	7,93	44,34
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,68	2,78	24,23	34,85	30,2	130	1,56	0,03	0,1	1,64	2,15	132,5
278	Тефтели из говядины с соусом	70/30	10,15	17,5	16,8	41,6	21,4	95,3	1,3	0,05	0,12	2,4	6,18	262
534	Капуста тушеная	180	3,84	5,04	12,42	51,6	24,24	7,32	1,8	0	0,12	3,48	6,36	73,2
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	120,6
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
	Итого		21,52	29,42	98,72	220,7	107,69	303,09	6,37	0,08	0,48	8,09	22,68	769,24
	Всего за день		48,69	57,26	189,4	328,1	185,79	521,49	10,432	0,11	0,638	15,93	47,58	1504,26

6 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
312	Картофельное пюре	220	3,3,24	5,9	19,1	38	29	78,4	0,82	0,04	0,3	0,17	31,1	194,5
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,4	2,3	17,45	17,6	123,32	2,45	0	0,22	0,1	0,74	176,8
382	Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	24,96	0,1	0	0	0	0,02	0	1,4	169,2
	Итого		21,04	23,04	59,4	123,41	57,7	229,72	3,9	0,04	0,61	0,61	33,24	622,5
	Обед													
42	Салат картофельный с солёным огурцом и горошком	60	1,04	3,7	5,55	9,54	11,2	29,4	0,44	0	0,05	0	7,8	99,7
83	Борщ со сметаной	250/10	1,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0	0,08	1,29	6,72	89,76
290/ 330	Курица тушеная в соусе	50/50	13,5	17,1	3,8	22,16	18,49	110	1,22	0,03	0,06	0,06	4,04	223
302	Каша гречневая	220	5,01	4,19	27,2	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,44	0	243
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
349	Компот из кураги	200	0,08	0	21,82	47,6	27,2	35	0,78	0	0,04	0,24	1,9	87,6
	Итого		25,19	29,41	98,53	200,91	225,13	465,08	7,218	0,06	0,56	2,6	20,46	858,66
	Всего за день		46,23	52,45	157,93	324,32	282,83	694,8	11,118	0,1	1,17	3,21	53,7	1502,16

7 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
121	Суп молочный с крупой	220	2,63	2,92	5,1	105,27	11,6	73,2	0,14	21,78	0,04	0,49	0,52	169,2
7	Бутерброд горячий с сыром	60	6,67	8,47	14,98	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,11	0,34	0,25	179
379	Кофейный напиток на молоке	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0,0	0,06	144
	Фрукт	75	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,09	0	0,01	0	16	141,4
	Итого		11,53	12,29	65,58	138,77	136,2	169,97	27,22	38,78	0,16	0,83	16,83	633,6
	Обед													
96	Рассольник Ленинград со сметаной	250/10	1,6	4,08	16,5	21,6	15,04	44,8	0,74	0,02	0,08	0,06	0,92	136,6
309	Макароны отварные	200	5,4	4,8	28,8	7,5	22,68	47,5	0,12	0	0,08	2,25	0	240
271/ 332	Котлета домашняя с соусом	75/25	5,6	10,7	4,21	73,7	8,22	54,9	0,9	21,4	0,07	0,68	2,37	145
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
388	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,7	9,76	2,72	2,72	2,6	0,54	0,001	0,24	160	75,8
	Итого		17,2	20,28	93,21	184,16	66,96	196,52	5,41	21,96	0,351	3,8	163,29	734
	Всего за день		28,73	32,57	158,79	322,93	203,16	366,49	32,63	60,74	0,511	4,63	180,12	1367,6

8 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
288	Куриное филе запеченное	75	8,4	27,9	0,45	24,3	20,25	176,25	1,8	119	0,06	5,19	16,3	228
304	Рис отварной с овощами	200/30	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,26	6,2	130
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	60
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34		82
	Итого		14,77	34,3	73,65	74,27	52,1	266,02	3,21	119,03	0,16	5,79	22,56	500
	Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,78	1,14	4,26	13,1	11,04	26,88	0,46	0	0,04	0	5,28	30,6
83	Борщ со сметаной	250/10	1,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0	0,08	1,29	6,72	99
293	Птица жареная	80	23,3	19,8	0,1	11,71	115,7	0,55	46,8	26,5	0,08	0	0,68	272
306	Горошница с маслом сливочным	150/5	5,01	4,19	27,2	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,26	27,1	132,6
389	Сок	200	1	0	2,44	14	0	0	2,4	0,05	0,04	0,20	60	101,6
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
	Итого		35,27	28,41	71,5	162,92	292,42	319,63	54,338	26,58	0,55	2,32	97,92	772,4
50	Итого		50,04	62,71	145,15	237,19	344,52	563,65	57,548	145,61	0,71	8,11	120,48	1272,4

9 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	80/200	15,2	12,8	46,4	73,28	46,72	300	1,46	0,06	0,32	0,99	26,1	564,8
388	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,7	9,76	2,72	2,72	2,6	0,54	0,001	0,24	160	75,8
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
	Итого		18,2	13,3	78,9	126,04	60,44	330,72	4,69	0,6	0,391	1,57	186,1	722,6
	Обед													
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,14	2,22	19,38	27,88	24,16	104	1,25	0,02	0,08	1,33	1,72	132
279/ 332	Тефтели из говядины с соусом	70/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	2,07	5,3	225
302	Каша гречневая	220	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,44	27,1	243
24	Овощи свежие	60	0,4	0	1,6	15,6	8,48	28,4	0,36	0	0,02	0	3,42	12,4
357	Кисель витаминизированный	200	0,36	0	29,78	58,2	2	0	0	1	1,2	0,06	60	120,6
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
	Итого		18,82	22,82	111,73	245,68	97,24	332,1	4,52	1,09	1,72	4,47	97,54	848,6
	Всего за день		37,02	36,12	190,63	371,72	157,68	662,82	9,21	1,69	2,111	6,04	283,64	1592,2

10 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
243	Каша молочная рисовая с маслом	220\10	7,1	10	37,1	16,1	28	64	0,92	0,02	0,18	0,17	0,4	273
425	Кулинарное изделия	110	6,1	5,1	95,7	11,5	0	47,6	0,7	0	0,08	0,73	0	278
382	Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	24,96	0,1	0	0	0	0,02	0	1,4	169,2
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
	Фрукт	75	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,09	0	0,01	0	16	141,4
	Итого		21,19	19,74	201,3	107,56	102,1	181,6	2,34	0,02	0,36	1,24	17,8	943,6
	Обед													
88	Щи со сметаной	250/10	1,41	3,95	9,2	21,18	16,44	69,36	2,52	0,02	0,1	1,28	12,48	85,1
312/ 321	Гарнир сложный	100/ 100	21,98	6,91	23,09	80,4	38,2	46,1	1,42	1,7	0,12	3,5	28,47	170,5
293	Птица жареная	80	23,3	19,8	0,1	11,71	115,7	0,55	46,8	26,5	0,08	0	0,68	272
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	16	7,58	2,8	3,47	0,27	0	0	0	0,06	65
	Итого		51,39	31,16	77,99	208,07	199,92	194,48	52,42	28,22	0,44	5,35	45,11	729,2
	Всего за день		72,58	50,9	779,29	315,63	302,02	376,08	54,76	28,24	0,8	6,59	62,91	1672,8

11 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
309	Макароны отварные с сыром	220/15	8,9	10,2	22,5	0,06	0,17	78	0	0,05	0,16	0,85	0	285,12
14	Масло сливочное	10	0,08	6,72	0,08	0,05	0,03	0,16	0,016	0,016	0,08	0,08	0	73,75
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	60
	Биоюгурт	270	9	2,7	26,73	270	27	294,3	0,27	0,03	0,8	0	1,62	167,4
	Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0	82
	Итого		20,58	19,92	81,11	318,91	40,45	402,93	1,186	885,086	1,11	0,95	1,68	668,27
	Обед													
96	Рассольник Ленинград со сметаной	250/10	1,6	4,08	16,5	21,6	15,04	44,8	0,74	0,02	0,08	0,06	9,2	109,2
234	Биточки рыбные	75	11,85	10,35	11,55	55,7	23,84	255	0,64	0,03	0,09	0,18	0,72	187,5
304/ 332	Рис отварной с соусом	200/30	4,5	7,3	49,7	1,4	22,32	71,16	0,61	0,04	0,04	0,31	0	297,6
388	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,7	9,76	2,72	2,72	2,6	0,54	0,001	0,24	160	75,8
	Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
	Итого		22,55	22,43	121,45	160,06	82,22	420,28	5,64	0,63	0,331	1,36	169,92	806,7
	Всего за день		43,13	42,35	202,56	478,97	122,67	823,21	6,826	885,716	1,441	2,31	171,6	1474,97

12 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Энергетич. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
	Завтрак													
255	Печень по-строгановски	70/50	19,04	14,7	5,32	51,9	25,27	343	6,89	4,06	0,2	1,44	6,58	229,6
302	Каша гречневая	220	6,01	5,03	32,64	22,28	159,96	237,6	3,55	0,04	0,25	0,53	0	243
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
382	Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	24,96	0,1	0	0	0	0,02	0	1,4	169,2
	Итого		30,91	23,47	75,96	142,14	196,33	608,6	11,07	4,1	0,54	2,31	7,98	723,8
	Обед													
24	Овощи свежие	60	0,4	0	1,6	15,6	8,48	28,4	0,36	0	0,02	0	3,42	12,4
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,14	2,22	19,38	27,88	24,16	104	1,25	0,02	0,08	1,33	1,72	106
279/ 332	Тефтели из говядины с соусом	70/30	9,6	16,6	16	39,6	20,3	90,7	1,2	0,04	0,11	0,26	5,9	250
310	Картофель отварной	200	5,04	1,2	13	39,6	25,2	106,8	0,18	0,18	0,2	0,22	14,4	234,6
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,1	0,5	28	71,6	18,3	46,6	1,05	0	0,12	0,57	0	136,6
349	Компот из кураги	200	0,08	0	21,82	47,6	27,2	35	0,78	0	0,04	0,24	1,9	87,6
	Итого		21,36	20,52	99,8	241,88	123,64	411,5	4,82	0,24	0,57	2,62	27,34	827,2
	Всего за день		52,27	43,99	175,76	384,02	319,97	1020,1	15,89	4,34	1,11	4,93	35,32	1551

Используется: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Де Ли принт, 2017.- 544с.

