

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор МОКУ ООШ
с. Пустоши*
С.В. Сукретарева



«01» 09 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

«01» сентября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

МОКУ ООШ с.Пустоши Оричевского района Кировской области
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период осень-зима 2023г – 2024г

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

День: 1 - понедельник														
№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁		С	Ca	P	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	
302	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,53	9,05	43,13		288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	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:	555	19,85	30	91,74		753,05	0,82	3,57	55,267	95,04	17,339	7,813	

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

День: 2 - вторник			ЗАВТРАК											
№ рецептур	Прием пищи		Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда			Б	Ж	У		B ₁	С	Ca	P	Mg	Fe	
886	Кнели из кур с рисом		100	11,97	9,76	6,92	157,71	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	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:		570	23,86	11,63	88,1	545,18	0,151	3,148	34,641	221,726	99,56	3,328	

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК														
День: 3 - среда		Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
№ рецептур	ы			Б	Ж	У		B ₁	C	Ca	P	Mg	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	190	4,9	5,95	38,1	276,17	0,057	0	26,41	102,619	38,304	0,722	
	494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	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:	555	21,3	15,08	87,98	625,02	0,137	6,42	60,09	211,269	93,964	2,792	

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				B ₁	С	Ca	P	Mg	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	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:	570	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				B ₁	С	Ca	P	Mg	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 сахаром и с лимоном	200/5	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:	575	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:	565	22,374	19,322	87,868			635,618	0,4072	10,0176	53,3656	180,277	68,3354	4,173	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023 -2024 г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима
Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК												
№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	8,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684
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 сахаром и с лимоном	200/5	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:	575	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

ЗАВТРАК												
№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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	190	7,16	0,85	36,78	183,54	0,076	0,019	7,22	45,22	10,26	0,988
493	Чай с сахаром	200	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:	550	21,44	21,8	85,25	646,81	0,516	1,589	34,59	139,16	25,65	2,738

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК												
№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	Ca	P	Mg	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	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:	555	21,93	18,18	93,01	636,91	0,46	6,42	59,577	108,65	57,009	8,093

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	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	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:	570	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			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	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	200/5	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:	575	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:	565	21,952	19,474	89,742	646,594	0,3014	9,9418	51,4116	148,2568	60,7682	3,9198	

* 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 2023-2024г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима
Неделя: первая
День: 1 - понедельник

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	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	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	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:	805	25,29	36,46	114,18	898,83	0,91	27,6	103,957	176,04	43,589	8,713

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	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	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:	820	27,8	21,75	113,78	749,24	0,151	4,948	54,411	228,686	104,09	3,508

Неделя: первая
День: 3 - среда

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	8,72	194,82	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	200/5	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:	805	27,52	22,32	114,19	811,95	0,194	30,3	119,66	254,828	115,948	4,074

Неделя: первая
День: 4 - четверг

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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	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:	830	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

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	26,94	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93
795	Биточки мясные	100	13,18	20,16	10,69	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 лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	835	27,75	29,77	118,95	818,84	0,787	40,218	114,651	240,726	58,64	4,758
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	819	27,368	28,13	114,93	817,196	0,4918	31,3476	102,7196	235,3988	89,9162	5,1794

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe	
144	Суп картофельный с бобовыми	250	6,46	11,34	26,24	187,56	0,24	18,48	106,08	0	0	3,06	
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	11,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684	
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 сахаром и с лимоном	200/5	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:	825	28,76	27,94	120,79	831,52	0,393	23,23	162,291	228,164	104,448	6,126	

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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	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:	800	27,55	29,32	112,04	791,17	0,572	25,468	95,17	185,74	49,11	4,006	

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	Ca	P	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
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2		194,82	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
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 сахаром и с лимоном	200/5	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:	805	24,37	28,29	122,78		892,64	0,58	26,58	101,607	167,3	81,789	9,173

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	Ca	P	Mg	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
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	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:	820	26,42	25,22	111,33		759,91	0,297	56,212	117,339	172,524	65,104	3,284

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
142	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
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	12,79	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 сахаром и с лимоном	200/5	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:	835	31,75	29,77	110,65		818,84	0,261	41,548	102,741	220,226	99,84	4,248
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	817	27,77	28,108	115,518		818,816	0,4206	34,6076	115,8296	194,7908	80,0582	5,3674

* 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.Мотильный 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.