



Согласовано:
Директор MAOU SOSh № 215 им Д.А. Бакурова

Шульга А.А.

" 01 " сентября 2023 г

Утверждено:
Ген.директор

ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

" 01 " сентября 2023 г



Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся льготного питания 7-11 лет и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск" на 2023-2024 учебный год

Льгота 7-11 лет		Вводится с 1 Сентября 2023 г.				Сезон: Осень-Зима						Минеральные вещ-ва			
№ рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е					12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшениная молочная жидкая 15	153,0	5,8	7,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	603,0	13,0	8,1	98,1	551,2	0,3	12,7	0,0	1,0	171,0	275,8	77,3	7,0

Комплекс 2 Завтрак2

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30,0	0,0	3,0	2,9	40,8	0,0	8,3	0,0	1,4	13,2	9,6	5,1	0,2
ТТК №4	Тефтели говядина/птица в соусе кр	90,0	8,8	9,2	6,9	145,7	0,0	0,9	0,1	0,3	19,7	94,3	12,9	1,4
294/2013	Макаронные изд. отварные с овоща	150,0	5,4	5,9	34,2	211,6	0,1	1,7	0,1	0,8	10,5	45,0	19,5	0,9
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	570,0	21,4	19,1	100,6	666,1	0,3	12,0	0,1	3,1	81,9	263,4	69,0	5,3

Обед

Комплекс 3 Обед1

134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ТТК 32	Кулеш из перловки со свинойной 200	200,0	12,6	24,4	21,6	355,9	0,3	0,8	0,1	0,7	21,1	202,2	30,5	1,7
513 /2013	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0

Комплекс 2 Завтрак2

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 30	30,0	0,0	2,1	1,7	28,2	0,0	6,5	0,0	1,0	13,8	10,2	5,1	0,3
353/2018	Запеканка из печени с рисом/соус 60	100,0	7,2	3,5	6,6	86,9	0,0	3,4	0,0	0,4	11,1	132,0	11,1	2,7
426 /2013	Картофель отварной 150	150,0	2,8	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	580,0	17,2	13,9	84,1	537,1	0,3	33,6	0,0	2,1	83,1	335,7	78,7	7,0

Обед**Комплекс 3 Обед1**

144/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
ТТК №42	Фрикадельки говядина/птица в соусе	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	1,3
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	740,0	24,5	20,0	105,6	651,3	0,4	16,1	0,1	2,1	68,9	299,9	73,0	5,7

	ИТОГО ЗА День №3	1858,0	60,0	50,4	283,2	1790,4	1,0	54,0	0,2	5,4	465,0	980,6	217,7	16,6
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №4**Четверг****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200	203,0	6,4	11,4	35,8	271,2	0,1	1,4	0,1	0,8	167,0	250,6	37,2	0,9
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
100/2013	Сыр твердый (порциями) 20	20,0	5,1	5,2	0,0	68,6	0,0	0,1	0,0	0,1	180,0	118,0	10,0	0,2
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	523,0	18,7	17,6	92,4	607,8	0,3	2,7	0,1	1,4	385,5	483,1	78,7	3,9

Комплекс 2 Завтрак2

422/2013	Овощи отварные свекла 30	30,0	0,0	1,6	2,5	26,7	0,0	1,7	0,0	0,7	9,9	11,4	5,7	0,4
ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	530,0	21,2	27,8	79,7	659,9	0,5	3,6	0,1	1,9	67,8	331,1	121,9	6,6

Обед**Комплекс 3 Обед1**

150/2013	Суп картофельный с рыбой 200	200,0	7,9	3,9	12,1	114,8	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ТТК №20	Тефтели рыбные с соусом красным	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
429 /2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5

	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	588,0	12,4	20,2	69,6	520,9	0,2	16,2	0,1	0,7	307,5	268,0	67,5	5,1
--	----------------------------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------

Комплекс 2 Завтрак2

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурц	30,0	0,0	1,5	1,0	19,2	0,0	4,2	0,0	0,8	5,1	9,6	4,8	0,2
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
414/2013	Рис отварной 150	150,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	570,0	16,9	11,0	100,5	574,5	0,2	8,4	0,1	1,9	64,8	242,9	80,6	4,2

Обед

Комплекс 3 Обед1

138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 200	200,0	17,6	22,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6	2,1
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	760,0	27,3	28,5	99,3	774,0	0,3	15,0	0,0	6,8	85,7	334,0	104,9	6,7

	ИТОГО ЗА День №6	1918,0	56,6	59,7	269,4	1869,4	0,7	39,5	0,2	9,4	457,9	844,8	253,1	16,0
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 2	203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
100/2013	Сыр твердый (порциями) 10	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	513,0	16,1	11,1	93,6	542,3	0,2	2,5	0,1	0,9	255,9	306,7	62,3	4,1

Комплекс 2 Завтрак2

9 /2013	Салат из моркови и яблок 30	30,0	0,0	3,0	2,2	37,2	0,0	1,5	0,0	1,4	8,7	11,1	7,5	0,3
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	341,9	0,0	1,2	0,0	5,1	31,4	126,7	29,5	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	530,0	22,4	19,1	94,9	647,1	0,2	3,9	0,0	7,1	78,6	252,3	68,5	4,4

Обед

Комплекс 3 Обед1

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
ТТК №2	Тефтели Ежики говядина/птица в со	90,0	8,1	13,1	9,8	189,4	0,0	0,7	0,1	0,5	18,0	95,6	13,7	1,3

494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	598,0	15,3	16,3	83,6	555,0	0,2	14,3	0,1	1,0	321,1	330,0	69,4	5,7

Комплекс 2 Завтрак2

422/2013	Овощи отварные морковь 30	30,0	0,0	1,1	1,1	16,5	0,0	6,4	0,0	0,0	11,1	7,2	3,9	0,2
ТТК №20	Тефтели рыбные с соусом красным	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
429 /2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	580,0	18,9	13,5	86,7	572,9	0,3	14,7	0,1	1,4	120,7	318,6	88,9	4,8

Обед

Комплекс 3 Обед1

142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,4	4,0	6,2	96,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
353/2018	Запеканка из печени с рисом/соус б	100,0	7,2	3,5	6,6	86,9	0,0	3,4	0,0	0,4	11,1	132,0	11,1	2,7
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	750,0	21,4	15,5	98,4	605,8	0,3	20,5	0,0	3,9	91,6	332,8	80,7	8,3

	ИТОГО ЗА День №9	1928,0	55,6	45,3	268,7	1733,7	0,9	49,5	0,2	6,3	533,4	981,4	239,0	18,8
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №10

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба" 150/3	153,0	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	603,0	11,1	9,7	90,1	508,2	0,3	12,6	0,1	1,0	157,5	236,3	68,0	6,5

Комплекс 2 Завтрак2

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30,0	0,0	3,0	2,9	40,8	0,0	8,3	0,0	1,4	13,2	9,6	5,1	0,2
ТТК35	Котлета Домашняя говяяд/свинина с	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	570,0	20,5	24,5	100,4	714,3	0,3	9,9	0,1	3,0	88,7	373,0	71,4	5,2

Обед

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыр	155,0	6,9	5,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	535,0	12,6	6,1	87,8	469,5	0,2	12,8	0,0	1,5	101,5	169,2	46,0	5,4

Комплекс 2 Завтрак2

7/2013	Салат из моркови 30	30,0	0,0	3,0	2,7	39,6	0,0	1,0	0,0	1,4	7,2	8,8	9,9	0,2
ТТК №42	Фрикадельки говядина/птица в соусе	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	1,3
429 /2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	570,0	20,2	19,2	80,6	584,4	0,3	9,0	0,1	2,5	101,3	301,5	82,2	5,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

138/2004	Суп картофельный с пшеном 200	200,0	1,3	4,0	13,6	96,2	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
ТТК №21	Биточек куриный в соусе красном 60	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	740,0	19,0	14,1	109,1	689,2	0,2	28,7	0,1	3,3	84,0	354,4	91,7	4,8

	ИТОГО ЗА День №12	1845,0	51,8	39,4	277,5	1743,0	0,8	50,5	0,2	7,3	286,8	825,1	219,9	15,7
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Энергетическая ценность за 12 дней	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	735,6	632,0	3443,4	22809,3	11,8	627,2	2,8	101,3	6038,1	12456,9	3391,5	213,8
Итого Обед и Полдник	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийно)	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	61,3	52,7	287,0	1900,8	1,0	52,3	0,2	8,4	503,2	1038,1	282,6	17,8
Итого Обед и Полдник	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Основание сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004, Пермь 2008, Пермь 2013, Дели принт 2011, «Хлебпродинформ» Москва 2004, Москва-Дели 2011, технико-технологические карты