



Примерное меню для обучающихся МОУ Смоленской ОШ возрастной группы 12-18 лет

Первая неделя. Понедельник.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	4.5	9.7	39.5	0.05	1.1	52.7	0.1	0.13	118.5	27.3	125.7	0.4	0.9	49.1	182	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	0.2	0.2	48.3	1	0.1	218.6	27.2	198.1	1.2	1.4	2.8	11	2004
Батон йодированный	20	1.6	0.2	10.3	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0	ТУ 10/71-11-	
Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	0.06	1.6	24.4	0	0.2	152.2	21.3	124.6	0.4	0.6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	495	21	22.9	97.3	0.33	2.9	125.4	1.4	0.43	493.9	82.4	465.8	2.2	3	54.9		

Завтрак

Обед

Овощи по сезону	35	0.4	0.1	1.3	0.03	8.8	0	0.3	0	4.9	7	9.1	0.4	0.1	1.1	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6.2	5.6	22.3	0.23	5.8	0	2.4	0.07	42.7	35.6	88.1	2.1	0.8	51.4	139	2004
Шницель мясной	100	15.9	14.4	16	0.04	0	0	3.6	0.13	6	24	75	2	0.6	30.2	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6.1	10.9	41	0.6	0	0	1.2	0.04	5.9	25.3	44.6	1.3	0.5	68.3	516	2004
Компот из свежих плодов с вит.с.	200	0.4	0	49.6	0	16	0	0.1	0	13.8	7.1	5.9	0.3	0	0.2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0.3	14.9	0.5	0	0	0.3	0	6.9	7.5	31.8	0.7	0.3	1.7	ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	795	31	31.3	145.1	1.4	30.6	0	7.9	0.24	80.2	106.5	254.5	6.8	2.3	152.9		

Первая неделя. Вторник.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		

**Завтрак**

Котлета из мяса кур	100	18.6	14.3	17	270	0.1	16	0.14	3.6	0.13	82	38	164	2	0.13	31.9	498	2004
Картофельное пюре	180	3.8	8.2	26.3	196.2	0.17	21.8	0	0.3	0.12	44.4	33.4	103.9	1.2	0.8	67.8	520	2004
Овощи по сезону	20	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0.1	15.2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Батон йодированный	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0	ТУ 10.71.11-	
Итого за прием пищи:	525	24.5	22.8	69.3	583.4	0.29	41.8	0.14	4.3	0.25	143.6	85.8	303.7	4.7	1.13	100.3		

**Обед**

Овощи по сезону	20	0.4	0	2.2	11.6	0	0.8	0	0.2	0	3.6	3.8	11.2	0.2	0.2	0	515/576	2004
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3.3	20.5	132.6	0.11	12	0	2.7	0.08	35	36.7	113.7	1.3	0.5	69.2	133	2004
Печень по-строгановски	100	13.6	13.6	4	195	0.19	28.9	5.5	3	1.4	25.6	14.8	223.3	4.8	3.6	86	431	2004
Рис отварной	180	4.6	7.3	46.7	273.6	0.36	0	0	0.4	0.02	6.4	30.6	93.5	0.6	1	73	511	2004
Батон йодированный	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0	ТУ 10.71 11-	
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1	Гост 2077-84	
Напиток из смеси сухофруктов с вит с	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	0.02	32.5	17.5	23.4	0.7	0	0.2	639	2001
Итого за прием пищи:	805	27.1	24.6	125	835.2	1.08	42.4	5.5	7.3	1.52	112.3	115	503.7	8.4	5.6	229.5		

**Первая неделя. Среда.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		Zn, мг	I, мкг	
Запеканка творожная с молоком стуженным	150/50	30.2	17.9	51.9	496	1	0.5	21	0.9	0.6	383.6	53	429.9	1.3	1.2	9.7	366	2004
Чай без сахара	200	0.04	0.01	0	0.3	0	0.02	0	0	0	2	0.9	1.6	0.2	0	0	685	2004
Батон йодированный	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0	ТУ 10.71.11- 000.04.02.02	
Итого за прием пищи:	420	31.84	18.11	62.2	548.7	1.02	0.52	21	1.2	0.6	390.2	60.5	448.9	1.7	1.3	9.7		

**Обед**

Продукты	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Овощи по сезону	10	0.3	0	0.7	4	0	0.4	0	0.1	0.4	1.8	1.9	5.6	0.1	0.1	0	515/576	2004
Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	250	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	0.05	58.5	27	60.7	1	0.4	0.4	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15.4	19.2	18	309.8	0.08	4.6	0.1	5.2	0.2	18.6	24.8	146.2	1.8	5	37.2	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.4	9.4	51.1	334.8	0.24	0	0	0.7	0.12	17.8	163	244.7	5.5	1.8	67.4	508	2004
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0.4	0	9.2	10	42.4	1.2	0.4	2.2		ГОСТ 2077-84
Компот из черной смородины с/м с внг.с	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	0	18	7	10.4	0.3	0	0.2	634	2004
Итого за прием пищи:	840	31.2	35.8	136	1000.8	1.18	31.7	10.1	8.9	0.77	123.9	233.7	510	9.9	7.7	107.4		

**Первая неделя. Четверг.**

Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
Биточек мясной	100	15.9	14.4	16	261	0.04	0	0	3.6	0.13	6	24	75	2	0.6	30.3	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6.1	10.9	41	293.4	0.6	0	0	1.2	0.04	5.9	25.3	44.6	1.3	0.5	68.3	516	2004
Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10.3	107	0.02	0.1	34.5	0.4	0.04	153.8	9.4	109	0.4	0.5	0	3	2004
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за приём пищи:	515	27.2	30.4	82.3	721.4	0.66	0.1	34.5	5.2	0.21	170.7	62.7	236.6	4.7	1.6	98.6		

**Обед**

Овощи по сезону	40	0.4	0.1	1.5	10.6	0.03	10	0	0.2	0	5.6	8	10.4	0.3	0.1	1.4	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5.6	5.8	20.5	152.3	0.25	8.6	0.4	1.9	0.25	42.1	30	107.8	1.8	1	71.6	133	2004
Рагу из курицы	250	18.3	15.3	21.8	297.1	0.13	16.8	30	2.9	0.2	40.9	51.4	197.3	2.6	1.6	75.6	289	2015
Компот из свежих плодов с внг.с	200	0.4	0	49.6	142	0	16	0	0.1	0	13.8	7.1	5.9	0.3	0	0.2	631	200-1
Хлеб ржаной	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	0	6.9	7.5	31.8	0.7	0.3	1.7		ГОСТ 2077-84
Выпечное изделие:	50	3.3	7.2	20.5	160	0.08	0.02	0	2.4	0.03	10.7	14.1	38.4	0.7	0.3	24	426	2015
Итого за прием пищи:	820	30	28.7	128.8	831	0.99	51.42	30.4	7.8	0.48	120	118.1	391.6	6.4	3.3	174.5		

**Первая неделя. Пятница.**



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецепту р
		Белка, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с джемом (повидлом)	225	9.3	10.2	78.8	477	0.7	1.8	59.3	3	0.12	42.8	23.2	72.3	2	0.9	42.7	728	2001	
Йогурт фруктовый	125	3.5	3.1	17.3	112.5	0.04	0.8	25	0	0.2	148.8	17.5	112.8	0.15	0	0		ГОСТ 31981-	
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	550	13	13.4	106.1	629.5	0.74	2.6	84.3	3	0.32	196.6	44.7	193.1	3.15	0.9	42.7			

**Обед**

Овощи по сезону	20	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6	515/576	2004
Суп из овощей со сметаной	250	1.9	6.5	9.6	111.5	0.08	10.4	10	2.3	0.05	43.7	21.7	209.5	0.8	0.5	64.9	135	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	160	14	11.4	17.8	236.8	0.1	3.2	0.1	4.4	0	49.6	18.8	185.6	1.2	0.8	161	394	2004
Картофельное пюре	180	3.8	8.2	26.3	196.2	0.17	21.8	0	0.3	0.12	44.4	33.4	103.9	1.2	0.8	67.8	520	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0.2	0	35.4	142	0.06	11.2	0	0.1	0	22	11.9	12	0.1	0	0.4	632	2004
Выпечное изделие	50	3.7	6.3	22	159	0.06	0	2	2.3	0.8	9.9	13.7	35	0.7	0.3	24	424	2015
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	880	25.1	32.6	121.5	894.3	0.87	48.6	12.1	9.7	0.97	178.8	107.3	575.6	4.9	2.7	319.8		

**Вторая половина. Поведельник.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецепту р
		Белка, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом слив	200	5.5	10.1	39.5	272.7	0.12	0.8	49.9	0.13	0.53	121.5	33.9	142.5	0.8	0.9	50.5	175	2015	
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	176.6	0.2	0.2	48.3	1	0.1	218.6	27.2	198.1	1.2	1.4	2.8	11	2004	
Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.06	1.6	24.4	0	0.2	152.2	21.3	124.6	0.4	0.6	3	694	2004	
Итого за прием пищи:	475	20.4	23.1	87	639.3	0.38	2.6	122.6	1.13	0.83	492.3	82.4	465.2	2.4	2.9	56.3			

Обед																		
Продукты	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Овощи по сезону	20	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6	515/576	2004
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	0.05	58.5	27	60.7	1	0.4	0.4	110	2004
Котлета из мяса кур	100	18.6	14.3	17	270	0.1	16	0.14	3.6	0.13	82	38	164	2	0.13	31.9	498	2004
Рис отварной	180	4.6	7.3	46.7	273.6	0.36	0	0	0.4	0.02	6.4	30.6	93.5	0.6	1	73	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0.2	0	35.4	142	0.06	11.2	0	0.1	0	22	11.9	12	0.1	0	0.4	632	2004
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.34	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	770	27.2	28.5	122.9	856.6	0.91	39.9	10.14	6.8	0.2	178.1	115.3	359.8	4.6	1.83	107.4		

**Вторая неделя. Вторник.**

Продукты	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Тфтели мясные с томатным соусом	100/60	15.4	19.2	18	309.8	0.08	4.6	0.1	5.2	0.2	18.6	24.8	146.2	1.8	5	37.2	461/587	2004
Макаронные изделия отварные	180	6.1	10.9	41	293.4	0.6	0	0	1.2	0.04	5.9	25.3	44.6	1.3	0.5	68.3	516	2004
Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10.3	107	0.02	0.1	34.5	0.4	0.04	153.8	9.4	109	0.4	0.5	0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0.1	15.2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	580	26.8	35.2	84.5	772.2	0.7	6.7	34.6	6.8	0.28	186.3	64.5	309.8	4.5	6	105.5		

**Завтрак**

**Обед**

Продукты	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Овощи по сезону	30	0.3	0	1.1	7.2	0.02	7.5	0	0.2	0	4.2	6	7.8	0.3	0.1	1	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6.2	5.6	22.3	167	0.23	5.8	0	2.4	0.07	42.7	35.6	88.1	2.1	0.8	51.4	139	2004
Гуляш извинины	100	10.6	28.3	2.9	309	0.25	0.9	0	2.6	0.09	20	22.4	128.6	2.3	2.9	7	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.4	9.4	51.1	334.8	0.24	0	0	0.7	0.12	17.8	163	244.7	5.5	1.8	67.4	508	2004
Компот из черной смородины с/м с ввт.с	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	0	18	7	10.4	0.3	0	0.2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.34	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	780	29	43.6	120.3	1002	1.09	30.2	0	6.2	0.28	107.3	239	500.8	11.1	5.8	128.1		

Вторая неделя. Среда.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																			150/50
Оладьи с молоком ступеным	200	0.2	0.1	10	40	0	0	0	0	0	5	8	1	0	0	0	0	685	2004
Чай с низким содержанием сахара	130	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	0	20.8	14.3	2.9	0.2	2.6				
Фрукт	530	16	15.3	112	653.5	0.3	14	45.1	6.5	0.4	306.9	80.6	6.6	1.6	69.4				
Итого за прием пищи:																			

Завтрак

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																			10
Овощи по сезону	250/15	4.9	6.7	15.8	145	0	0.8	0.2	1.3	0	26.4	11.7	38.5	0.7	0.4	57.7	147	2004	
Суп с макаронными изделиями и куриой	100	15.9	14.4	16	261	0.04	0	0	3.6	0.13	6	24	75	2	0.6	30.2	451	2004	
Шницель мясной	180	4.2	9.1	19.2	174.6	0.72	10.8	1.1	0.8	0	44.4	30	110.4	1.3	1.1	79.8	540	2004	
Рагу овощное	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	0.02	32.5	17.5	23.4	0.7	0	0.2	639	2004	
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0		ТУ 10.71.11-	
Батон йодированный	40	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0.4	0	9.2	10	42.4	1.2	0.4	2.2		ГОСТ 2077.84	
Хлеб ржаной	815	29.9	30.8	112.7	850.3	1.58	12.5	1.3	6.9	0.15	125.2	101.1	309.3	6.2	2.6	170.1			
Итого за прием пищи:																			

Вторая неделя. Четверг.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																			100
Котлета рыбная	180	3.8	8.2	26.3	196.2	0.17	21.8	0	0.3	0.12	44.4	33.4	103.9	1.2	0.8	67.8	520	2004	
Картофельное пюре	20	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6	515/576	2004	
Овощи по сезону	200	0.04	0.01	0	0.3	0	0.02	0	0	0	2	0.9	1.6	0.2	0	0	685	2004	
Чай без сахара																			

Завтрак



Кондитерское изделие без крема	20	1.3	7	11.9	115	0	0	0	0	0	0	1.7	9	0.1	0.1	1.8	ГОСТ 24901- ТУ 10.71 11-
Батон йодированный	25	2	0.3	12.9	65.5	0.025	0	0.4	0	5.8	8.3	21.8	0.3	0.2	0	ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	545	21.14	23.31	60.9	542.3	0.275	23.82	0.08	0.88	104.9	59.1	330.7	2.9	1.7	170.8		
<b>Обед</b>																	
Овощи по сезону	20	0.4	0	2.2	11.6	0	0.8	0	0.2	3.6	3.8	11.2	0.2	0.2	0	515/576	2004
Щи из стужей капусты с картофелем, сметаной	250	2.2	5.8	10.4	104.2	0.06	15.8	10	2.4	58.1	23	55.1	0.8	0.4	51	124	2004
Плов	200	22	22.5	32.5	429	0.08	1.7	0	3.7	18.9	52.4	266.8	3.6	1.2	82	443	2004
Компот из свежих плодов с внт.с	200	0.4	0	49.6	142	0	16	0	0.1	13.8	7.1	5.9	0.3	0	0.2	631	2004
Выпечное изделие	60	5.5	6.5	34.4	218	0.07	0.14	0.02	0	66.7	9.9	72.8	0.6	0.3	24	491	2003
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.34	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		
Итого за прием пищи:	750	31.8	35	139	950.8	0.55	34.44	10.02	6.6	165.7	101.2	433	6.1	2.1	158.3		

**Вторая неделя. Пятница.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность в, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепту Р	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		I, мкг
Омлет натуральный с сыром	200	24.8	37.2	3.1	0.13	0.4	48.4	1.1	0.13	348.7	29.1	416.4	3.8	2.4	85.3	342	2004
Бульбород с ветчиной	25/25	4.9	4.5	12.9	0.1	0	0	0.7	0	7.1	13.7	55.3	0.9	0.6	2.2	6	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0.1	15.2	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	455	30	41.8	31.2	0.23	2.4	48.4	1.8	0.13	363.8	47.8	481.7	5.7	3	87.5		

**Завтрак**

<b>Обед</b>																	
Овощи по сезону	40	0.5	0.1	1.5	9.6	0	10	0.1	0.2	5.6	8	10.4	0.4	0.1	0.8	515/576	2004
Рассольник ленинградский	250	3.4	4	20	135	0.25	6.3	0.3	1.3	29.5	23.6	73	0.9	0.3	54.1	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	12.8	14.4	3.5	203.5	0.13	11.4	13.5	2.5	34.3	19.5	129.9	2.1	1.5	20.5	488	2004
Макаронные изделия отварные	180	6.1	10.9	41	293.4	0.6	0	0	1.2	5.9	25.3	44.6	1.3	0.5	68.3	516	2004
Компот из черной смородины с/м. с внт.с	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	18	7	10.4	0.3	0	0.2	634	2004

Батон йодированный	25	2	0.3	12.9	65.5	0.025	0	0	0.4	0	5.8	8.3	21.8	0.3	0.2	0	TU 1071 11- 0024836 3077- 2016 ГОСТ 2077-84
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.34	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1	
Итого за прием пищи:	815	26.3	30	121.8	891	1.4	43.7	13.9	5.9	0.17	103.7	96.7	311.3	5.9	2.8	145	

\*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

#### Нормативная документация

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г. Под ред. В.Т.Лашинной
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г. под ред. Магильного М.П., Тугельяна В.А.
3. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., по ред. Варфаламеевой В.Л.