

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кузнецова Л.Б.

КУЗНЕЦОВА
ЛЮБОВЬ
БОРИСОВНА

Л.Б. Кузнецова

г. Пенза

11 января 2021 г

СОГЛАСОВАНО руководители общеобразовательных учреждений

Директор МБОУ классическая гимназия №1 г. Пензы
им. В.Г.Белинского
Э.К. Тер-Аракелян

Директор МБОУ СОШ № 19 г. Пензы

Ю.В. Романов

Директор МБОУ СОШ № 26 г. Пензы

В.С. Гризодубовой
С.А. Осипова

Директор МБОУ СОШ № 32 г. Пензы

О.Н. Синенков

Директор МБОУ СОШ № 59 г. Пензы

И.Н. Орлова

Директор МБОУ СОШ № 69 г. Пензы

Е.В. Пикарова

Директор МБОУ СОШ № 75/62 г. Пензы
им. Героя Советского Союза А.И.Мереняшева

В.В. Россеев

Директор МБОУ СОШ № 8 г. Пензы
им. Н.Павлушкина
С.Н.Грачева

Директор МБОУ СОШ № 20 г. Пензы

О.А. Лысова

Директор МБОУ СОШ № 28

им. В.О.Ключевского г. Пензы
А.В. Мирясов

Директор МБОУ Кадетская школа № 46 г. Пензы

В.А. Борисов

Директор МБОУ СОШ № 60 г. Пензы

О.Г. Чипчиу

Директор МБОУ Кадетская школа № 70 г. Пензы

им. 70-летия Победы в ВОВ

Е.В. Выборнов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания - ИП Кузнецова Л.Б.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в
возрасте 12 лет и старше в специально оборудованных школьных
столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях
общеобразовательных учреждениях г. Пензы.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период: май - октябрь

2021 год



День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1.6.1.6	сыр сыр - 31,5	30	7,88	8		105	0,01	0,25	78,74		375	225	0,03	0,25
6.1.3.2.2	батон	40	3	2,6	40,24	104,8	0,04				7,6	26	5,2	0,48
327,2003 г	каша молочная Дружба крупы пшено - 19 крупы рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6.1.3.2.17	пряники	70	4,12	3,28	52,5	256,2	0,056				7,7	35	6,3	0,56
	ИТОГО		21,16	25,92	141,1	790	0,226	4,3	78,8	0	529,7	443,06	50,25	2,43
	ОБЕД													
8.1.6.1	огурцы свежие огурцы свежие - 102	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
44, Пермь	суп из овощей капуста белокочанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516,2004г 332,2004 г	макароны отварные макароны - 61,2 масло слив - 6,3 соль - 6,1	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,08			0,8	11,96	43,2	10,8	1,08
639, 2004	компот из смеси сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,34	122,5	0,24				24,5	110,6	32,9	2,73
	ИТОГО		32,37	26,75	118,24	891,74	0,59	30,63	0,26	1,14	93,29	448,38	114,92	15,61
	ПОЛДНИК													
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	ИТОГО		12,48	9,83	86,93	491	0,18	1,92	40,05	1,02	271,37	268,07	42,32	1,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,01	62,5	346,3	2172,74	0,996	36,85	119,1	2,16	894,36	1159,5	207,49	19,26

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
89,2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86
173,2017 г	каша вязкая молочная из пшеничной крупы пшено - 50 молоко - 100 вода - 60 сахар - 6 соль - 1,2 масло слив - 10	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,30	44,33	2,34
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
10.10.12	вафли	100	2,8	3,3	77,3	354	0,03		2		16	36	10	1,5
	ИТОГО		15,03	15,26	181,2	921	0,24	2,06	56,8	0	212,37	321,1	91,88	5,53
	ОБЕД													
2,Пермь	салат витаминный капуста - 50 яблоки свежие - 28 морковь - 32 сахар - 5 масло растительное - 10 лимонная кислота - 0,1 соль - 1	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
139,2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
159, 2003 г	зразы "школьные" говядина - 86,6 хлеб пшеничный - 13,34 вода - 18,34 лук репка - 20,66 масло сливочное - 9,34 яйцо - 8,33 сухари паниров - 8,33 соль - 0,84	100	14,56	15,5	14	255	0,084	1,74	0,06		25,35	152,8	28,41	1,61
511,2004 г	рис отварной крупа рисовая - 64,6 масло сливочное - 8,1 соль - 2,4	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036		0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,34	122,5	0,24				24,5	110,6	32,9	2,73
	ИТОГО		33,47	41,41	135,6	1096,64	0,52	31,45	0,856	5,13	122,15	479,02	147,01	7,98
	ПОЛДНИК													
307,Пермь	булочка Веснушка мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
288,Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	ИТОГО		14,81	15,2	79,98	515,91	0,26	2,73	0,09	1,42	277,94	286,4	46,72	1,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,31	71,87	396,8	2533,55	1,02	36,24	57,75	6,55	612,46	1086,5	285,61	15,1

День: среда
Неделя: первая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
табл.4, 508 2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупка гречневая - 83,16 масло сливочное - 6,3 соль - 0,96	180	10,08	12,96	49,44	363,6	0,22		0,036	0,58	18	197,28	118,08	3,96
413, 2004г	сосиска отварная сосиска - 51	50	5,55	11,95	0,8	133	0,23				23,3	106	13,3	1,19
455, 2003 г	соус красный основной масло сливочное - 1 мука - 2,5 томат - паста - 1,5 морковь - 5 лук - репка - 1,2 сахар - 0,765	50	0,41	0,76	3,11	21,85	0,01	0,97	0,01		3,38	6,86	3,51	0,13
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		25,83	33,1	102,3	857,05	0,66	2,27	0,066	0,59	188,82	502,49	184,34	8,02
	ОБЕД													
43, 2004 г	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 99 морковь - 13 лимонная кислота - 0,13 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0,2	4,52	43,17	31,73	17,23	0,58
148, 2004 г	суп - лапша домашняя морковь - 12 лук - репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
549, 2004 г	лапша домашняя - 20 мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5													
388, 2004г	котлеты рыбные треска (нетто) - 66 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 26 сухари - 10 масло растительное - 8	100	13	8,8	15,2	196	0,09	0,4	10		64	172	32	1,2
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		27,27	32,23	106,9	899,4	0,73	121,1	15,84	5,2	183,69	463,05	139,88	6,2
	ПОЛДНИК													
406, 2017 457, 2017	пирожок печеный с мясом мука - 52,12 сахар - 5,32 масло растительное - 5,92 яйцо - 0,17 дрожжи - 1,8 лук - репка - 3,94 зелень свежая - 0,13 соль - 0,94 говядина - 56,74	100	29	18,9	61,12	530	0,26	0,26	46,6		45,06	256,2	63,22	2,96
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	ИТОГО		39	25,3	78,12	704	0,32	1,46	46,64	0	283,06	438,2	91,22	3,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92,1	90,63	287,4	2460,45	1,71	124,8	62,55	5,79	655,57	1403,7	415,44	17,38

День:четверг
Неделя: первая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
6, 2004 г	бутерброд с мясными гастрономическими продуктами колбаса вареная - 48 батон - 34,24	80	8,45	14,18	14,85	251,42	0,14		4,8		20,43	107,7	32,8	1,23
327,2003 г	каша молочная Дружба крупы пшено - 19 крупы рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
9.1.2.6	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15			24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО		15,11	26,82	77,71	643,92	0,305	16,22	4,86	0	181,63	294,86	94,62	6,31
	ОБЕД													
64, 2003 г	салат из свеклы с маслом растительным свекла - 117,5 масло растительное - 8,3 соль - 1	100	1,4	8,42	8,45	115	0,17	9,4			38,45	40,42	20,9	1,33
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
211,Пермь	плов из птицы мясо птицы - 217,36 масло растительное - 11,55 лук репчатый - 23 морковь - 14,6 рис - 51,3 соль - 2,8	220	38,97	47,49	43,01	782,65	0,18	2,2	1,18	1,75	56,61	415,03	100,62	3,74
383,2003 г	кисель из концентрата кисель из концентрата - 24 сахар - 10 кислота лимонная - 0,2 вода - 190	200			9,89	119					0,2			0,03
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,34	122,5	0,24				24,5	110,6	32,9	2,73
	ИТОГО		49,33	65,03	98,51	1325,58	0,69	29,64	1,42	1,97	169,68	639,17	179,89	8,96
	ПОЛДНИК													
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 53,57 сахар - 4,63 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
	ИТОГО		12,4	4,4	102,7	501,12	0,23	12	0,013	1,7	34,59	131,95	41,47	1,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,84	96,25	278,9	2470,62	1,225	57,86	6,293	3,67	385,9	1066	315,98	17,07

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 27,3 масло сливочное - 9,1 яйцо - 72,7	100	10	16,67	1,89	199	0,05	45,9	0,2	0,45	81,87	155,33	12,78	1,6
174, 2017 г	каша вязкая молочная из рисовой крупы рис - 44 молоко - 100 вода - 65 сахар - 6 соль - 2 масло сливочное - 10	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		130,67	157,44	36,46	0,6
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		23,02	33,02	77,73	742,79	0,28	48,16	55,02	0,5	352,13	473,63	85,24	3,98
	ОБЕД													
8.1.6.6	помидоры свежие помидоры свежие - 102	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
72, Пермь	суп картофельный с рыбными консервами картофель - 150 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло слив - 2,5 соль - 2 консервы рыбн - 26	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
268, 2017	котлеты, биточки, шницели говядина (котлетное мясо) - 100 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 24 сухари - 10 масло растительное - 6	100	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,33	44,8		43,13	188,8	55,78	2,8
197, 2017 г 306, 2017 г	бобовые отварные горох - 84,6 масло сливочное - 6,3 соль - 3,12	180	16,38	6,18	37,2	269,82	0,37		25,2		111,48	276,42	89,82	5,65
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		46,69	41,32	124,7	1096,9	0,85	38,11	70,21	1,55	285,81	746,78	256,38	13,59
	ПОЛДНИК													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
268, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
9.1.4.7	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09				52,5	25,5	16,5	0,15
	ИТОГО		10,43	12,58	51,3	364,48	0,24	2,73	0,08	0,6	314,67	251,63	52,02	0,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		80,14	86,92	253,7	2204,17	1,37	89	125,3	2,65	952,61	1472	393,64	18,44

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 104 чернослив - 12 масло растительное - 6	100	1,42	10,07	16,28	161,47	0,05	21,17	0,11	3,42	20,27	30,67	27,62	64,6
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 208,2 крупа манная - 14,6 7, били мука пшеничная - 16 сахар - 14,3 яйцо - 5,8 масло слив - 8,6 сухари - 8,6 сметана - 8,6 молоко сгущеное	220	36,57	32,52	33,48	584,17	0,12	1,03	0,13	0,88	359,15	497,2	58,67	1,92
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		50,06	51,34	89,36	1071,75	0,398	25,23	0,29	4,3	742,72	852,47	143,69	68,32
	ОБЕД													
13, Пермь	салат из моркови с изюмом морковь - 100 изюм - 11 сахар - 10 лимон (для сока) - 12	100	1,22	0,08	24,1	93,87	0,06	5,75	1,5	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92
133, 2004 г	суп картофельный картофель - 150 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 бульон или вода - 180 соль - 2	250	2,8	3	20,5	121	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 43,2	20	5,16	3,36		50,8	0,02				6	36,8	6,4	0,32
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2	160	31,18	1,28		140,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,36	40,01	1,06
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 258 масло растительное - 8,1 морковь - 11,42 лук-репка - 15,22 томат паста - 5,76 мука - 2,16 сахар - 5,4 соль - 1,8	180	4,5	8,28	19,26	169,2	0,096	61,2	0,18	0,36	103,2	85,2	36	1,64
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		54,1	19,68	165,8	1100,27	0,726	128,9	2,11	3,19	278,22	750,1	298,98	8,94
	ПОЛДНИК													
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
	ИТОГО		8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	43,37	94,07	20,32	3,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		112,24	76,05	340,7	2597,02	1,264	158,2	2,45	8,51	1064,3	1696,6	463,19	81,08

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
174, 2017 г	каша вязкая молочная из рисовой крупы рис - 44 молоко - 100 вода - 65 сахар - 6 соль - 2 масло сливочное - 10	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		130,67	157,44	36,46	0,6
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
6.1.3.2.17	пряники	70	4,12	3,28	52,5	256,2	0,056				7,7	35	6,3	0,56
	ИТОГО		24,35	26,04	141,4	934,3	0,486	2,26	154,8	0,25	301,01	445,99	92,51	4,51

	ОБЕД													
8.1.6.1	огурцы свежие огурцы свежие - 102	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
110, 2004 г	борщ с капустой и картофелем свекла - 50, капуста свеж - 25 картофель - 27, морковь - 19 лук репчатый - 12 томат паста - 3,2 зелень - 1 сахар - 3 лимонная кислота - 0,12 масло слив - 5 соль - 2 сметана - 10 бульон или вода - 200	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516, 2004г 332, 2004 г	макароны отварные макароны - 61,2 масло слив - 6,3 соль - 6,1	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,08			0,8	11,96	43,2	10,8	1,08
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		30,06	25,73	92,21	764	0,42	18,37	0,26	2,32	119,51	401,35	107,8	14,36
	ПОЛДНИК													
412, 2011 г	пицца школьная, 1 вариант мука - 37,98, сахар - 2,64 масло слив - 1,14, соль - 0,6 дрожжи - 1,14, вода - 18 колбаса полукопченая - 15,3 сыр - 15,6 помидоры свежие - 23,5 зелень - 4 томатная паста - 5 масло растительное - 0,25 яйцо - 1,5	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,58	129,52	31,21	1,44
11.1.1.3	сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20			14	64	24	1,4
	ИТОГО		12,09	11,3	34,06	289	0,16	22,37	42,8	0	150,58	193,52	55,21	2,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,5	63,07	267,7	1987,3	1,066	43	197,9	2,57	571,1	1040,9	255,52	21,71

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
668,1981 г	тефтели 1-й вариант - 60 говядина (котлетное мясо) - 52 хлеб пшеничный - 8 молоко или вода - 12 лук-репка - 24 масло сливочное - 3 мука - 4 масло сливочное - 3	110	8,1	10	10,6	165	0,04	1			24	118	21	0,9
824,1981 г	соус красный основной - 60 бульон или вода - 50 масло сливочное - 1 мука - 2,5 томат- паста - 2 морковь - 5 лук-репка - 1,2 сахар - 0,75		0,6	1	3,1	24	0,01	0,4			8	40	6	0,2
табл.4 ,504 2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 83,16 масло сливочное - 6,3 соль - 0,96	180	10,08	12,96	49,44	363,6	0,22		0,036	0,58	18	197,28	118,08	3,96
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		23,31	26,27	91,52	743,7	0,4	4,23	0,036	0,58	80,4	426,58	165,48	6,95

	ОБЕД													
8.1.6.6	помидоры свежие помидоры свежие - 102	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
140,2004	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макаронны - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
413, 2004г	сосиска отварная сосиска - 51	50	5,55	11,95	0,8	133	0,23				23,3	106	13,3	1,19
235,Пермь	капуста тушеная капуста св - 236,34 масло растительное - 8,1 морковь - 11,42 лук-репка - 15,22 томат паста - 5,76 мука - 12,16 сахар - 5,4 соль - 1,8	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,09	61,39	0,18	0,36	103,44	85,8	35,68	1,64
636,2004 г	компот из апельсинов апельсины - 80 сахар - 30 вода - 125	200	0,8		45,8	182	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		19,96	22,89	112,08	764,49	0,69	106,51	0,43	0,96	203,32	385,99	133,97	8,43
	ПОЛДНИК													
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 53,57 сахар - 4,63 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
272 Пермь	ряженка ряженка - 205	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	ИТОГО		17,4	10,78	77,86	477,64	0,27	1,4	0,053	1,7	264,59	281,95	45,47	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,67	59,94	281,46	1985,83	1,36	112,14	0,52	3,24	548,31	1094,52	344,92	16,98

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 94,62 крупа манная - 6,62 или мука пшеничная - 6 сахар - 6,62 яйцо - 2,62 масло слив - 4 сухари - 4 сметана - 4 молоко сгущенное	100	16,62	14,78	15,22	265,53	0,06	0,047	0,06	0,4	163,25	226	26,67	0,87
173, 2017 г	каша вязкая молочная из пшеничной крупы пшено - 50 молоко - 100 вода - 60 сахар - 6 соль - 1,2 масло слив - 10	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,30	44,33	2,34
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
	ИТОГО		29,13	27,83	88,52	763,33	0,24	1,197	54,86	0,4	387,95	528,31	93,36	4,61
	ОБЕД													
43, 2004 г	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 99 морковь - 13 лимонная кислота - 0,13 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0,2	4,52	43,17	31,73	17,23	0,58
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
268, 2017	котлеты, биточки, шницели говядина (котлетное мясо) - 100 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 24 сухари - 10 масло растительное - 6	100	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,33	44,8		43,13	188,78	55,78	2,8
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
631, 2004 г	компот из свежих плодов (яблоки) яблоки - 45,4 сахар - 24 кислота лимонная - 0,2	200	0,2		35,8	142	0,02	5,4			12	4	4	0,8
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,34	122,5	0,24				24,5	110,6	32,9	2,73
	ИТОГО		30,55	47,19	128,1	1123,9	0,83	62,85	50,42	4,67	152,47	529,53	176,48	9,56
	ПОЛДНИК													
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
9.1.4.1	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120			68	46	26	0,6
	ИТОГО		21,02	15,62	103,8	658,6	0,32	121,2	0,08	1,42	331,94	325,4	71,32	2,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		80,7	90,64	320,4	2545,83	1,39	185,2	105,4	6,49	872,36	1383,2	341,16	16,35

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1.6.1.6	сыр сыр - 31,5	30	7,88	8		105	0,01	0,25	78,74		375	225	0,03	0,25
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
173,2017 г	каша вязкая молочная из овсяной крупы хлопья овсяные "Геркулес" - 44 молоко - 100 вода - 60 сахар - 6 масло сливочное - 10 соль - 1	210	8,3	13,12	37,63	303	0,17	0,96	54,8		149,6	234,97	70,81	1,73
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	ИТОГО		21,62	26,66	70,32	652,29	0,28	12,51	133,6	0,05	669,69	584,43	101,74	4,79
	ОБЕД													
24, 2017 г	салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие - 49 огурцы свежие - 35,7 лук-репка - 14,3 масло растительное - 6	100	11,01	61,11	45,67	777	0,48	180,5			177,37	318,4	174,55	8,32
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
294, 2017 г	котлеты рубленые из птицы мясо птицы - 158 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 26 сухари - 10 или хлеб пшеничный - 22 масло растительное - 6 соль - 3	100	17,45	16,75	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62
824, 1981 г	соус красный основной бульон или вода - 50 масло сливочное - 1 мука - 2,5 томат- паста - 2 морковь - 5 лук-репка - 1,2 сахар - 0,75	50	0,6	1	3,1	24	0,01	0,4			8	40	8	0,2
511, 2004 г	рис отварной крупа рисовая - 64,8 масло сливочное - 8,1 соль - 2,4	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036		0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6
685, 2004 г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,34	122,5	0,24				24,5	110,6	32,9	2,73
	ИТОГО		42,72	95,36	163,5	1727,53	1,066	199,9	54,08	0,56	338,17	730,02	302,32	17,6
	ПОЛДНИК													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 68,34 сахар - 15 масло растительное - 15 яйцо - 2 соль - 0,6 дрожжи - 1,6	100	7,28	11,8	61,34	380,34	0,14		0,06	0,12	20,34	74,26	12,24	1,02
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	ИТОГО		12,68	16,8	82,94	538,34	0,2	1,8	40,06	0,12	262,34	262,26	42,24	1,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,02	138,82	316,7	2918,16	1,546	214,2	227,7	0,73	1270,2	1576,7	446,3	23,61

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: май - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
6, 2004 г	бутерброд с мясными гастрономическими продуктами колбаса вареная - 30 батон - 21,4	50	5,28	8,86	9,28	157,14	0,09		3		12,77	67,31	20,5	0,77
327, 2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 19 крупа рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
685, 2004 г	чай с джемом чай - 1 вода - 150 джем - 20	200	0,3		21,3	82					2,59	1,5	1,13	0,18
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06				35	17	11	0,1
	ИТОГО		12,24	21,1	71,24	541,14	0,27	1,22	3,06	0	175,56	238,47	68,95	1,83

	ОБЕД													
8.1.6.6	помидоры свежие помидоры свежие - 102	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
46, Пермь	суп картофельный с клецками картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло сливочное - 2,5 соль - 2,5 клецки - 30 : мука - 10 масло сливочное - 1,25 яйцо - 2,5	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
181, Пермь	жаркое по-домашнему говядина - 137,27 картофель - 138,2 лук-репка - 15,9 масло слив - 6,3 томат паста - 2,5 соль - 3,3	200	20,5	15,75	20,12	303,7	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	231,85	43,1	3,61
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,34	122,5	0,24				24,5	110,6	32,9	2,73
	ИТОГО		32,42	22,03	82,28	698,74	0,59	38,52	0,25	0,91	95,6	457,87	128,79	9,32
	ПОЛДНИК													
314, Пермь	булочка молочная мука - 80 дрожжи - 0,96 молоко - 40 соль - 0,496 масло растительное - 2,6	100	3,48	4,78	57	316	0,16	0,52		1,2	66,2	109,36	19,1	1,06
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		4,48	4,98	77,2	408	0,18	4,52	0	1,2	74,2	123,36	27,1	3,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,14	48,11	230,7	1647,88	1,04	44,26	3,31	2,11	345,36	819,7	224,84	15,01

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: май - октябрь
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 54,6 масло сливочное - 18,1 яйцо - 145,5	200	20	33,3	3,77	398	0,1	91,87	0,4	0,89	163,73	310,67	25,56	3,2
84, Пермь	котлеты свекольные свекла - 136,77 масло сливочное - 36,45 крупа манная - 9,67 яйцо - 6,45 сухари или мука - 7,73 масло растительное - 6,45 масло сливочное - 3,22	100	5,27	14,37	29,42	262,83	0,07	10,93	0,067	3,4	58,28	87,93	34,17	2,37
263, Пермь	соус сметанный мука пшеничная - 0,75 масло сливочное - 0,75 сметана - 15	30	0,51	3,56	1	38,01	0,006	0,03	0,018	0,06	13,52	10,02	1,47	0,045
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		35,6	59,92	56,75	947,25	0,386	105,6	0,535	4,35	503,73	664,52	108,6	7,355
	ОБЕД													
13, Пермь	салат из моркови с изюмом морковь - 100 изюм - 11 сахар - 10 лимон (для сока) - 12	100	1,22	0,08	24,1	93,87	0,06	5,75	1,5	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92
55, Пермь	суп молочный с овощами молоко - 125 вода - 63 морковь - 12,5 картофель - 83,1 капуста белокочанная - 18,75 масло сливочное - 2,5	250	5,18	7,14	18,93	148,74	0,14	12,89	0,24	0,14	166,81	160	38,23	0,86
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 43,2	20	5,16	3,36		50,8	0,02				6	36,8	6,4	0,32
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2,6	160	31,18	1,28		14,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,36	40,01	1,06
205, 2004г	картофель в молоке картофель - 192 молоко - 60,8 масло слив - 4,8 соль - 2,6	200	4,4	7	26,2	192	0,27	5,07	0,005	2,96	91,6	166	50,93	1,73
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
	ИТОГО		57,18	22,74	164,6	1008,81	0,94	129,6	2,155	5,93	438,46	909,4	318,99	8,91
	ПОЛДНИК													
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
272 Пермь	ряженка ряженка - 205	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	ИТОГО		14,82	15,2	78,78	511,12	0,26	1,4	0,08	1,42	265,94	277,4	45,32	1,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		107,6	97,86	300,1	2467,18	1,586	236,6	2,77	11,7	1208,1	1851,3	472,91	17,85

Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки.

Список используемой литературы:

- 1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян).**
- 2. Справочник "Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учрежд города Москвы 2003г. (под редакцией В.Л.Варфоломеевой)**
- 3. Сборник нормативов и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции.**
- 4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009г.**
- 5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.
(под редакцией В.Т.Лапиной)**
- 6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.**
- 7. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.**