

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Партизанская средняя общеобразовательная школа"

Квачева Г.И.
«28» декабря 2024г.



ПРИМЕРНОЕ
10-ти дневное циклическое меню
горячих школьных обедов
для организации питания детей с 11 до 18 лет
при МОКУ "Партизанская СОШ"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осень-зима 2024г.

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сборники рецептов блюд:

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред.

М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: Дели принт, 2010

*Москва, 2011 г. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях *Москва, 2016 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК;

Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах –

Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересытчий. – К.: А.С.К., 2005

День 2

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F			
																				Обед		
т/к № 52(1)	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,2	6,8	6,4	92	1,43	6,08	8,37	93,9	35,15	18,25	40,97	1,33	0,017	9,5	0	0	0			
т/к № 82*** рецепт.82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	8,49	24,85	104,75	24,6	27	66,65	1,09	1,12	8,25	0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27			
т/к № 608*	Котлеты соуса красный основной	100	12,71	10,02	13,79	195,4	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0	0	0	0	0	0			
т/к № 679***	гарнир: каша ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,83	0,09	0	0,02	0	0	0	0	0	0			
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0			
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005			
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2			
	Итого обед:	896	27,48	31,32	99,01	808,63	133,14	61,675	409,765	99,97	36,566	46,07	111,49	4,072	3,387	47,04	104,7594	24,601	27,205			

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. Для предпр. обществ. Питания при общеобразоват. Школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК: Под ред. В.Т.Глапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. Для предпр. обществ. Питания при общеобразоват. Школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 3

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
																				Обед
т/к № 07 № рецептуры 28	Салат овощной	100	0,72	3,19	4,38	27,6	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0	0,01	5,7	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,8	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	8,32	9,46	12,25	90	31,27	35,86	143,08	0,58	0,06	2,01	0,006	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,54	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:	886	28,76	25,59	104,67	767,47	139,58	160,22	508,115	10,32	0,666	32	47,526	0,067	0,54	26,1	0,0094	0,0009	0,0005	

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК: Под ред. В.Т. Лапшиной. - М: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 4

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества															
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F		
																				Обед	
т/к № 34 № рецептуры	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,18	77,1	27,93	18,57	41,97	1,32	0,005	9,8	0	0,017	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 170*** № рецептуры	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	6,53	16	136,47	34,45	26,2	53,02	1,18	0,05	10,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 29* № рецептуры	Печень тушеная в соусе	100	10,43	12,75	2,51	187	32,87	13,51	224,73	5,5	0,19	19,98	2,4	1,34	0,06	1,9	0	0	0	0	0
рецептура 688***	гарнир: макрорные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,072	0	25,2	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 160238***	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	120	52	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0,005	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2	0,2
	Итого обед:	896	26,01	29,91	88,36	847,77	173,28	83,695	367,965	11,97	0,453	58,56	75,1	1,409	0,59	22,3	0,0094	0,0009	0,205	0,205	0,205

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК: Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 5

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																			
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F						
																				Обед					
т/к № 110332-2 рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	3,98	6,05	24,4	173,07	13,84	0	0	0,93	0,0459	4,3	0	0,0583	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Т-т/к № рецептуры ***370	Азу	270	17,47	17,96	43,76	400,64	39,15	5,14	0,26	5,25	0,21	9,88	0,23	0,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005						
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2						
	Итого обед:	786	26,59	24,91	85,14	765,77	78,14	8,015	0,305	9,13	0,382	23,75	47,5	0,5303	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205						

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной - М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Злобов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 6
Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества																									
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F																		
																				Обед																	
т/к № 46 № рецептуры 101*	Суп «Харчо» с мясом птицы	250	7,06	7,75	28,47	172,5	32,29	24,07	0	1,38	0	4,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
т/к № 287* № рецептуры 287/354*	Тертели мясные соус сметанный	100	7,58	10,84	16,95	125,36	14,88	15,89	0	0,66	0	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
т/к № 679***	гарнир: каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 97** № рецептуры 282**	Напиток лимонный	200	0,15	0,563	24,43	96	6,88	0	0	0,16	0	6,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	-0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005																		
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2																		
	Итого обед:	796	27,71	25,283	113	775,37	75,71	40,075	194,45	7,58	0,256	28,54	47,52	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205																		

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2010
 **Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011
 ***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК: Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004
 ****Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авг.-соет.: А.И.Забонов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 7

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества																	
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F				
																				Обед			
т/к № 41 рецептур.49*	Салат из квашеной капусты	100	1,6	3,65	6,32	63,03	53,84	14,85	27,9	0,63	0,01	27,43	0,17	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 110307 рецепт.139, 110307***	Суп картофельный с горохом	250	5,35	5,62	19,55	150,65	38,07	35,3	87,17	2,02	0,22	5,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 304*	Плов из птицы	270	15,78	14,94	54,27	406,8	7,67	43,54	51,45	1,82	0,07	6,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	886	27,93	25,08	94,97	773,54	125,78	93,765	7	7,33	0,426	56,94	47,67	0,072	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,205

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: Дели принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК: Под ред. В.Т.Лалшиной. - М: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-соет.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 8
Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества																		
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F					
																				Обед				
т/к № 100509 № рецептуры 37, 100509**	Салат из сборных овощей	100	1,39	10,09	4,74	116,3	33,6	18,56	0	0,54	0	18,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 2,3 рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с клецками	250	4,99	6,76	18,32	143,21	13,84	0	0,92	0,0459	5,14	0	0,0582	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептуры 486***	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,25	7,85	6,53	100	34,74	39,85	158,97	0,64	0,067	2,23	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,8	30,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005					
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2					
	Итого обед:	896	24,44	31,36	71,11	716,27	151,71	94,585	262,93	6,26	0,409	66,87	78,106	0,1102	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205					

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Мосильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2010
 **Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004
 **** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

**** Сборник тех. нормативов, рецептов блюд и кулинар. изд. для школьных образ.учр., школ-интернатов, детских домов и детских образ. учр. – 2004г.

День 9

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I.	Se	F			
																				Обед		
т/к № 34 № рецептуры	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,18	77,1	27,93	18,57	41,97	1,32	0,005	9,8	0	0,017	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт. 82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	8,49	24,85	104,75	24,6	27	66,65	1,09	1,12	8,25	0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27			
т/к № 591 № рец. 591	Гуляш	100	10,84	11,6	8,65	179,1	8,72	18,52	0	0,82	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: рассыпчатая (гречневая) каша	180	8,95	6,73	43	276,54	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005			
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2			
	Итого обед:	896	29,35	31,87	99,51	790,55	103,02	145,165	358,86	10,82	1,471	35,69	47,52	2,774	3,37	37,54	104,7594	24,601	27,205			

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 10

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь, 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества												
			Белки	Жиры		Углеводы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F						
																				Обед					
т/к № 07 № рецептуры 28	Салат овощной	100	0,72	3,19	4,38	27,6	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0,01	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 197***	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 29* № рецептуры 261*	Печень тушеная в соусе	100	11,43	12,75	2,51	197	11,48	16,1	0	1	0	19,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,8	30,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 945***	Кофе на молоке	200	1,4	1,4	24,4	116	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,24	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	896	24,32	29,08	73,25	751,11	162,85	93,855	267,425	6,39	0,436	72,24	78,18	0,052	0,54	26,1	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,205

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: Дели принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

**** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005