

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Партизанская средняя общеобразовательная школа"

Кванцева Г.И.

« 21 сентября 2022г. »

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов МОКУ "Партизанская СОШ"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осень (сентябрь 2022г.)

Возрастная категория: обучающиеся
5-11 классов

Сборники рецептов блюд:

**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

*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. Перезалова, 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. Г.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 1
Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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 №38*	<i>Салат из моркови с яблоками</i>	100	0,65	0,11	10,17	67,33	24,28	30,75	44,0	1,08	0,05	6,25	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	<i>Плов из птицы</i>	270	15,77	13,7	54,27	406,80	41,32	21,26	45,50	0,77	0,06	17,64	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
(т/к № 291***	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	200	0	0	28	119	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	0,005	
т/к № 879***	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2	
	Итого обед:	630	21,42	14,37	93,27	718,19	86,04	52,085	89,545	4,34	0,236	41,29	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	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.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 2
Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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 №15*	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,27	34,62	0,73	0,05	16,77	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	90 30	15,6 0,23	8,83 0,67	7,35 1,82	168,75 14,20	58,62 7,05	67,24 27,75	268,27 86,60	1,08	0,11	3,77	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	<i>гарнир: рис отварной</i>	180	4,37	6,44	44,03	251,64	1,64	0	0	0,63	0,036	0	25,50	0,018	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200 40	0,28 3,28	0,06 0,56	27,88 0,52	113,52 78,0	6,40 13,2	0,00 0,03	3,6 0,015	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0,0009
т/к № 879***	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0	0,2
	Итого обед:	660	26,46	22,71	85,64	747,37	112,59	111,34	393,14	5,08	0,332	39,02	73,01	0,07	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.: Делта принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Делта плос 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 3
Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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				
№ рецептуры 53*	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,28	28,33	18,38	0	1,32	0	6,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 61 № рецептуры 370**	Азу	90	7,92	10,81	10,44	17,23	24,15	0	1,51	0	5,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептг. 679***	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	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	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	20	1,72	0,31	0,31	7,0	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:	630	23,66	22,56	77,71	83,69	112,91	208,55	9,73	0,306	31,99	47,52	0,0986	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.: ДеЛин 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.Г.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

День 4
Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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					
№ рецептуры 13***	<i>Салат из свежих огурцов</i>	100	0,77	6,08	2,38	67,30	21,85	13,30	40,02	0,57	0,033	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 317(2) Питание (сборн) т/к № 377(1)	<i>Тертели соус красный основной</i>	120	4,95	18,63	8,55	224,10	29,68	17,69	90,02	0,81	0,068	0,011	32,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 688*	<i>гарнир: каша пшеничная</i>	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
т/к № 379 № рецепт. 379*	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14		0,13		1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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***	<i>Хлеб ржаной</i>	20	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						
	Итого обед:	660	21,81	33,52	69,98	773,51	198,97	45,105	324,485	6,89	0,357	28,211	80,43	0,052	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
 ****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-соств.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 5
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																
			Белки	Жиры		Углеводы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F		
																					Обед	
т/к № 88*	<i>Салат из моркови с изюмом</i>	100	1,17	5,08	13,97	46,38	0	0	0,78	0,05	3,0	0	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 321* № рецепт. 321*	<i>Капустя, тушеная с мясом</i>	270	12,26	10,07	13,25	118,06	0	0	1,13	0,09	23,79	0	0,079	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,28	0,06	27,88	6,40	0,00	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,28	0,56	0,52	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	0,0005	0	0	0
т/к № 879***	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,72	0,31	0,31	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2	0	0	0
	Итого обед:	630	18,71	15,77	55,93	191,04	0,075	3,645	4,55	0,276	45,27	47,5	0,201	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,205	0	0	0

* - 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.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

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

День 6
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества *			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F	
																					Обед
№ рецептуры 34*	<i>Салат из свежих с яблоками</i>	100	1,32	5,13	9,97	87,45	1,43	6,08	8,37	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,017	9,5	0,00	0	0	0	0
т/к № 249 рецептура 249*	<i>Сельдь с луком ренчатым соус красной основной</i>	80	7,07	8,67	1,21	154,67	53,2	0	0	0,79	0,013	1,33	0	0,067	0	0	0	0	0	0	0
		30	0,23	0,67	1,82	14,20	7,05	5,34	7,89	0,13	0,012	0,96	0,006								
т/к № 694***	<i>гарнир: пюре картофельное</i>	180	3,67	5,76	24,54	164,70	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	0
т/к № 879***	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	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:	650	17,43	20,82	54,52	613,08	123,81	42,045	102,91	98,78	35,441	60,81	113,98	1,449	0,547	29,9	0,0094	0,0009	0,205	0

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: Дели принт, 2010,2007

**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

*** 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

Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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	B	
																					Обед
т/к № 41 рецептур.49*	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	74,8	42,78	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	0,09	0,15	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Плов из птицы	270	15,77	13,7	54,27	41,32	21,26	45,50	0,77	0,06	17,64	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 50*** № рецептуры 519***	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	0,7	1,3	22,8	12,0	3,00	0	1,5	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0084	0	0,0009	0,005	0
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0	0	0,2
	Итого обед:	630	22,97	20,16	88,9	148,32	67,115	166,995	8,21	0,466	55,07	47,77	0,142	0,68	20,4	0,0094	0,0009	0,005	0,005	0,005	0,2

* - 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.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

***Сборник рецептур 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

Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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 № 45*	<i>Салат из свежих помидоров с луком</i>	100	1,13	6,18	4,72	79,10	17,58	17,78	32,88	0,83	0,067	20,42	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 608*	<i>Комплеты соус красной основной</i>	120	13,1	11,07	15,95	220,08	46,43	34,25	157,63	1,48	0,102	1,095	25,886	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	<i>гарнир: рис отварной</i>	180	4,37	6,44	44,03	251,64	1,64	0	0,63	0,036	0	25,50	0,018	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	<i>Чай с сахаром и лимонном</i>	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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
т/к № 879***	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2
	Итого обед:	660	23,74	24,28	81,68	742,88	90,8	54,905	190,555	5,89	0,331	40,965	98,886	0,052	0,53	20,4	0,0094	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.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 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

№ 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 № 51* № рецепт. 75	Икра морковная	100	1,55	8,13	8,88	116,67	44,20	0	0	0,82	0,05	3,67	0,00	0,017	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 260* № рецепт. 382*	Гуляш	120	14,79	13,42	7,32	126,15	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт. 679***	Гарнир: каша ячневая рассыпчатая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,99	0,11	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	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	78,0	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	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	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:	660	27,28	27,53	68,02	620,30	134,81	17,715	201,65	7,12	0,286	21,81	47,52	0,0986	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 Москвы ДеЛи плюс 2011
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ, питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ГПК; 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.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 10
Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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
№ рецептуры 53*	<i>Салат из капусты с морковью</i>	100	1,65	4,12	7,28	28,33	18,38	0	3,67	0	19,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 259 № рец. 259	<i>Жаркое домашнему</i>	270	25,0	27,91	25,58	41,64	57,98	0	5,27	0	9,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 132*	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,28	0,06	27,88	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,28	0,56	0,52	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***	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,72	0,31	0,31	7,0	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:	630	31,93	32,96	61,57	96,57	76,435	3,645	11,58	0,136	46,78	47,5	0,052	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.Мотильного 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

****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