

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ "СШ №25"  
 Белавина Н.Ф.  
 "03" апреля 2023 года



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 5-11 классов льготной категории общеобразовательной школы № 25 стоимостью 378,00 рублей на весенне-осенний период

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООБ "Совушка"  
 Смирнова В.Н.  
 "03" апреля 2023 года

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг							
				белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>1 неделя</b>															
<b>1 прием пищи</b>															
1	Каша пшеничная молочная с маслом	262 (12)	200/10	6,039	9,174	32,559	237	0,21	1,31	60,16	0,00	141,70	188,42	47,75	1,28
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	4,952	4,446	13,319	113	0,09	2,79	43,00	0,00	258,15	193,50	30,10	0,23
3	Сырная палочка	(25)	50	5,257	11,790	21,502	213	0,07	0,23	63,03	0,58	109,03	104,07	12,49	0,64
4	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	<b>Итого:</b>			<b>20,386</b>	<b>25,947</b>	<b>102,219</b>	<b>724</b>	<b>0,47</b>	<b>15,34</b>	<b>166,19</b>	<b>1,46</b>	<b>538,48</b>	<b>537,09</b>	<b>108,65</b>	<b>5,22</b>
<b>2 прием пищи</b>															
1	Рассольник ленинградский с перловой крупкой	132 (21)	250	1,847	3,321	14,724	96	0,11	16,75	20,00	0,18	23,82	74,28	26,18	1,02
2	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
5	Котлеты рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,108	13,302	242	0,10	1,00	0,00	3,15	32,88	195,24	31,28	3,19
6	Овоши припущенные с маслом	(25)	80	1,432	2,333	1,699	34	0,04	34,00	14,93	0,39	16,81	34,65	18,46	0,54
7	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	130	6,036	4,367	29,817	183	0,26	0,00	18,20	0,48	20,27	181,70	120,48	4,09
8	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39
9	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
10	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93

<b>Итого:</b>				<b>31,857</b>	<b>30,362</b>	<b>110,865</b>	<b>844</b>	<b>0,63</b>	<b>57,54</b>	<b>63,13</b>	<b>5,27</b>	<b>143,23</b>	<b>618,38</b>	<b>226,71</b>	<b>11,56</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>52,243</b>	<b>56,309</b>	<b>213,084</b>	<b>1568</b>	<b>1,10</b>	<b>72,88</b>	<b>229,32</b>	<b>6,73</b>	<b>681,71</b>	<b>1155,47</b>	<b>335,36</b>	<b>16,78</b>
	<b>2 день</b>														
	<b>1 прием пищи</b>														
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,445	0,066	1,322	8	0,02	5,60	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2	Котлета из грудки Цыплят с сыром	(0)	100	15,115	11,369	8,411	196	0,11	1,67	28,45	2,56	54,86	188,86	28,44	2,00
3	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	(25)	180	3,522	6,583	32,477	203	0,08	4,43	40,80	0,35	26,46	106,98	38,59	0,94
4	Масло сливочное	14 (25)	3	0,019	1,799	0,000	16	0,00	0,00	12,00	0,00	0,72	0,90	0,00	0,01
5	Чай с лимоном	666 (21)	200/8/7	0,212	0,007	7,207	30	0,00	2,90	0,00	0,01	7,99	9,79	5,24	0,89
6	Хлеб пшеничный	(2)	35	2,196	0,290	14,311	69	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
7	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
<b>Итого:</b>				<b>23,183</b>	<b>20,424</b>	<b>77,207</b>	<b>585</b>	<b>0,29</b>	<b>14,59</b>	<b>81,25</b>	<b>3,65</b>	<b>117,53</b>	<b>385,08</b>	<b>95,87</b>	<b>5,54</b>
	<b>2 прием пищи</b>														
1	Борщ со свежей капустой и картофелем	57 (26)	250	1,352	3,247	10,350	76	0,05	18,63	20,00	0,15	39,67	50,30	23,08	1,09
2	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,00	0,00	0,13	10,24	61,66	7,48	0,92
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	5	0,106	0,024	0,301	2	0,00	5,00	0,00	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08
5	Ауу по-татарски	402 (12)	200	13,627	19,091	16,246	291	0,18	21,05	0,00	4,87	30,01	217,91	43,68	3,24
6	Напиток брусничный	(25)	200	0,139	0,103	14,807	61	0,00	3,75	0,00	0,00	6,70	4,00	1,75	0,14
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
8	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
9	Кондитерские изделия (печенье)	(12)	40	2,535	6,242	25,391	168	0,40	0,00	48,00	28,80	9,20	26,00	4,00	0,32
<b>Итого:</b>				<b>29,805</b>	<b>35,299</b>	<b>118,900</b>	<b>913</b>	<b>0,78</b>	<b>48,46</b>	<b>78,00</b>	<b>35,24</b>	<b>141,57</b>	<b>473,22</b>	<b>107,79</b>	<b>8,34</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>52,988</b>	<b>55,723</b>	<b>196,107</b>	<b>1498</b>	<b>1,07</b>	<b>63,06</b>	<b>159,25</b>	<b>38,89</b>	<b>259,10</b>	<b>858,30</b>	<b>203,66</b>	<b>13,88</b>
	<b>3 день</b>														
	<b>1 прием пищи</b>														
1	Пудинг из творога с какао	468 (13)	200	25,611	18,178	34,098	402	0,10	0,84	32,13	0,61	262,98	378,65	40,03	1,27
2	Соус молочный (сладкий)	528 (5)	30	0,624	1,196	4,281	30	0,01	0,29	9,30	0,02	27,59	21,64	3,34	0,05
3	Чай с сахаром	628 (12)	200/8	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
4	Батон пшеничный	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	100	0,760	0,188	8,030	37	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
<b>Итого:</b>				<b>28,706</b>	<b>19,734</b>	<b>73,219</b>	<b>585</b>	<b>0,15</b>	<b>61,23</b>	<b>41,43</b>	<b>0,63</b>	<b>329,97</b>	<b>431,54</b>	<b>60,77</b>	<b>2,48</b>
	<b>2 прием пищи</b>														

1	Огурцы свежие порциями	(12)	45	0,250	0,037	0,744	4	0,01	3,15	0,00	0,04	7,65	13,50	6,30	0,23
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
6	Тертая из говядины в томатном соусе	461 (21)	100/40	11,259	17,458	13,087	255	0,08	3,19	9,20	4,55	29,01	156,66	22,78	2,29
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08
8	Напиток клюквенно-брусничный	(25)	200	0,119	0,072	22,131	90	0,00	3,75	0,00	0,00	5,59	3,38	2,75	0,20
9	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
10	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого:</b>				<b>29,442</b>	<b>30,457</b>	<b>135,078</b>	<b>932</b>	<b>0,44</b>	<b>34,38</b>	<b>61,61</b>	<b>6,09</b>	<b>144,49</b>	<b>442,28</b>	<b>96,13</b>	<b>7,90</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>58,148</b>	<b>50,190</b>	<b>208,297</b>	<b>1517</b>	<b>0,59</b>	<b>95,61</b>	<b>103,04</b>	<b>6,72</b>	<b>474,46</b>	<b>873,83</b>	<b>156,90</b>	<b>10,38</b>
<b>4 день</b>															
<b>1 прием пищи</b>															
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,334	0,050	0,992	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Гуляш из говядины	437 (21)	100	12,028	13,805	2,556	183	0,06	1,00	0,00	2,14	18,11	156,48	19,70	2,31
3	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
4	Чай с апельсином и лимоном	686 (21)	200/8/5/3	0,217	0,011	7,457	31	0,00	4,30	0,00	0,01	8,09	10,06	5,41	0,88
5	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
6	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
7	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	150	1,141	0,282	12,046	55	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45
<b>Итого:</b>				<b>25,633</b>	<b>20,753</b>	<b>90,082</b>	<b>650</b>	<b>0,56</b>	<b>99,50</b>	<b>25,20</b>	<b>3,47</b>	<b>128,37</b>	<b>523,93</b>	<b>231,53</b>	<b>10,85</b>
<b>2 прием пищи</b>															
1	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,726	3,457	16,970	118	0,24	11,72	20,00	0,22	41,39	110,42	39,21	2,04
2	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	4	0,085	0,019	0,241	1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06
4	Котлета "Рыбка"	(25)	100	13,450	16,153	11,255	244	0,18	2,46	21,30	7,51	37,59	187,86	33,92	1,40
5	Тюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
6	Соус томатный	587 (21)	30	0,449	1,437	2,725	26	0,01	3,52	0,00	0,77	2,53	7,65	4,74	0,21
7	Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	0,254	0,116	12,580	52	0,01	130,00	0,00	0,72	5,90	1,60	1,60	0,29
8	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
9	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого:</b>				<b>32,728</b>	<b>30,321</b>	<b>118,214</b>	<b>877</b>	<b>0,78</b>	<b>182,84</b>	<b>71,90</b>	<b>10,73</b>	<b>189,05</b>	<b>577,57</b>	<b>151,06</b>	<b>8,72</b>

<b>Итого за День:</b>													58,361	51,074	208,296	1526	1,35	282,34	97,10	14,20	317,42	1101,50	382,58	19,57	
<b>5 день</b>																									
<b>1 прием пищи</b>																									
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	40	1,048	0,075	2,486	15	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28										
2	Омлет с колбаской вареной	286 (12)	200	18,197	29,713	2,677	351	0,23	4,08	9,66	4,18	153,58	376,06	32,50	4,07										
3	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	9,240	52	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07										
4	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33										
5	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93										
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64										
<b>Итого:</b>													24,431	31,567	51,391	587	0,40	20,73	19,66	5,10	253,92	510,36	70,40	8,32	
<b>2 прием пищи</b>																									
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,483	3,429	7,811	68	0,06	30,54	20,00	0,15	39,76	47,64	21,03	0,80										
2	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,06	5,12	30,83	3,74	0,46										
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02										
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05										
5	Плов из говядины	443 (21)	225	20,733	22,326	34,879	423	0,13	3,51	0,00	4,09	28,62	315,13	60,02	4,02										
6	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	21,642	87	0,01	3,75	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22										
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66										
8	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86										
<b>Итого:</b>													32,060	30,285	116,317	866	0,34	40,84	30,00	5,56	119,01	507,84	114,94	8,09	
<b>Итого за День:</b>													56,491	61,852	167,709	1453	0,74	61,57	49,66	10,66	372,93	1018,20	185,34	16,41	
<b>2 неделя</b>																									
<b>1 день</b>																									
<b>1 прием пищи</b>																									
1	Каша "ДРУЖБА" молочная с маслом	(25)	200/10	5,824	8,875	38,016	255	0,16	1,26	59,44	0,09	131,44	182,86	45,71	1,06										
2	Какао-напиток с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	2,542	2,482	15,885	96	0,20	1,30	20,00	1,00	149,70	90,00	16,96	0,12										
3	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33										
4	Хачапури имеретинские	850 (13)	75	10,626	10,303	19,400	213	0,07	0,28	10,09	0,67	369,21	256,73	25,75	0,78										
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64										
<b>Итого:</b>													21,280	21,953	96,811	670	0,50	14,85	89,53	2,33	675,56	562,29	103,42	4,93	
<b>2 прием пищи</b>																									
1	Орочки свежие порциями	(12)	60	0,334	0,050	0,992	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30										







1	Огурцы свежие порционными	(12)	50	0,278	0,041	0,826		5	0,01	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,299	2,180	18,082		101	0,12	16,50	12,00	0,14	21,44	65,53	24,38	1,03
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000		43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060		0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
5	Котлета "Детская"	(25)	100	13,395	15,847	10,426		238	0,09	1,28	2,47	2,92	52,82	206,84	28,60	3,08
6	Капуста свежая тушеная	534 (21)	180	3,448	5,075	15,893		123	0,08	95,67	25,20	0,31	111,77	78,14	38,28	1,53
7	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	21,642		87	0,01	3,75	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22
8	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533		118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
9	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959		127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого:</b>				<b>30,197</b>	<b>27,483</b>	<b>118,422</b>		<b>842</b>	<b>0,45</b>	<b>121,70</b>	<b>39,67</b>	<b>4,72</b>	<b>234,46</b>	<b>518,03</b>	<b>131,72</b>	<b>9,34</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>60,210</b>	<b>53,019</b>	<b>212,585</b>		<b>1568</b>	<b>0,69</b>	<b>140,93</b>	<b>65,20</b>	<b>8,97</b>	<b>614,25</b>	<b>1073,04</b>	<b>219,33</b>	<b>16,70</b>
	<b>5 день</b>															
	<b>1 прием пищи</b>															
1	Помидоры свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090		6	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
2	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,222	0,033	0,661		4	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
3	Соусы отварные	393 (13)	100	8,737	19,770	0,348		214	0,19	0,00	0,00	0,40	42,36	160,50	20,44	1,86
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,368	6,047	41,286		253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
5	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394		14	0,01	0,35	5,40	0,05	3,51	5,64	2,68	0,08
6	Чай с апельсином и лимоном	686 (21)	200/8/5/3	0,217	0,011	7,457		31	0,00	4,30	0,00	0,01	8,09	10,06	5,41	0,88
7	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266		59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>				<b>19,906</b>	<b>26,996</b>	<b>64,502</b>		<b>581</b>	<b>0,62</b>	<b>14,95</b>	<b>30,60</b>	<b>1,70</b>	<b>99,03</b>	<b>467,09</b>	<b>211,15</b>	<b>9,27</b>
	<b>2 прием пищи</b>															
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,334	0,050	0,992		6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Суп-лапша домашняя	148 (21)	250	2,265	2,170	12,829		80	0,05	1,53	10,02	0,34	19,88	39,23	9,23	0,56
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	4	0,085	0,019	0,241		1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (21)	125	19,115	20,721	7,329		292	0,10	2,44	0,00	2,75	24,82	261,39	35,93	3,99
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483		212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,199	0,083	12,006		50	0,01	50,00	0,00	0,17	9,36	8,25	7,75	0,36
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533		118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
8	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959		127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого:</b>				<b>34,488</b>	<b>28,626</b>	<b>122,373</b>		<b>885</b>	<b>0,41</b>	<b>62,17</b>	<b>35,43</b>	<b>4,59</b>	<b>123,81</b>	<b>490,65</b>	<b>97,99</b>	<b>8,88</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>54,394</b>	<b>55,622</b>	<b>186,875</b>		<b>1466</b>	<b>1,03</b>	<b>77,12</b>	<b>66,03</b>	<b>6,29</b>	<b>222,83</b>	<b>957,73</b>	<b>309,14</b>	<b>18,15</b>

Всего: 15230 : 10 = 1523 ккал
Всего: 561,860 : 10 = 56,186 грамм белка
Всего: 547,595 : 10 = 54,760 грамм жира
Всего: 2013,427 : 10 = 201,343 грамм углеводов
Всего: 9,61 : 10 = 0,96 мг витамина В1
Всего: 1285,08 : 10 = 128,51 мг витамина С
Всего: 1260,14 : 10 = 126,01 мкг витамина А
Всего: 114,76 : 10 = 11,48 мг витамина Е
Всего: 4883,68 : 10 = 488,37 мг кальция
Всего: 10485,41 : 10 = 1048,54 мг фосфора
Всего: 2571,94 : 10 = 257,19 мг магния
Всего: 161,32 : 10 = 16,13 мг железа

Технолог

*Анна Филатова С.В.*

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.
- 33 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва, 2016