



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ «Средняя школа № 91 «ИнТех»

«Средняя школа № 91 «Центр инженерных технологий»

города Ярославля

*С.Н. Кангина* (Кангина С.Н.)

«01» сентября 2023г.

Основное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ п/п	№ Рецепт Сб.рец.	Наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энегретич. ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Первая неделя. Понедельник.</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	510	Каша «Дружба» на молоке цельном с маслом сливочным	200/10	4,6	10,9	34,7	218	0,06	0,61	0,03	2,2	62,62	76,33	18,16	0,39
2	3/04	Бутерброд с сыром (плавл. в сегменте)	1/17,5/20	4,7	7,9	7,3	122	0,01	0,48	0,07	0,1	300,0	162,0	15,0	0,33
3	686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,2	59	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Фрукты (яблоко, груша, банан)	1шт.	0,4	0,4	9,8	124	0,03	10,0	-	0,2	15	11	9	2,2
5		Хлеб пш. йодированный	20	2,2	0,5	15,4	75	0,04	-	-	0,42	6,8	40,0	11,0	0,64
				<b>12,</b>	<b>19,7</b>	<b>82,4</b>	<b>598</b>	<b>0,14</b>	<b>14,0</b>	<b>0,11</b>	<b>2,9</b>	<b>393</b>	<b>299,1</b>	<b>58,4</b>	<b>4,5</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	124/04	Щи из свежей капусты	250	5,1	4,9	10,0	103	0,08	30,9	0,03	0,8	42,44	49,97	21,12	0,76
2	290/20 15	Гуляш из мяса кур	50/50	8,8	9,5	9,7	133	0,1	-	-	0,2	1,75	80	10	0,9
3		Овощи свежие (огурец, помидор)	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2,0	-	0,04	4,0	12,4	4,2	0,14
4	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	5,1	21,9	228	0,12	-	-	1,35	12	72	49	1,6
5	638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	0,02	50	-	0,4	40,2	36,5	26,3	0,8
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6
				<b>24,5</b>	<b>20,2</b>	<b>97,1</b>	<b>715</b>	<b>0,48</b>	<b>82,9</b>	<b>0,03</b>	<b>4,6</b>	<b>150,6</b>	<b>392</b>	<b>107,6</b>	<b>5,9</b>
				<b>36,7</b>	<b>39,9</b>	<b>179,5</b>	<b>1313</b>	<b>0,62</b>	<b>96,9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,5</b>	<b>543,6</b>	<b>691,1</b>	<b>166</b>	<b>10,4</b>
<b>Вторник</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	177/08	Болоньезе	100	17	14,7	9,6	226	0,04	0,69	0,02	0,8	23,14	86,1	16,34	0,77

2	511	Макароны отварные	180	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1,0	
3	686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	-	15,0	58	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
4		Хлеб пшеничный йодированный	25	2,2	0,4	11,3	57	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6	
5				<b>22,6</b>	<b>16,3</b>	<b>58</b>	<b>506</b>	<b>0,74</b>	<b>80,7</b>	<b>0,02</b>	<b>3,4</b>	<b>136,1</b>	<b>540</b>	<b>240,3</b>	<b>6,1</b>	
6																
<b>ОБЕД</b>																
1	132	Рассольник Ленинградский на овощном отваре	250	2,5	2,5	14,5	90	0,1	11,8	-	0,8	45	193	33	1,0	
2	377	Рыба, запечённая в пароконвектомате	100	17,3	1,2	-	80	0,1	-	20	0,3	47	180	43	0,9	
3	216	Картофель тушёный	180	3,2	7,9	22,1	171	0,15	23,7	0,05	0,2	24,2	79,7	30,5	1,2	
4		Овощи свежие: помидор, огурец	20	0,14	-	0,39	2,2	-	1,4	-	0,02	3,4	6	2,8	0,1	
5	700	Напиток из смеси плодов с/м	200	0,2	-	24,8	102	-	2,4	-	0,2	10	2	2	0,2	
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6	
				<b>36,8</b>	<b>16,6</b>	<b>111</b>	<b>738</b>	<b>0,5</b>	<b>23,5</b>	<b>24</b>	<b>3,5</b>	<b>180,4</b>	<b>653</b>	<b>166,8</b>	<b>6,5</b>	
				<b>59,4</b>	<b>32,9</b>	<b>168</b>	<b>1244</b>	<b>1,2</b>	<b>104</b>	<b>24</b>	<b>6,9</b>	<b>316,5</b>	<b>1193</b>	<b>407,1</b>	<b>12,6</b>	
<b>Среда ЗАВТРАК</b>																
1	366,362	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200/20	25,7	14,8	23,3	339	0,07	0,77	0,09	1,4	254,2	288,5	35,13	0,72	
2	685	Чай без сахара	200	0,2			59	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
3		Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,0	104	0,6	-	-	0,68	8,8	3,4	13,2	0,8	
4		Фрукты свежие по сезону(по акту)	1шт.	0,4	0,4	9,8	0,03	10	-	0,2	15	11	9	2	2	
5				<b>29,4</b>	<b>16,4</b>	<b>53,1</b>	<b>502</b>	<b>0,8</b>	<b>3,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>288,6</b>	<b>381,7</b>	<b>63,6</b>	<b>3,3</b>	
6																
<b>ОБЕД</b>																
1	135	Суп картофельный с бобовыми	250	2,0	5,4	11,4	104	0,08	21,26	0,03	8,0	30,12	55,1	21,95	0,8	
2	487	Мясо птицы припущенное	100	12,6	7,1	0,3	183	0,03	1	30	0,9	24,8	117	14,3	1,2	
3	332	Макароны отварные	180	5,3	6,2	35,3	220	0,06	-	-	2,0	12	34	8	0,8	
4		Овощи свежие(или кукуруза кон. прогретая)	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2,0	-	0,04	4,0	12,4	4,2	0,14	
5	698	Компот из свежих фруктов или сухофруктов	200	6,0	12,0	8,2	169	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28	0,2	
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6	
				<b>30,8</b>	<b>31,4</b>	<b>79,1</b>	<b>798</b>	<b>0,33</b>	<b>74,3</b>	<b>30</b>	<b>12,3</b>	<b>106,5</b>	<b>348,2</b>	<b>86,1</b>	<b>5,3</b>	
				<b>60,</b>	<b>47,8</b>	<b>132,2</b>	<b>1300</b>	<b>1,1</b>	<b>78</b>	<b>30,1</b>	<b>14,6</b>	<b>395,1</b>	<b>730</b>	<b>150</b>	<b>8,6</b>	

Четверг		ЗАВТРАК														
1	374	Рыба тушёная с овощами	100	8,5	4,1	4,5	90	0,28	10,0	-	0,3	110,3	355	69,2	1,92	
2	520	Картофельное пюре	180	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1,0	
3		Овощи свежие порционно	50	0,5 5	0,1	1,9	12,5	0,03	12,5	-	0,35	7,0	13	10	0,45	
4	686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,05	15,2	59	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
5		Хлеб ржаной	25	4,3	0,7	22,6	57	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6	
				<b>14</b>	<b>10,5</b>	<b>92,9</b>	<b>567</b>	<b>0,66</b>	<b>35,1</b>	<b>4</b>	<b>4,1</b>	<b>198,3</b>	<b>841,2</b>	<b>166</b>	<b>7</b>	
Пятница		ЗАВТРАК														
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,5	2,8	13,6	90	0,05	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3	
2	207/08	Тефтели из говядины	100	26,0	35,0	26,7	530	0,13	6,0	0,13	1,6	44,3	282,8	52,3	2,3	
3	511	Рис отварной	180	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1,0	
4	640	Напиток из смеси плодов с/м	200	0,4	-	23,6	94	0,02	50	-	0,04	40	36,5	26,3	0,8	
5	4	Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,6	1,6	
6				<b>33,2</b>	<b>38,5</b>	<b>88,9</b>	<b>840</b>	<b>0,3</b>	<b>66,8</b>	<b>0,13</b>	<b>3,6</b>	<b>134,9</b>	<b>588,8</b>	<b>112,3</b>	<b>5,4</b>	
7				<b>59,2</b>	<b>49</b>	<b>181,8</b>	<b>1407</b>	<b>0,96</b>	<b>101,9</b>	<b>4,13</b>	<b>7,7</b>	<b>333,2</b>	<b>1430</b>	<b>278,3</b>	<b>12,4</b>	
Пятница		ОБЕД														
1	140	Суп «Кудряш» с яйцом, картофелем	250	18,6	5,6	17,8	149	0,05	7,0	-	2,5	38	90	25	1,0	
2	437	Гуляш из говядины или мясо отварное.	100	16,2	7	4,8	132	0,1	3,1	0,02	0,4	16,9	178,6	25,7	8,9	
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	5,1	21,9	228	0,12	-	-	1,35	12	72	49	1,6	
4	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	12	8,0	6,0	0,8	
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6	
6				<b>45,1</b>	<b>21,8</b>	<b>95,8</b>	<b>771</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>24</b>	<b>5,45</b>	<b>100,5</b>	<b>461,6</b>	<b>135,7</b>	<b>14,1</b>	

				<b>64,0</b>	<b>44,3</b>	<b>190,2</b>	<b>1336</b>	<b>0,8</b>	<b>85,6</b>	<b>24</b>	<b>8,35</b>	<b>279,5</b>	<b>817</b>	<b>240</b>	<b>19,5</b>
<b>Суббота</b>		<b>ЗАВТРАК</b>													
1	496	Тефтели из говядины	100	21,8	7,4	19,0	210	0,19	12,7	30	1,0	30	239	17	5,0
2	511	Рис отварной	180	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1,0
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
4		Хлеб пшеничный	30	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6
5															
6															
		<b>ОБЕД</b>													
1	133	Суп картофельный рыбный	250/20	5,6	6,3	20,0	113	0,13	12	-	0,8	35	205	38	1,2
2	468	Оладьи из печени	100	13,5	9,2	8,6	159	0,2	12,7	5240	1,0	30	239	17	5,0
3	332	Макароны отварные	180	5,3	6,2	35,3	220	0,06	-	-	2,0	12,0	34	8	0,8
4	638	Напиток из смеси плодов с/м	200	0,4	-	23,6	94	0,02	50	-	0,04	40	36,5	26,3	0,8
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6
6				<b>29,1</b>	<b>22,4</b>	<b>117,7</b>	<b>704</b>	<b>0,53</b>	<b>74,7</b>	<b>5240</b>	<b>5,2</b>	<b>122</b>	<b>607,7</b>	<b>100,66</b>	<b>9,32</b>
				<b>58,6</b>	<b>31,7</b>	<b>196,4</b>	<b>1250</b>	<b>0,94</b>	<b>98,1</b>	<b>5274</b>	<b>9,4</b>	<b>256</b>	<b>1036,6</b>	<b>169,7</b>	<b>19</b>
<b>Вторая неделя. Понедельник</b>		<b>ЗАВТРАК</b>													
1	340	Омлет натуральный с маслом	200/5	4,6	10,9	34,7	246	0,06	0,6	0,03	2,2	62,6	76,3	18,2	0,4
2	6	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	7,0	10,3	10,3	159	0,9	-	-	0,3	8,5	49,5	9	0,7
3	692	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	-	60,4	45	7	0,1
4		Фрукты свежие по сезону(по акту)	1шт.	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	-	0,4	19	16	12	2,3
5															
6															
		<b>ОБЕД</b>													
1	124/04	Щи из свежей капусты	250	5,1	4,9	10,0	103	0,08	30,9	0,03	0,8	42,44	49,97	21,12	0,76
2	451	Котлета или биточек из говядины	100	12,7	11,5	12,8	209	-	-	-	0,8	21	129	26	1,5
3	332	Макароны отварные	180	5,3	6,2	35,3	220	0,06	-	-	2,0	12	34	8	0,8
4		Овощи свежие по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2,0	-	0,04	4,0	12,4	4,2	0,14
5		Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	0,02	50	-	0,4	40,2	36,5	26,25	0,83
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28	1,6
				<b>29,7</b>	<b>24,7</b>	<b>123,6</b>	<b>790</b>	<b>0,44</b>	<b>14,6</b>	<b>60</b>	<b>4,8</b>	<b>337</b>	<b>664</b>	<b>132</b>	<b>5,4</b>
				<b>43,1</b>	<b>46,4</b>	<b>205,3</b>	<b>1362</b>	<b>1,44</b>	<b>21</b>	<b>60</b>	<b>7,7</b>	<b>487,5</b>	<b>851</b>	<b>178</b>	<b>8,9</b>
<b>Вторник</b>		<b>ЗАВТРАК</b>													
1	436	Плов с курицей	50/180	22,3	12,3	27	312,5	0,25	11,5	-	0,75	40	235	55	3,5

2		Огурец свежий	50	0,35	-	0,98	5,5	-	3,5	-	0,05	8,5	15	7	0,25	
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	12	8,0	6,0	0,8	
4		Хлеб зерновой и пшеничный	25/25	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28	1,6	
5				<b>27,2</b>	<b>13</b>	<b>65,6</b>	<b>491</b>	<b>0,36</b>	<b>17,4</b>	<b>-</b>	<b>2,0</b>	<b>75,5</b>	<b>352</b>	<b>92</b>	<b>5,6</b>	
<b>ОБЕД</b>																
1	147	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	6,7	5,2	11,9	123	0,17	-	62	1,5	38	121	18	1,7	
2	437	Гуляш из говядины или мясо отварное	100	12,6	7,1	0,3	183	0,03	1	30	0,3	24,8	117	14,3	1,2	
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	5,1	21,9	228	0,12	-	-	1,35	12	72	49	1,6	
4	638	Напиток из смеси плодов с/м	200	0,4	-	23,6	94	0,02	50	-	0,04	40	36,5	26,3	0,8	
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28	1,6	
6				<b>28,3</b>	<b>18,1</b>	<b>81,5</b>	<b>750</b>	<b>0,36</b>	<b>26,5</b>	<b>92</b>	<b>4,3</b>	<b>178,8</b>	<b>406</b>	<b>96,3</b>	<b>6,5</b>	
				<b>55,5</b>	<b>31,1</b>	<b>147,1</b>	<b>1241</b>	<b>0,72</b>	<b>43,9</b>	<b>92</b>	<b>6,3</b>	<b>254,3</b>	<b>758</b>	<b>188,3</b>	<b>12,1</b>	
<b>Среда ЗАВТРАК</b>																
1	487	Котлета натуральная рубленая из мяса птицы	100	17,0	13,0	-	183	0,03	1	30	0,3	24,8	117	14,3	1,2	
2	511	Рис отварной	180	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1,0	
3		Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,5	0,03	12,5	-	0,35	7,0	13	10	0,45	
4		Напиток из смеси плодов с/м.	200	6,0	12,0	8,2	169	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28	0,2	
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10	52	0,6	-	-	0,68	8,8	34	13,2	0,9	
6				<b>28,3</b>	<b>26,9</b>	<b>42,2</b>	<b>581</b>	<b>0,85</b>	<b>19,7</b>	<b>94</b>	<b>1,7</b>	<b>328,6</b>	<b>432</b>	<b>95,5</b>	<b>3,75</b>	
<b>ОБЕД</b>																
1	133	Суп картофельный рыбный	250/20	5,6	6,3	20,0	113	0,13	12	-	0,8	35	205	38	1,2	
2	461	Картофель, тушенный с говядиной	180	3,2	7,9	22,1	171	0,15	23,7	0,05	0,2	24,2	79,7	30,5	1,2	
4	686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	1,2	-	31,6	126	0,02	50	-	0,4	40,2	36,5	26,5	0,83	
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	144	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6	
6				<b>26,9</b>	<b>21,7</b>	<b>110,2</b>	<b>808</b>	<b>0,83</b>	<b>77,6</b>	<b>0,04</b>	<b>3,4</b>	<b>202</b>	<b>804,5</b>	<b>296,1</b>	<b>8,2</b>	
				<b>56,7</b>	<b>49,2</b>	<b>162,4</b>	<b>1389</b>	<b>1,68</b>	<b>97,3</b>	<b>94</b>	<b>99,1</b>	<b>530,6</b>	<b>1236,5</b>	<b>391,6</b>	<b>12</b>	
<b>Четверг ЗАВТРАК</b>																
1	366 362	Запеканка из творога или пудинг с молоком сгущ.	200/20	19,25	14,8	32,3	339	0,07	0,77	0,09	1,4	254,2	288,5	35,13	0,72	
2	685	Чай б/с	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	12	8	6	0,8	
3		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	20,0	103,6	0,6	-	-	0,68	8,8	34	13,2	0,9	

4		Фрукты свежие по сезону	1шт.	0,4	0,4	9,8	0,03	10	-	0,2	15	11	9	2	2	
5				22,9	16,4	77,0	501	0,8	0,77	0,09	2,3	294,8	411	64,3	3,3	
<b>ОБЕД</b>																
1	139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,2	17,3	135	0,15	1,0	-	1,0	82	328	48	2,2	
2	439 468	Печень тушёная в соусе или оладьи из печени	100	10,8	7,4	6,9	127	0,15	10,2	4192	0,8	24	191	13,6	4	
3	332	Макароны отварные	180	5,3	6,2	35,3	220	0,06	-	-	2,0	12	34	8	0,8	
4		Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	-	0,4	36	26	22	0,6	
5		Огурец свежий	20	0,14	-	0,39	2,2	-	1,4	-	0,02	3,4	6,0	2,8	0,1	
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28	1,6	
				29,4	17,4	108,9	718	0,6	92,6	4192	97,2	174,4	723	163,4	10,1	
				52,3	33,8	185,9	1219	1,4	93,4	4192	99,5	469,2	1134	228	13,4	
<b>Пятница ЗАВТРАК</b>																
1	371,37 9	Биточек из рыбы	100	16,2	1,1	-	75	0,1	-	20	0,3	47	180	43	0,9	
2	520	Картофельное пюре	180	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1,0	
3		Огурец свежий	20	0,14	-	0,39	2,2	-	1,4	-	0,02	3,4	6,0	2,8	0,1	
4	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	12	8	6	0,8	
5		Хлеб ржаной	25	4,3	0,7	22,6	57	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28	1,6	
				25,8	10,9	83,6	521	0,43	8,4	24	2,8	142	420	125	5,1	
<b>ОБЕД</b>																
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,5	2,8	13,6	90	0,05	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3	
2	411,43 3	Мясо отварное или тушёное в соусе	100	25,0	4,7	-	203	0,04	-	-	0,4	24	147,2	24,8	1,2	
3	511	Рис отварной	180	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1,0	
4	638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	0,02	50	-	0,4	40,2	36,5	26,25	0,83	
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	144	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6	
6				36,2	18,1	89,9	727	0,43	60,8	-	3,8	199	812	283	8,1	
				62,0	29	173,5	1248	0,86	69,2	24	6,6	341	1232	408	13,2	
<b>Суббота ЗАВТРАК</b>																
1	451	Котлета или биточек из говядины	100	12,7	11,4	13,0	209	0,08	-	-	0,8	21	129	26	1,5	
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	5,1	21,9	228	0,12	-	-	1,35	12	72	49	1,6	
3		Напиток из шиповника	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	-	0,4	36	26	22	0,6	
4		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	87	0,11	-	-	1	17	100	28	1,6	

5				22,3	17,1	72,6	644	0,39	80	-	3,55	86	327	125	5,3	
6				<b>22,3</b>	<b>17,1</b>	<b>72,6</b>	<b>644</b>	<b>0,22</b>	<b>61</b>		<b>1,14</b>	<b>83,5</b>	<b>235</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	
<b>ОБЕД</b>																
1	133	Суп картофельный рыбный	250/20	5,6	6,3	20,0	113	0,13	12	-	0,8	35	205	38	1,2	
2	413	Фрикадельки из кур.	100	8,8	9,5	9,7	133	0,19	-	-	0,4	35	159	20	1,8	
3	259	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	3,2	13,1	34,7	266	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1,0	
4		Огурец свежий	20	0,14	-	0,39	2,2	-	1,4	-	0,02	3,4	6,0	2,8	0,1	
5	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	12	8,0	6,0	0,8	
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	144	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28	1,6	
				<b>22,2</b>	<b>29,6</b>	<b>102,4</b>	<b>716</b>	<b>0,58</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>2,42</b>	<b>142,4</b>	<b>562</b>	<b>124,8</b>	<b>6,5</b>	
				<b>44,5</b>	<b>46,7</b>	<b>175</b>	<b>1360</b>	<b>0,37</b>	<b>80</b>	<b>-</b>	<b>3,6</b>	<b>86</b>	<b>327</b>	<b>125</b>	<b>5,3</b>	

**Итого: Средняя калорийность завтрака и обеда первая неделя 1308 ккал**

**вторая неделя 1303 ккал**

Сборник технических нормативов: « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
Москва 2004 год

«Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»

Пермь 2008 год