

5-класс.

Утверждаю:
Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Кукморского муниципального района
Республики Татарстан
Начальник управления образования



И.И. Ахмадуллин

Примерное двенадцатидневное меню (сезон - зимний)

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов сельских общеобразовательных организаций
Кукморского муниципального района на 2024 учебный год

5-11

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание														
182/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	6,4	9,2	46,6	304	0,2	0,5	0,1	1,6	109,9	178,8	50,4	1,5
349/2015 Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,800	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 52 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 280 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	0,10	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00
№ 303 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,862	12,032	45,333	227	0,389			0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 378 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,780	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		34,082	33,365	174,867	1120,4	0,779	23,72	0,10	4,234	339,792	621,205	141,7	5,580
2 день (ВТОРНИК) 1 питание														
№ 43 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45
№ 289 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	16,400	23,540	39,800	417	0,268	10,788	0,240	2,800	76,880	269,214	35,192	0,148
№ 378 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,780	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
2 питание														
№ 200 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,5	2,6	16,2	103,3	0,1	4,5	0,2	0,5	27,6	30,2	83,7	1,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого:		29,04	30,31	126,65	886	0,470	26,458	3,3	4,108	175,640	461,69	191,432	3,730

5-11

	3 день (СРЕДА) 1 питание													
182/2015 Дели	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	7,9	41,6	259,8	0	0,4	0,1	0,4	93	119,6	30,1	0,5
№ 270 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 52 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,3	93,3	0,018	0,0	0	1,066	201,81	141,0	20,9	0,3
№ 208 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,800	5,957	36,000	249,33	0,116	-	0,133	1,453	21,942	76,012	11,305	1,540
№ 288 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	КОТЛЕТЫ	60	9,137	9,110	5,805	139,7	0,041	0,525	-	0,984	9,579	92,37	11,707	1,363
№ 270 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,260	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		30,702	29,90	171,9	1055	0,277	1,698	0	4,893	372,291	537,932	111,672	5,185
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание														
№ 303 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ТРЕЧНЕВАЯ)	200	8,862	12,032	45,333	227	0,399	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 270 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 58 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	5,800	10,160	16,500	206,6	0,000	18,83	-	0,66	211,5	200,6	68,83	3,16
№ 312 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,000
№ 295 Сбор. рещ. На прод. инв для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 349/2015 Дели	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000			89,430	168,000	0,640	0,300
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	59,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,260	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		36,652	39,464	182,823	1153,0	0,799	29,690	0,0	0,988	455,232	804,634	167,200	6,280

5-11

5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
№ 82 Сбор. рещ. На пров. ино для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,66	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 304 Сбор. рещ. На пров. ино для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	0	0,24	0,378	15,28	112,2	17,773	0,013
№ 376 Сбор. рещ. На пров. ино для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
2 питание														
2012. Дели № 376 Сбор. рещ. На пров. ино для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,000	13,300	90,9	0,1	12,2	0,2	0,2	50,2	30,2	75,9	1,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого:		17,112	13,736	125,376	759	0,288	19,473	0,440	1,676	147,140	244,460	160,243	3,905
6 день (СУББОТА) 1 питание														
189/2008 Рещ. № 376 Сбор. рещ. На пров. ино для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,9	7,5	35,9	238,2	0,1	0,4	0,0	0,1	109,4	31,8	156,8	1,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
141/2008 Рещ. № 376 Сбор. рещ. На пров. ино для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,100	5,200	24,000	160	0,100	22,100	1,000	0,900	71,600	109,300	49,900	2,300
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		18,1	13,5	127,1	711,9	0,3	23,0	1,0	2,0	227,0	250,1	244,4	5,4

5-11

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание														
181/2015 Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	6,1	41,10	263,40	0,1	0,40	0,1	1,3	104,8	87,5	17,9	0,5
349/2015 Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,800	68,1	0,000	0	0	0,000	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,095	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 45 Сборник рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	70,30	10,08	0,45
№ 281 Сборник рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях Дели 2015	ОРИЗАДЕЛЬНИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,65	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 302 Сборник рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях Дели 2015	КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,800	4,040	34,900	192	0,173	0	28	0,414	20,268	176,290	59,010	1,860
№ 376 Сборник рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
	Итого:		26,640	23,953	157,974	1021,800	0,426	11,730	28,20	2,958	294,66	549,011	114,797	5,262
2 день (ВТОРНИК) 1 питание														
181/2015 Дели	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7,3	8,3	42,3	273,2	0,1	0,4	0,1	0,2	130,9	32,6	216,8	1,0
№ 376 Сборник рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,095	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 12 Сборник рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	18,303	93,3	0,018	12,833		1,068	301,81	140,87	20,9	0,35
№ 376 Сборник рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях Дели 2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	18,346	18,613	37,788	485,33	0,280	6,533	0,133	1,6	110,762	364,000	53,093	2,533
№ 376 Сборник рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	18,5	4,2	0,33
	Итого:		36,21	23,14	166,59	1165,13	0,50	20,31	0,233	3,66	488,53	646,55	329,09	5,315

5-11

3 день (СРЕДА) 1 питание														
№ 234 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели - 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	4,830	3,180	5,610	87	0,037	0,360	0,075	0,484	33,015	102,790	9,000	0,000
№ 235 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,800	0,000
№ 236 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели - 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,106	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2 питание														
№ 237/2015 Дели № 376 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,1	11,8	84,8	0,1	14,0	0,2	0,2	48,4	70,2	27,0	1,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0,000	0	0,27	6,900	7,500	31,8	0,93
	Итого:		20,09	17,26	111,91	706,13	0,44	25,671	0,4	5,392	186,02	388,750	109,060	3,232
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание														
№ 238/2015 Дели № 376 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	7,9	41,6	259,8	0	0,4	0,1	0,4	93	119,6	30,1	0,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 239 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	5,800	10,180	16,500	208,8	0,000	18,83	-	0,66	211,5	200,6	68,83	3,16
№ 240 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	КОТЛЕТЫ	60	9,137	9,110	5,805	139,7	0,041	0,525	-	0,984	9,579	92,37	11,707	1,363
№ 203 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,800	5,957	38,000	249,33	0,116	-	0,133	1,453	21,942	76,012	11,305	1,540
№ 349/2015 Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,600	58,1	0,000	0	0	0,000	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,106	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		34,547	33,987	174,235	1186,830	0,259	1,195	0,23	3,825	376,781	575,432	149,672	7,915

5-11

5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание															
189/2008 Дель № 276 Сборщик № про-но для обуч. Во всех образуемых Дель 2015	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,9	7,5	35,8	238,2	0,1	0,4	0,0	0,1	109,4	31,8	158,8	1,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,600	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,500	10,000	32,500	7,000	0,550	
2 питание															
№ 52 Сборщик № про-но для обуч. Во всех образуемых Дель 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,309	93,3	0,018	12,833		1,068	201,81	140,97	20,9	0,33	
№ 303 Сборщик № про-но для обуч. Во всех образуемых Дель 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ТРЕЧНЕВАЯ)	200	6,662	12,032	45,333	227	0,389			0,590	49,602	227,404	59,400	1,466	
№ 290 Сборщик № про-но для обуч. Во всех образуемых Дель 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,750	11,800	164,00	0,168	5,325		0,396	85,200	163,198	15,716	1,800	
№ 276 Сборщик № про-но для обуч. Во всех образуемых Дель 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого:		35,997	37,210	179,336	1035,466	0,777	20,099	0,00	1,718	492,17	672,352	290,476	6,650	
6 день (СУББОТА) Завтрак															
№ про-но для обуч. Во всех образуемых Дель 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590		0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,600
№ 276 Сборщик № про-но для обуч. Во всех образуемых Дель 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого:		18,76	14,28	113,06	661,23	0,60	15,63	0,31	6,71	155,30	260,76	169,76	4,13	
7 Завтрак															
09/2015 Дель № 276 Сборщик № про-но для обуч. Во всех образуемых Дель 2015	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,8	2,3	16,5	126,9	0,3	4,5	0,2	2,0	46,7	35,0	96,7	2,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0,800	0	0,27	5,800	7,500	31,8	0,93	
	Итого:		10,76	14,28	113,06	661,23	0,60	15,63	0,31	6,71	155,30	260,76	169,76	4,13	

Наименование: Сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Цыганенко. - К:ООО "Издательство Арий", М.:ИПКЦ "Гарда", 2011.-480

Наименование: Сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование: Сборника рецептов: Рецептура блюд согласно Сборнику рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Мотыгина и В.А.Тутельникова. Дель плюс 2015