

Утверждаю:  
Заместитель руководителя  
Исполнительного комитета  
Кукморского муниципального  
района Республики Татарстан  
-начальник Управления образования



## **Примерное двенадцатидневное меню (сезон – осенне-зимний)**

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов сельских общеобразовательных организаций  
Кукморского муниципального района на 2021/2022 учебный год

	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) Завтрак</b>														
182/2015 Дели	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	9,3	42,5	277,7	0	0,53		0,4	113,6	134,2	32,1	0,53
№ 376 Сбор.реци. На прод-ию 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	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7,530	9,500	58,970	353	0,020	0,8	0	0,600	131,900	177,430	50,130	1,150
<b>Обед</b>														
№ 62 Сбор.реци. На прод-ию 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ 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
№ 303 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 376 Сбор.реци. На прод-ию 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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>36,262</b>	<b>42,725</b>	<b>197,347</b>	<b>1300,4</b>	<b>0,547</b>	<b>24,82</b>	<b>0,10</b>	<b>1,600</b>	<b>475,932</b>	<b>774,745</b>	<b>188,2</b>	<b>6,168</b>
<b>2 день (ВТОРНИК) Завтрак</b>														
№ 289 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	16,400	23,540	39,800	417	0,268	10,768	0,240	2,800	76,880	269,214	35,192	0,148
№ 376 Сбор.реци. На прод-ию 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	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Обед</b>														
98/2008 Речь	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	5	2,7	17	112,2	0,2	4,6	0,2	0,6	30,5	33,9	92,7	1,400
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 РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>28,11</b>	<b>27,080</b>	<b>116,630</b>	<b>804</b>	<b>0,571</b>	<b>15,638</b>	<b>0,2</b>	<b>1,530</b>	<b>149,480</b>	<b>408,04</b>	<b>164,522</b>	<b>3,538</b>

<b>3 день (СРЕДА) Завтрак</b>														
№ 52 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,3	93,33	0,018	12,833		1,068	201,81	140,97	20,9	0,33
№ 203 Сбор.реш. На прод-ию 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
№ 376 Сбор.реш. На прод-ию 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	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Обед</b>														
67/2015 Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	7,0	11,8	128,5	0,100	14,0	0,2	2,3	46,4	27,0	70,3	1,4
№ 376 Сбор.реш. На прод-ию 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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>19,765</b>	<b>19,89</b>	<b>123,8</b>	<b>727</b>	<b>0,327</b>	<b>27,506</b>	<b>0,333</b>	<b>5,751</b>	<b>317,452</b>	<b>371,042</b>	<b>149,065</b>	<b>5,360</b>
<b>4 день (ЧЕТВЕРГ) Завтрак</b>														
181/2015 Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,200	8,500	40,600	268	0,000	0,530		1,200	118,000	107,736	19,200	0,533
№ 376 Сбор.реш. На прод-ию 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	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Обед</b>														
№ 45 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,230	6,450	60,0	0,02	10,41		0,1	28,3	78,3	10,08	0,45
№ 295 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000			89,430	158,000	0,640	0,300
№ 312 Сбор.реш. На прод-ию 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
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 РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>29,570</b>	<b>28,98</b>	<b>155,540</b>	<b>990</b>	<b>0,423</b>	<b>21,800</b>	<b>0,1</b>	<b>2,130</b>	<b>341,570</b>	<b>580,746</b>	<b>77,150</b>	<b>3,273</b>

5 день (ПЯТНИЦА) Завтрак														
№ 62 Сбор.ре. На прод-ию 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
№ 268 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,245	9,309	7,0875	136,5	0,1245	2,895		1,41	41,2305	116,270	16,4475	1,2585
№ 304 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	-	0,240	0,378	15,280	112,200	17,773	0,013
№ 376 Сбор.ре. На прод-ию 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	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Обед</b>														
82/2014 Дели	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,800	7,100	19,200	160,1	0,100	6,1		2,500	25,400	71,500	23,500	1,200
№ 376 Сбор.ре. На прод-ию 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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>25,257</b>	<b>28,044</b>	<b>127,864</b>	<b>916</b>	<b>0,424</b>	<b>31,835</b>	<b>0,240</b>	<b>4,840</b>	<b>168,011</b>	<b>445,110</b>	<b>108,391</b>	<b>4,822</b>
<b>6 день</b>														
182/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	8,4	9,2	46,6	304	0,2	0,5	0,1	1,6	109,9	178,8	50,4	1,5
№ 376 Сбор.ре. На прод-ию 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	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Обед</b>														
141/2008 Речь	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,1	5,2	24,0	160,4	0,1	22,1	1,0	0,9	71,6	49,9	109,3	2,3
№ 376 Сбор.ре. На прод-ию 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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>19,740</b>	<b>15,240</b>	<b>125,300</b>	<b>720</b>	<b>0,393</b>	<b>23,140</b>	<b>1,100</b>	<b>3,430</b>	<b>228,800</b>	<b>355,760</b>	<b>206,260</b>	<b>5,890</b>

№ Сборника рецептов	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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) Завтрак</b>														
182/2015 Дели	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	6,960	10,450	37,300	272	-	1,100	-	-	145,460	-	57,700	1,620
№ 376 Сбор.реци. На прод-ию 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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Обед</b>														
№ 45 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,230	6,450	60,0	0,02	10,41		0,1	28,3	78,3	10,08	0,45
№ 280 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ФРИКАДЕЛЬКИ 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
№ 171 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	54,066	1,468
№ 171 Сбор.реци. На прод-ию 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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>32,712</b>	<b>34,295</b>	<b>146,977</b>	<b>989,666</b>	<b>0,534</b>	<b>12,700</b>	<b>0,10</b>	<b>2,976</b>	<b>371,39</b>	<b>542,835</b>	<b>168,483</b>	<b>6,628</b>
<b>2 день (ВТОРНИК) Завтрак</b>														
№ 291 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	19,346	19,613	37,786	485,33	0,280	6,533	0,133	1,6	110,762	364,000	53,933	2,533
№ 376 Сбор.реци. На прод-ию 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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Обед</b>														
67/2015 Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	7,0	11,8	128,5	0,1	14	0,2	2,3	46,4	27	70,3	1,4
349/2015, Дели	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0	0,000	0	0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	0	1,8	0
	<b>Итого:</b>		<b>27,76</b>	<b>27,05</b>	<b>110,016</b>	<b>876</b>	<b>0,433</b>	<b>20,8</b>	<b>0,333</b>	<b>4,43</b>	<b>198,26</b>	<b>453,73</b>	<b>150,06</b>	<b>4,883</b>

3 день (СРЕДА) Завтрак														
№ 234 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№ 312 Сбор.реч. На прод-ию 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
№ 376 Сбор.реч. На прод-ию 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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
82/2015Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,3	6,9	13,3	134,6	0,1	12,2	0,2	2,3	50,2	76	30,2	1,8
№ 376 Сбор.реч. На прод-ию 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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>22,11</b>	<b>23,02</b>	<b>104,79</b>	<b>735,93</b>	<b>0,461</b>	<b>24,016</b>	<b>0,4</b>	<b>5,146</b>	<b>205,26</b>	<b>471,900</b>	<b>99,360</b>	<b>3,890</b>
4 день (ЧЕТВЕРГ) Завтрак														
182/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	8,4	9,2	46,6	304,0	0,2	0,5	0,1	1,6	109,9	178,8	50,4	1,5
№ 376 Сбор.реч. На прод-ию 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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
№ 62 Сбор.реч. На прод-ию 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
№ 268 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,245	9,309	7,0875	136,5	0,1245	2,895		1,41	41,2305	116,270	16,4475	1,2585
прод-ию 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	14,6	58,1	0	0,000	0	0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>30,015</b>	<b>28,856</b>	<b>158,928</b>	<b>1047</b>	<b>0,582</b>	<b>25,96</b>	<b>0,23</b>	<b>5,783</b>	<b>253,973</b>	<b>494,092</b>	<b>118,893</b>	<b>6,549</b>

5 день (ПЯТНИЦА) Завтрак														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,3	93,33	0,018	12,833	1,068	201,81	140,97	20,9	0,33	
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	0,240	0,378	15,280	112,200	17,773	0,013	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
Обед														
99/2015 Дели	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,800	6,200	18,500	162	0,3	4,5	0,2	3,7	48,7	96,8	35,000	2,300
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04	
	<b>Итого:</b>		<b>21,577</b>	<b>20,373</b>	<b>131,966</b>	<b>791,330</b>	<b>0,469</b>	<b>17,873</b>	<b>0,44</b>	<b>6,076</b>	<b>313,09</b>	<b>477,030</b>	<b>120,233</b>	<b>4,733</b>
6 день (СУББОТА) Завтрак														
181/2015 Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,200	8,500	40,600	268	0,000	0,530	1,200	118,000	107,736	19,200	0,533	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
Обед														
141/2008 Речь	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,1	5,2	24,0	160,4	0,100	22,100	1	0,900	71,600	49,9	109,3	2,3
На прод-ию для	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530	9,47	40	0,270	13,600	22,130	11,730	0,100				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04	
	<b>Итого:</b>		<b>18,540</b>	<b>14,540</b>	<b>119,300</b>	<b>684</b>	<b>0,193</b>	<b>23,170</b>	<b>1,000</b>	<b>3,030</b>	<b>236,900</b>	<b>284,70</b>	<b>175,060</b>	<b>4,923</b>

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.:ИКТЦ "Лада", 2011.-с

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 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна Дели плюс 2015