

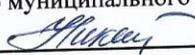
Утверждаю  
Председатель комитета образования администрации  
Липецкого муниципального района



И.О. Жасанова

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов возрастной категории 12-18 лет  
на 2021 год

Разработано  
Заместитель председателя комитета образования  
Липецкого муниципального района



Е.В. Никитина

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

| №<br>рек       | Прием пищи,<br>наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |
|----------------|---|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                |   |              | 12-18 лет            | Б         | Ж         |                                   | У             | В         | С         | А         | Е                         | Ca        | P         | Mg        |
|                |   |              | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |              |                      |           |           |                                   |               |           |           |           |                           |           |           |           |
| 77             | Омлет натуральный с маслом                      | 200/5        | 14,19                | 28,76     | 3,2       | 32,8                              | 0,11          | 0,65      | 0,33      | 2         | 140,25                    | 240,26    | 20,43     | 2,73      |
| 103            | Бутерброд с колбасой п/к                        | 20/10        | 1,62                 | 0,24      | 12        | 44                                | 0,05          | 0         | 0         | 0,26      | 6,4                       | 25        | 6,6       | 0,5       |
| 685            | Чай с сахаром                                   | 200/15       | 0,2                  | 0         | 15        | 58                                | 0             | 0,02      | 0         | 0         | 1,29                      | 1,6       | 0,88      | 0,21      |
|                | ИТОГО   |              | 16,01                | 29        | 30,2      | 134,8                             | 0,16          | 0,67      | 0,33      | 2,26      | 147,94                    | 266,86    | 27,91     | 3,44      |
| <b>ОБЕД</b>    |   |              |                      |           |           |                                   |               |           |           |           |                           |           |           |           |
| 72             | Салат из свеклы отварной с маслом растительным  | 20           | 0,22                 | 0,4       | 0,76      | 4,6                               | 0,01          | 6,8       | 0         | 0,08      | 2                         | 0,09      | 4,4       | 0,24      |
| 120            | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 250/10       | 8,5                  | 5,38      | 12,5      | 170                               | 0,02          | 30,95     | 2,1       | 0,21      | 32,6                      | 303,48    | 21        | 0,73      |
| 723            | Гуляш из говядины                               | 100/55       | 7,54                 | 6,24      | 1,26      | 156,94                            | 0,094         | 0,7259    | 0,03      | 0         | 9,7815                    | 15,97     | 36,36     | 2,4196    |
| 463            | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180          | 7,6                  | 7,2       | 27,5      | 237                               | 0,06          | 0         | 0         | 6,7       | 12,37                     | 9,2       | 84,02     | 2,81      |
| 958            | Кофейный напиток                                | 200          | 3,16                 | 2,68      | 15,94     | 101                               | 0,04          | 1,29      | 20        | 0         | 124,5                     | 89        | 13,86     | 0,13      |
|                | Кондитерское изделие промышленного пр-ва        | 20           | 5,06                 | 4,13      | 37,6      | 264                               | 0,22          | 0         | 0         | 0         | 62                        | 178       | 26        | 2,6       |
|                | Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами  | 32,5         | 0,4                  | 0,01      | 2,49      | 12,2                              | 0,03          | 0         | 0         | 0         | 10,73                     | 21,1      | 18,85     | 1,46      |
|                | ИТОГО   |              | 32,48                | 26,04     | 98,05     | 945,74                            | 0,474         | 39,7659   | 22,13     | 6,99      | 253,9815                  | 616,84    | 204,49    | 10,3896   |

|  |       |  |       |       |        |         |       |         |       |      |          |       |       |         |
|--|-------|--|-------|-------|--------|---------|-------|---------|-------|------|----------|-------|-------|---------|
|  | ВСЕГО |  | 48,49 | 55,04 | 128,25 | 1080,54 | 0,634 | 40,4359 | 22,46 | 9,25 | 401,9215 | 883,7 | 232,4 | 13,8296 |
|--|-------|--|-------|-------|--------|---------|-------|---------|-------|------|----------|-------|-------|---------|

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

| №<br>реп       | Прием пищи,<br>наименование блюда                | Масса порции<br>12-18 лет | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал)<br>12-18 лет | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |
|----------------|--|---------------------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                |  |                           | Б                    | Ж            | У            |  | В             | С         | А         | Е         | Ca                        | P         | Mg        | Fe        |
|                |  |                           | 12-18<br>лет         | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет |  | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                           |                      |              |              |  |               |           |           |           |                           |           |           |           |
| 262            | Каша молочная геркулесовая со слив. маслом       | 200/5                     | 9,66                 | 17,48        | 40,85        | 323,6  | 0             | 0,9       | 0         | 0         | 96,23                     | 139,82    | 39,66     | 0,92      |
| 105            | Бутерброд с маслом                               | 20/10                     | 3,8                  | 0            | 32           | 71,3   | 0,11          | 0         | 0         | 0         | 31                        | 89        | 13        | 1,3       |
| 685            | Чай с сахаром и лимоном                          | 200/15/7                  | 0,3                  | 0            | 15,2         | 60   | 0             | 4,06      | 0         | 0         | 15,16                     | 7,14      | 5,6       | 0,58      |
|                | <b>ИТОГО</b>                                     |                           | 13,76                | 17,48        | 88,05        | 454,9  | 0,11          | 4,96      | 0         | 0         | 142,39                    | 235,96    | 58,26     | 2,8       |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                           |                      |              |              |  |               |           |           |           |                           |           |           |           |
| 72             | Салат из капусты белокочанной                    | 20                        | 0,22                 | 0,04         | 0,76         | 4,6  | 0,01          | 6,8       | 0         | 0,08      | 2                         | 0,09      | 4,4       | 0,24      |
| 134            | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 250                       | 8,3                  | 6,4          | 22,3         | 167,2  | 0,19          | 12        | 0,03      | 0,1       | 28,2                      | 64,95     | 34,7      | 1,99      |
| 443            | Плов из отварной курицы                          | 100/180                   | 40,8                 | 16,58        | 52,6         | 502,3  | 0,04          | 0         | 0,5       | 0,19      | 12,24                     | 104,46    | 29,89     | 1,49      |

|     |  |      |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
|-----|--|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 648 | Кисель из концентрата витаминизированный | 200  | 0     | 0     | 30,6   | 118    | 0    | 15    | 0    | 0    | 4,5    | 0      | 1      | 0,15  |
|     | Кондитерское изделие промышленного пр-ва | 20   | 5,06  | 4,13  | 37,6   | 264    | 0,22 | 0     | 0    | 0    | 62     | 178    | 26     | 2,6   |
|     | Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"   | 32,5 | 0,4   | 0,01  | 2,49   | 12,2   | 0,03 | 0     | 0    | 0    | 10,73  | 21,1   | 18,85  | 1,46  |
|     | ИТОГО                                    |      | 54,78 | 27,16 | 146,35 | 1068,3 | 0,49 | 33,8  | 0,53 | 0,37 | 119,67 | 368,6  | 114,84 | 7,93  |
|     | ВСЕГО                                    |      | 68,54 | 44,64 | 234,4  | 1523,2 | 0,6  | 38,76 | 0,53 | 0,37 | 262,06 | 604,56 | 173,1  | 10,73 |

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |      |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|------|
|       |                                |              | Б                    | Ж         | У         |                                | В             | С         | А         | Е         | Ca                        | P         | Mg        | Fe   |
|       | * с 1 марта                    | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                      | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет |      |
| 69    | винегрет овощной               | 50           | 0,7                  | 5,05      | 3,4       | 62                             | 0,1           | 8,1       | 0         | 0,12      | 3                         | 0,13      | 6,6       | 0,36 |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

| № рец          | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |       |      |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-------|------|
|                |                                      |              | Б                    | Ж         | У         |                                | В             | С         | А         | Е         | Ca                        | P         | Mg    | Fe   |
|                | 12-18 лет                            | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                      | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |              |                      |           |           |                                |               |           |           |           |                           |           |       |      |
| 262            | Каша молочная манная со слив. маслом | 200/5        | 9,66                 | 17,48     | 40,85     | 323,6                          | 0,06          | 1         | 0         | 3,9       | 94,5                      | 84,56     | 13,78 | 0,24 |
| 105            | Бутерброд с маслом                   | 20/10        | 3,8                  | 0         | 32        | 71,3                           | 0,11          | 0         | 0         | 0         | 31                        | 89        | 13    | 1,3  |
| 685            | Чай с сахаром                        | 200/15       | 0,2                  | 0         | 15        | 58                             | 0             | 0,02      | 0         | 0         | 1,29                      | 1,6       | 0,88  | 0,21 |

|             |  |      |        |        |        |          |       |       |      |      |        |        |        |      |
|-------------|--|------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
|             | ИТОГО  |      | 13,66  | 17,48  | 87,85  | 452,9    | 0,17  | 1,02  | 0    | 3,9  | 126,79 | 175,16 | 27,66  | 1,75 |
| <b>ОБЕД</b> |  |      |        |        |        |          |       |       |      |      |        |        |        |      |
| 72          | Салат из моркови с яблоком                     | 20   | 0,22   | 0,04   | 0,76   | 4,6      | 0,01  | 6,8   | 0    | 0,08 | 2      | 0,09   | 4,4    | 0,24 |
| 135         | Суп картофельный с крупой (пшено)              | 250  | 2,5    | 3      | 18,3   | 113      | 0,02  | 17,45 | 0,02 | 0,1  | 15,8   | 50,33  | 31,8   | 1,11 |
| 472         | Рыба тушеная в томате                          | 100  | 20,1   | 9,75   | 21,75  | 181,25   | 0,04  | 2,59  | 0    | 0,48 | 23,15  | 97,21  | 23,92  | 0,44 |
| 520         | Картофельное пюре                              | 180  | 3,6    | 8,6    | 16,2   | 126      | 0,07  | 2,09  | 0,02 | 0,1  | 36,72  | 54,67  | 15,56  | 0,49 |
| 639         | Компот из сухофруктов                          | 200  | 0,16   | 23,9   | 111    | 0,01     | 0,01  | 1,72  | 0    | 0,08 | 14,48  | 4,4    | 3,6    | 0,94 |
| 146         | Ватрушка с повидлом                            | 60   | 2,961  | 4,838  | 36,64  | 192,781  | 0,104 | 0,19  | 0    | 0    | 18     | 0      | 0      | 0,06 |
|             | Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами | 32,5 | 0,4    | 0,01   | 2,49   | 12,2     | 0,03  | 0     | 0    | 0    | 10,73  | 21,1   | 18,85  | 1,46 |
|             | ИТОГО  |      | 29,941 | 50,138 | 207,14 | 629,841  | 0,284 | 30,84 | 0,04 | 0,84 | 120,88 | 227,8  | 98,13  | 4,74 |
|             | ВСЕГО  |      | 43,601 | 67,618 | 294,99 | 1082,741 | 0,454 | 31,86 | 0,04 | 4,74 | 247,67 | 402,96 | 125,79 | 6,49 |

**\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки**

| № рец | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |
|-------|---------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|       |                                 |              | Б                    | Ж         | У         |                                | В             | С         | А         | Е         | Ca                        | P         | Mg        | Fe        |
|       |                                 |              | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет |                                | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
|       | * с 1 марта                     |              |                      |           |           |                                |               |           |           |           |                           |           |           |           |
|       | Овощи консервированные (огурцы) | 25           | 1,08                 | 3,04      | 1,04      | 26,8                           | 0             | 7,2       | 0         | 0         | 6,9                       | 6         | 3,5       | 0,21      |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

| № рец           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |
|-----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                 |                                |              | Б                    | Ж         | У         |                                | В             | С         | А         | Е         | Ca                        | P         | Mg        | Fe        |
|                 |                                |              | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет |                                | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| <b>З АВТРАК</b> |                                |              |                      |           |           |                                |               |           |           |           |                           |           |           |           |

|             |  |          |       |       |        |         |      |       |      |      |        |        |        |      |
|-------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 262         | Каша гречневая рассыпчатая                     | 200      | 9,66  | 17,48 | 40,85  | 323,6   | 0,07 | 0,67  | 0,75 | 0    | 139,4  | 136,8  | 27,93  | 0,54 |
| 105         | Бутерброд с маслом                             | 20/10    |       |       |        |         |      |       |      |      |        |        |        |      |
| 685         | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15/7 | 0,3   | 0     | 15,2   | 60      | 0    | 4,06  | 0    | 0    | 15,16  | 7,14   | 5,6    | 0,58 |
|             | ИТОГО  |          | 9,96  | 17,48 | 56,05  | 383,6   | 0,07 | 4,73  | 0,75 | 0    | 154,56 | 143,94 | 33,53  | 1,12 |
| <b>ОБЕД</b> |  |          |       |       |        |         |      |       |      |      |        |        |        |      |
| 72          | Салат из капусты белокачанной                  | 20       | 0,22  | 0,04  | 0,76   | 4,6     | 0,01 | 6,8   | 0    | 0,08 | 2      | 0,09   | 4,4    | 0,24 |
| 133         | Суп картофельный с горохом на м/к будьоне      | 250      | 4,5   | 5,6   | 35     | 150     | 0,04 | 17,45 | 0,03 | 0,21 | 15     | 35,63  | 24,95  | 1    |
| 487         | Бефстроганов из отварной говядины с соусом     | 100/45   | 11,76 | 6,68  | 2,76   | 138,45  | 0,08 | 0,26  | 0    | 0    | 13,76  | 109,82 | 15,3   | 1,33 |
| 520         | Макаронные изделия отварные                    | 180      | 3,6   | 8,6   | 16,2   | 126     | 0,07 | 2,09  | 0,02 | 0,1  | 36,72  | 54,67  | 15,56  | 0,49 |
| 699         | Компот из апельсинов                           | 200      | 0,1   | 0     | 25,2   | 96      | 0,01 | 3,2   | 0    | 0,4  | 14,22  | 2,14   | 4,14   | 0,48 |
|             | Кондитерское изделие промышленного пр-ва       | 20       | 5,06  | 4,13  | 37,6   | 264     | 0,22 | 0     | 0    | 0    | 62     | 178    | 26     | 2,6  |
|             | Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами | 32,5     | 0,4   | 0,01  | 2,49   | 12,2    | 0,03 | 0     | 0    | 0    | 10,73  | 21,1   | 18,85  | 1,46 |
|             | ИТОГО  |          | 25,64 | 25,06 | 120,01 | 791,25  | 0,46 | 29,8  | 0,05 | 0,79 | 154,43 | 401,45 | 109,2  | 7,6  |
|             | ВСЕГО  |          | 35,6  | 42,54 | 176,06 | 1174,85 | 0,53 | 34,53 | 0,8  | 0,79 | 308,99 | 545,39 | 142,73 | 8,72 |

**\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки**

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |      |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|------|
|       |                                |              | Б                    | Ж         | У         |                                | В             | С         | А         | Е         | Са                        | Р         | Mg        | Fe   |
|       | * с 1 марта                    | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                      | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет |      |
|       | Винегрет овощной               | 50           | 0,7                  | 5,05      | 3,4       | 62                             | 0,1           | 8,1       | 0         | 0,12      | 3                         | 0,13      | 6,6       | 0,36 |

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

| №<br>реп       | Прием пищи,<br>наименование блюда                       | Масса порции<br>12-18 лет | Пищевые вещества (г) |              |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |       |
|----------------|---|---------------------------|----------------------|--------------|-----------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------|
|                |   |                           | Б                    | Ж            | У         |                                   | В             | С            | А            | Е            | Са                        | Р            | Mg           | Fe    |
|                |   | 12-18<br>лет              | 12-18<br>лет         | 12-18<br>лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         | 12-18<br>лет  | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет              | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет |       |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                           |                      |              |           |                                   |               |              |              |              |                           |              |              |       |
| 213            | Яйцо вареное  | 40                        | 12,7                 | 11,5         | 0,7       | 157                               | 0,52          | 0            | 0,25         | 0            | 55                        | 192          | 12           | 2,5   |
|                | Багон нарезной  | 20                        | 4,6                  | 5,8          | 0         | 71                                | 0,01          | 0,32         | 0,05         | 0            | 200                       | 108          | 10           | 0,22  |
| 986            | Сыр порционный  | 20                        | 4,6                  | 5,8          | 0         | 71                                | 0,01          | 0,32         | 0,05         | 0            | 200                       | 108          | 10           | 0,22  |
|                | Чай с сахаром   | 200/15                    | 0,2                  | 0            | 15        | 58                                | 0             | 0,02         | 0            | 0            | 1,29                      | 1,6          | 0,88         | 0,21  |
|                | ИТОГО   |                           | 22,1                 | 23,1         | 15,7      | 357                               | 0,54          | 0,66         | 0,35         | 0            | 456,29                    | 409,6        | 32,88        | 3,15  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                           |                      |              |           |                                   |               |              |              |              |                           |              |              |       |
| 43             | Салат из свежей капусты со свеклой                      | 40                        | 0,68                 | 1,2          | 1,44      | 27,2                              | 0,01          | 10,3         | 0,34         | 0,04         | 18,62                     | 13,44        | 7,55         | 0,24  |
| 110            | рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 250/10                    | 4,25                 | 8,3          | 22,2      | 171,2                             | 0,02          | 16,07        | 0,11         | 0,14         | 12,15                     | 44,95        | 24,44        | 0,9   |
| 401            | Суфле из отварной курицы                                | 100                       | 4,88                 | 2,29         | 1,4       | 46,2                              | 0,04          | 0,4          | 0            | 0,17         | 6,39                      | 90,12        | 10,67        | 1,32  |
| 112            | Рагу овощное  | 180                       | 6,3                  | 7,8          | 28,4      | 163                               | 0,06          | 0            | 0            | 2,1          | 7,45                      | 97,21        | 19,93        | 0,37  |
| 694            | Какао с молоком   | 200                       | 4,7                  | 5            | 31,8      | 187                               | 0,03          | 0,98         | 0,03         | 0            | 90,8                      | 67,5         | 90,8         | 0,37  |
| 1003           | Булочка «любимая»                                       | 50                        | 5,06                 | 4,13         | 37,6      | 264                               | 0,22          | 0            | 0            | 0            | 62                        | 178          | 26           | 2,6   |
|                | Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"                  | 32,5                      | 0,4                  | 0,01         | 2,49      | 12,2                              | 0,03          | 0            | 0            | 0            | 10,73                     | 21,1         | 18,85        | 1,46  |
|                | ИТОГО   |                           | 26,27                | 28,73        | 125,33    | 870,8                             | 0,41          | 27,75        | 0,48         | 2,45         | 208,14                    | 512,32       | 198,24       | 7,26  |
|                | ВСЕГО   |                           | 48,37                | 51,83        | 141,03    | 1227,8                            | 0,95          | 28,41        | 0,83         | 2,45         | 664,43                    | 921,92       | 231,12       | 10,41 |

**\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки**

| №<br>реп | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса порции<br>12-18 лет | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|----------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------|---|---|-----------------------------------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|          |                                   |                           | Б                    | Ж | У |                                   | В             | С | А | Е | Са                        | Р | Mg | Fe |

|    |   |    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |       |
|----|---|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
|    | * с 1 марта   |    | 12-18 лет |       |
| 22 | Салат из отварной моркови и соленых огурцов с растительным маслом | 30 | 0,43      | 0,71      | 1,34      | 13,9      | 0,03      | 1,43      | 0         | 0,07      | 6,24      | 13,08     | 6,32      | 0,162 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

| № рец          | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции<br>12-18 лет | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал)<br>12-18 лет | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |
|----------------|--|---------------------------|----------------------|-----------|-----------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                |  |                           | Б                    | Ж         | У         |   | В             | С         | А         | Е         | Ca                        | P         | Mg        | Fe        |
|                |  |                           | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет |   | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                           |                      |           |           |   |               |           |           |           |                           |           |           |           |
| 221            | Макароны, запеченные с сыром                   | 200                       | 5,08                 | 4,6       | 0,28      | 63  | 0,03          | 0         | 0,1       | 0         | 22                        | 76,8      | 42,9      | 2,62      |
| 686            | Чай с сахаром                                  | 200/15                    | 0,2                  | 0         | 15        | 58  | 0             | 0,02      | 0         | 0         | 1,29                      | 1,6       | 0,88      | 0,21      |
|                | ИТОГО  |                           | 5,28                 | 4,6       | 15,28     | 121   | 0,03          | 0,02      | 0,1       | 0         | 23,29                     | 78,4      | 43,78     | 2,83      |
|                | Салат из белокачанной капусты с яблоком        | 40                        | 0,56                 | 1,64      | 1,32      | 22,8  | 0             | 8         | 0         | 0         | 14,4                      | 9,6       | 0         | 0,08      |
| 133            | Суп картофельный с клецками                    | 250                       | 4,5                  | 5,6       | 35        | 150   | 0,04          | 17,45     | 0,03      | 0,21      | 15                        | 35,63     | 24,95     | 1         |
| 618            | Тефтели рыбные с соусом                        | 80/50                     | 11,3                 | 13,2      | 15,2      | 295   | 0,08          | 0,8       | 45,3      | 0,69      | 46,3                      | 162,5     | 32,1      | 1,3       |
| 511            | Рис отварной                                   | 150                       | 2,4                  | 6         | 9         | 244,5                                       | 0             | 0,03      | 0,5       | 0,2       | 3,68                      | 55        | 18,02     | 0,37      |
| 639            | Компот из сухофруктов                          | 200                       | 0,16                 | 23,9      | 111       | 0,01  | 0,01          | 1,72      | 0         | 0,08      | 14,48                     | 4,4       | 3,6       | 0,94      |
| 471            | Булочка школьная                               | 60                        | 5,06                 | 4,13      | 37,6      | 264   | 0,22          | 0         | 0         | 0         | 62                        | 178       | 26        | 2,6       |
|                | Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами | 32,5                      | 0,4                  | 0,01      | 2,49      | 12,2  | 0,03          | 0         | 0         | 0         | 10,73                     | 21,1      | 18,85     | 1,46      |

|  |       |  |       |       |        |         |      |       |       |      |        |        |        |       |
|--|-------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
|  | ИТОГО |  | 24,38 | 54,48 | 211,61 | 988,51  | 0,38 | 28    | 45,83 | 1,18 | 166,59 | 466,23 | 123,52 | 7,75  |
|  | ВСЕГО |  | 29,66 | 59,08 | 226,89 | 1109,51 | 0,41 | 28,02 | 45,93 | 1,18 | 189,88 | 544,63 | 167,3  | 10,58 |

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

| №<br>рец | Прием пищи,                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |           |
|----------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-----------|
|          | наименование блюда                 |              | 12-18 лет            |              |              |                                   | В             | С         | А            | Е            | Ca                        | Р            | Mg           | Fe        |
|          | * с 1 марта                        |              | 12-18<br>лет         | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет |                                   | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет              | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет | 12-18 лет |
|          | Овощи консервированные<br>(огурцы) | 25           | 1,08                 | 3,04         | 1,04         | 26,8                              | 0             | 7,2       | 0            | 0            | 6,9                       | 6            | 3,5          | 0,21      |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

| №<br>рец       | Прием пищи,                                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |           |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-----------|
|                | наименование блюда                               |              | 12-18 лет            |              |              |                                   | В             | С         | А            | Е            | Ca                        | Р            | Mg           | Fe        |
|                |  |              | 12-18<br>лет         | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет |                                   | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет              | 12-18<br>лет | 12-18<br>лет | 12-18 лет |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                      |              |              |                                   |               |           |              |              |                           |              |              |           |
| 262            | Каша молочная<br>геркулесовая со слив.<br>маслом | 200/5        | 9,66                 | 17,48        | 40,85        | 323,6                             | 0,06          | 1         | 0            | 3,9          | 94,5                      | 84,56        | 13,78        | 0,24      |
| 105            | Бутерброд с маслом                               | 20/10        | 3,8                  | 0            | 32           | 71,3                              | 0,11          | 0         | 0            | 0            | 31                        | 89           | 13           | 1,3       |
| 686            | Чай с сахаром                                    | 200/15       | 0,2                  | 0            | 15           | 58                                | 0             | 0,02      | 0            | 0            | 1,29                      | 1,6          | 0,88         | 0,21      |
|                | ИТОГО  |              | 13,66                | 17,48        | 87,85        | 452,9                             | 0,17          | 1,02      | 0            | 3,9          | 126,79                    | 175,16       | 27,66        | 1,75      |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                      |              |              |                                   |               |           |              |              |                           |              |              |           |
| 89             | Салат витаминный                                 | 40           | 0,63                 | 2            | 6,3          | 36                                | 0,01          | 10,3      | 0,34         | 0,04         | 18,62                     | 13,44        | 7,55         | 0,24      |

|     |  |        |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |      |
|-----|--|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 135 | Борщ из свежей капусты со сметаной м/к бульоне | 250/10 | 7     | 8,3   | 18,5   | 172,5  | 0,02 | 18,1  | 2,1  | 0,21 | 30,05  | 38,59  | 22,9   | 1,06 |
| 701 | Запеканка картофельная с мясом отварным        | 80/150 | 9,77  | 3,58  | 8,29   | 123,1  | 0,18 | 1,55  | 0,01 | 0,14 | 21,6   | 111,34 | 26,06  | 1,26 |
| 648 | Кисель из концентрата витаминизированный       | 200    | 0     | 0     | 30,6   | 118    | 0    | 15    | 0    | 0    | 4,5    | 0      | 1      | 0,15 |
|     | Кондитерское изделие промышленного пр-ва       | 20     | 5,06  | 4,13  | 37,6   | 264    | 0,22 | 0     | 0    | 0    | 62     | 178    | 26     | 2,6  |
|     | Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"         | 32,5   | 0,4   | 0,01  | 2,49   | 12,2   | 0,03 | 0     | 0    | 0    | 10,73  | 21,1   | 18,85  | 1,46 |
|     | ИТОГО  |        | 22,86 | 18,02 | 103,78 | 725,8  | 0,46 | 44,95 | 2,45 | 0,39 | 147,5  | 362,47 | 102,36 | 6,77 |
|     | ВСЕГО  |        | 36,52 | 35,5  | 191,63 | 1178,7 | 0,63 | 45,97 | 2,45 | 4,29 | 274,29 | 537,63 | 130,02 | 8,52 |

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

| № рец | Прием пищи,        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |
|-------|--------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|       | наименование блюда |              | 12-18 лет            |           |           |                                | В             | С         | А         | Е         | Ca                        | Р         | Mg        | Fe        |
|       | * с 1 марта        |              | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет |                                | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
|       |                    |              |                      |           |           |                                |               |           |           |           |                           |           |           |           |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

| № рец   | Прием пищи,        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |
|---------|--------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|         | наименование блюда |              | 12-18 лет            |           |           |                                | В             | С         | А         | Е         | Ca                        | Р         | Mg        | Fe        |
|         |                    |              | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет |                                | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| ЗАВТРАК |                    |              |                      |           |           |                                |               |           |           |           |                           |           |           |           |

|             |  |        |       |       |        |         |      |       |       |      |        |        |        |       |
|-------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 262         | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом    | 200/5  | 9,66  | 17,48 | 40,85  | 323,6   | 0,03 | 0     | 0,03  | 0    | 4,14   | 61,9   | 20,3   | 0,41  |
| 105         | Бутерброд с маслом                             | 20/10  | 3,8   | 0     | 32     | 71,3    | 0,11 | 0     | 0     | 0    | 31     | 89     | 13     | 1,3   |
| 958         | Кофейный напиток                               | 200    | 3,16  | 2,68  | 15,94  | 101     | 0,04 | 1,29  | 20    | 0    | 124,5  | 89     | 13,86  | 0,13  |
|             | ИТОГО  |        | 16,62 | 20,16 | 88,79  | 495,9   | 0,18 | 1,29  | 20,03 | 0    | 159,64 | 239,9  | 47,16  | 1,84  |
| <b>ОБЕД</b> |  |        |       |       |        |         |      |       |       |      |        |        |        |       |
| 21          | Салат из свежих моркови и яблок                | 30     | 0,85  | 1,5   | 17,8   | 34      | 0,01 | 0,1   | 0,65  | 0,32 | 10,63  | 15,35  | 19,32  | 0,29  |
| 218         | Суп картофельный с горохом на курином бульоне  | 250    | 2,75  | 2,5   | 20,5   | 115     | 0,04 | 17,45 | 0,03  | 0,21 | 15     | 35,63  | 24,95  | 1     |
| 15          | Курица тушеная с соусом                        | 100/40 | 17    | 17,93 | 1,2    | 261     | 0,01 | 35,64 | 0     | 0    | 20,38  | 5,91   | 1,68   | 1,15  |
| 463         | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150    | 7,6   | 7,2   | 27,5   | 237     | 0,06 | 0     | 0     | 6,7  | 12,37  | 9,2    | 84,02  | 2,81  |
| 639         | Компот из сухофруктов                          | 200    | 0,16  | 23,9  | 111    | 0,01    | 0,01 | 1,72  | 0     | 0,08 | 14,48  | 4,4    | 3,6    | 0,94  |
|             | Кондитерское изделие промышленного пр-ва       | 20     | 5,06  | 4,13  | 37,6   | 264     | 0,22 | 0     | 0     | 0    | 62     | 178    | 26     | 2,6   |
|             | Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами | 32,5   | 0,4   | 0,01  | 2,49   | 12,2    | 0,03 | 0     | 0     | 0    | 10,73  | 21,1   | 18,85  | 1,46  |
|             | ИТОГО  |        | 33,82 | 57,17 | 218,09 | 923,21  | 0,38 | 54,91 | 0,68  | 7,31 | 145,59 | 269,59 | 178,42 | 10,25 |
|             | ВСЕГО  |        | 50,44 | 77,33 | 306,88 | 1419,11 | 0,56 | 56,2  | 20,71 | 7,31 | 305,23 | 509,49 | 225,58 | 12,09 |

**\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки**

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции<br>12-18 лет | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал)<br>12-18 лет | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |
|-------|--------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------|-----------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|       |                                |                           | Б                    | Ж         | У         |   | В             | С         | А         | Е         | Ca                        | P         | Mg        | Fe        |
|       |                                |                           | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет |   | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| 69    | винегрет овощной               | 50                        | 0,7                  | 5,05      | 3,4       | 62  | 0,1           | 8,1       | 0         | 0,12      | 3                         | 0,13      | 6,6       | 0,36      |

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

| №<br>рец       | Прием пищи,                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |       |
|----------------|--|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-------|
|                | наименование блюда                     |              | 12-18 лет            |           |           |                                   | В             | С         | А         | Е         | Са                        | Р         | Mg        | Fe    |
|                |  | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                         | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет |       |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                      |           |           |                                   |               |           |           |           |                           |           |           |       |
| 77             | Омлет натуральный с маслом             | 200/5        | 14,19                | 28,76     | 3,2       | 328,58                            | 0,11          | 0,65      | 0,33      | 2         | 140,25                    | 240,26    | 20,43     | 2,73  |
|                | Батон нарезной                         | 20           | 4,6                  | 5,8       | 0         | 71                                | 0,01          | 0,32      | 0,05      | 0         | 200                       | 108       | 10        | 0,22  |
|                | Сыр порционный                         | 20           | 4,6                  | 5,8       | 0         | 71                                | 0,01          | 0,32      | 0,05      | 0         | 200                       | 108       | 10        | 0,22  |
| 686            | Чай с сахаром                          | 200/15       | 0,2                  | 0         | 15        | 58                                | 0             | 0,02      | 0         | 0         | 1,29                      | 1,6       | 0,88      | 0,21  |
|                | ИТОГО                                  |              | 23,39                | 40,36     | 3,2       | 470,58                            | 0,13          | 1,29      | 0,43      | 2         | 540,25                    | 456,26    | 40,43     | 3,17  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                      |           |           |                                   |               |           |           |           |                           |           |           |       |
| 39             | Салат витаминный                       | 40           | 0,63                 | 2         | 6,3       | 36                                | 0,01          | 10,3      | 0,34      | 0,04      | 18,62                     | 13,44     | 7,55      | 0,24  |
| 110            | Рассольник Ленинградский со сметаной   | 250/10       | 5,3                  | 7,7       | 28,1      | 195                               | 0,02          | 16,07     | 0,11      | 0,1       | 12,15                     | 44,95     | 24,44     | 0,9   |
| 252            | Рыба, запеченная в сметанном соусе     | 100/45       | 14,35                | 11,99     | 18,53     | 297,95                            | 0,403         | 7,84      | 0,53      | 0,278     | 121,293                   | 338,01    | 41,13     | 0,875 |
| 315            | Рис отварной                           | 150          | 2,43                 | 3,58      | 24,46     | 139,8                             | 0,01          | 0         | 0         | 3,9       | 94,5                      | 84,56     | 13,78     | 0,24  |
| 588            | Компот из свежих яблок                 | 200          | 0,2                  | 0         | 35,8      | 142                               | 0,01          | 3,2       | 0         | 0         | 14,22                     | 2,14      | 4,14      | 0,48  |
| 451            | Пирожок с повидлом                     |              | 5,06                 | 4,13      | 37,6      | 264                               | 0,22          | 0         | 0         | 0         | 62                        | 178       | 26        | 2,6   |
|                | Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный" | 32,5         | 0,4                  | 0,01      | 2,49      | 12,2                              | 0,03          | 0         | 0         | 0         | 10,73                     | 21,1      | 18,85     | 1,46  |
|                | ИТОГО                                  |              | 28,37                | 29,41     | 153,28    | 1086,95                           | 0,703         | 37,41     | 0,98      | 4,318     | 333,513                   | 682,2     | 135,89    | 6,795 |
|                | ВСЕГО                                  |              | 51,76                | 69,77     | 156,48    | 1557,53                           | 0,833         | 38,7      | 1,41      | 6,318     | 873,763                   | 1138,46   | 176,32    | 9,965 |

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

| №<br>реп       | Прием пищи,   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |           |           |           |
|----------------|---|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                | наименование блюда                                  |              | 12-18 лет            | Б         | Ж         |                                   | У             | В         | С         | А         | Е                         | Са        | Р         | Mg        | Fe        |
|                |   |              |                      | 12-18 лет | 12-18 лет |                                   | 12-18 лет     | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |              |                      |           |           |                                   |               |           |           |           |                           |           |           |           |           |
| 262            | макароны отварные с маслом                          | 200/5        | 9,66                 | 17,48     | 40,85     | 323,6                             | 0,07          | 0,67      | 0,75      | 0         | 139,4                     | 136,8     | 27,93     | 0,54      |           |
| 243            | Колбаса вареная отварная                            | 75           | 17                   | 17,93     | 1,2       | 261                               | 0,01          | 35,64     | 0         | 0         | 20,38                     | 5,91      | 1,68      | 1,15      |           |
|                | Батон нарезной                                      | 20           | 3,8                  | 0         | 32        | 71,3                              | 0,11          | 0         | 0         | 0         | 31                        | 89        | 13        | 1,3       |           |
| 686            | Чай с сахаром                                       | 200/15       | 0,2                  | 0         | 15        | 58                                | 0             | 0,02      | 0         | 0         | 1,29                      | 1,6       | 0,88      | 0,21      |           |
|                | ИТОГО   |              | 13,66                | 17,48     | 87,85     | 452,9                             | 0,18          | 0,69      | 0,75      | 0         | 171,69                    | 227,4     | 41,81     | 2,05      |           |
| <b>ОБЕД</b>    |   |              |                      |           |           |                                   |               |           |           |           |                           |           |           |           |           |
| 21             | Овощи свежие (консервированные)                     | 25           | 0,85                 | 1,5       | 17,8      | 34                                | 0,01          | 0,1       | 0,65      | 0,32      | 10,63                     | 15,35     | 19,32     | 0,23      |           |
| 133            | Суп картофельный с макаронными изделиями            | 250          | 4,5                  | 5,6       | 35        | 150                               | 0,04          | 17,45     | 0,03      | 0,21      | 15                        | 35,63     | 24,95     | 1         |           |
| 7021           | Тефтели мясные с соусом                             | 80/45        | 7,61                 | 9,37      | 9,87      | 178,91                            | 0,19          | 5,01      | 0,03      | 0,27      | 23,88                     | 72,46     | 16,85     | 0,93      |           |
| 116            | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 150          | 3,632                | 7,979     | 17,62     | 152,417                           | 0,183         | 102,8     | 0,78      | 2,7       | 119,3                     | 28,5      | 16,85     | 1,162     |           |
|                | Компот из сухофруктов                               | 200          | 0,16                 | 23,9      | 111       | 0,01                              | 0,01          | 1,72      | 0         | 0,08      | 14,48                     | 4,4       | 3,6       | 0,94      |           |
|                | Кондитерское изделие промышленного пр-ва            | 20           | 5,06                 | 4,13      | 37,6      | 264                               | 0,22          | 0         | 0         | 0         | 62                        | 178       | 26        | 2,6       |           |
|                | Хлеб,обогатенный витаминами и макроэлементами       | 32,5         | 0,4                  | 0,01      | 2,49      | 12,2                              | 0,03          | 0         | 0         | 0         | 10,73                     | 21,1      | 18,85     | 1,46      |           |
|                | ИТОГО   |              | 22,212               | 52,489    | 231,38    | 791,537                           | 0,683         | 127,08    | 1,49      | 3,58      | 256,02                    | 355,44    | 126,42    | 8,322     |           |
|                | ВСЕГО   |              | 35,872               | 69,969    | 319,23    | 1244,437                          | 0,863         | 127,77    | 2,24      | 3,58      | 427,71                    | 582,84    | 168,23    | 10,372    |           |

\*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

#### Список использованной литературы

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.