

Согласовано:
 Директор МАОУ "Гимназия №7 "Сибирская"
Иванов Капашникова Л.А.
 "28" "08" 2026 г.

Разработано и утверждено:
 Гендиректор
 ООО "Большая Перемена Нск"
Е.Е. Даниленко
 "28" "08" 2026 г.

Примерное циклическое десятидневное Меню для учащихся ОБЗ и ИНВ с 12 лет и старше (5-11 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

ОБЗ и ИНВ (5-11 классы) с 12 лет и старше

Вводится с 1 сентября 2026 г. Сезон: Осень-зима

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	Витамин(мг)	Минеральные вещ-ва						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшенная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	25,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
112/2013	Рисовый 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	12,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		623,0	12,9	10,1	82,4	562,4	0,3	13,1	0,1	0,9	198,1	285,9	77,2	6,4

Обед

Обед №1

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 75	Горбуша Ежика свиная/пшеница в соусе томат 70/30	100,0	15,5	16,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	24,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
512 /2013	Компот из кураги 200	200,0	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед №1		910,0	32,4	36,5	116,6	903,7	0,4	17,8	0,0	7,6	117,0	366,6	125,3	7,4

Обед №2

19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 280	280,0	21,6	15,2	18,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
512 /2013	Компот из кураги 200	200,0	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед №2		890,0	28,2	26,2	83,8	902,4	0,7	23,7	0,1	6,2	86,2	455,2	182,2	8,5

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	50,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	116,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5

ИТОГО Полдник	350,0	8,2	13,0	72,8	273,0	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3
ИТОГО ЗА День №1 (завтрак + обед)	1533,0	45,3	46,6	199,0	1466,1	0,7	30,9	0,1	8,5	315,1	652,5	202,5	13,8
ИТОГО ЗА День №1 (обед+полдник)	1240,0	36,4	39,2	156,6	1176,4	0,8	28,7	0,2	7,4	118,7	513,5	192,2	12,8

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 200/3	203,0	5,5	8,6	32,4	229,4	0,1	1,5	0,1	0,2	143,4	151,8	31,6	0,4
112/2013	Ряблени 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		633,0	14,3	12,2	96,3	545,3	0,2	13,3	0,1	1,0	315,4	347,5	83,5	5,8

Обед

Обед № 1

66/2013	Салат из свежих огурцов 100	100,0	1,9	10,1	2,9	122,0	0,1	4,6	0,0	4,7	22,0	53,0	27,0	0,6
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
407/2013	Ралу из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,6	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
519/2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 1		910,0	32,0	38,8	95,3	877,2	0,5	101,5	0,0	12,5	130,5	420,6	143,1	8,2

Обед № 2

66/2013	Салат картофельный с огурцами солеными 100	100,0	0,0	5,3	10,5	96,0	0,1	13,1	0,0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
ТК 75	Котлеты мясная свиная/птица. с соусом крас/0/30	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	30,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
519/2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед № 2		905,0	34,6	31,6	114,8	912,6	0,8	93,9	0,0	5,3	204,3	559,5	181,5	12,3

Полдник

Полдник

555/2013	Крепитель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	48,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	21,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	8,1	13,0	70,3	407,5	0,1	5,0	0,1	1,2	33,5	58,7	9,3	4,3
ИТОГО ЗА День №2 (завтрак + обед)		633,0	46,3	51,0	191,6	1422,5	0,7	114,8	0,1	13,5	445,9	768,1	226,6	14,0
ИТОГО ЗА День №2 (обед+полдник)		1255,0	42,7	44,6	185,1	1320,1	0,9	98,9	0,1	6,5	237,8	618,2	190,8	16,6

День №3

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	25,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.) 35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
494/2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4

11/2/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
10/8/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		608,0	14,9	16,0	81,8	562,5	0,1	16,3	0,2	1,3	316,2	288,5	56,6	4,8

Обед

Обед № 1

2./2013	Салат Витаминный	100,0	1,8	8,8	8,8	125,7	0,0	6,9	0,0	4,8	25,6	57,3	30,8	1,1
14/2/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК 101	Суфле куриное с рисом в соусе 70/30	100,0	15,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4
4/26/2013	Картофель отварной 180	180,0	3,4	8,8	22,8	183,6	0,2	25,0	0,1	0,2	19,8	93,6	36,0	1,4
5/11 /2013	Компот из яблок 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Обед № 1		930,0	30,6	37,0	116,8	916,2	0,6	50,9	0,1	6,2	133,9	474,6	158,3	7,7

Обед № 2

11/9/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	10,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
14/2/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК 10	Фрикадельки куриные в соусе красном 70/30	100,0	17,6	12,1	5,2	220,3	0,0	0,1	0,1	0,5	28,7	69,3	15,0	0,9
29/1/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	7,5	24,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
5/11 /2013	Компот из яблок 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 2		910,0	34,8	34,6	106,9	930,7	0,4	25,7	0,1	6,1	127,6	333,5	107,3	6,7

Полдник

Полдник

5/3/2013	Гребешок с повидлом 100	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
5/18/2013	Сок яблочный-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	23,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
ИТОГО Полдник		350,0	2,0	2,3	54,1	300,8	0,1	10,0	0,1	1,5	50,0	86,6	16,6	2,3
ИТОГО ЗА День №3 (завтрак + обед)		0,0	45,5	53,0	198,6	1478,7	0,7	67,2	0,3	7,5	450,1	763,1	214,9	12,5
ИТОГО ЗА День №3 (обед+полдник)		1260,0	36,8	36,9	161,0	1231,5	0,5	35,7	0,2	7,6	177,6	420,1	123,9	9,0

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

25/2/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200/3	203,0	6,4	11,4	35,8	271,2	0,1	1,4	0,1	0,8	167,0	250,6	37,2	0,9
4/3 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
11/2/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
10/8/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		603,0	12,1	12,1	95,9	554,0	0,2	14,5	0,1	1,4	219,2	356,0	73,4	5,8

Обед

Обед № 1

7/6/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
15/0/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 280	280,0	19,6	25,2	30,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
5/08 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
10/8/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2

11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Обед № 1		870,0	34,0	41,2	96,4	978,0	0,7	22,1	0,1	6,1	132,5	576,2	212,8	9,7

Обед № 2

10/6/2013	Помидоры свежие (овощи натур.) 100	100,0	0,0	0,0	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
15/0/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 76	Тедтели из минта с соусом красным 70/30	100,0	10,9	10,6	8,9	121,3	0,1	0,5	0,1	0,1	31,3	121,2	26,4	0,7
42/9/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	19,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	13,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Обед № 2		930,0	32,1	24,3	107,1	793,8	0,8	44,2	0,2	2,0	190,9	577,0	175,1	8,6

Полдник

Полдник

56/4/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	48,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	8,2	13,0	70,8	273,0	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3

ИТОГО ЗА День №4 (завтрак + обед)		603,0	46,1	53,3	192,3	1532,0	0,9	36,6	0,2	7,5	351,7	932,2	286,2	15,5
ИТОГО ЗА День №4 (обед+полдник)		1280,0	40,3	37,3	177,9	1066,8	0,9	49,2	0,3	3,2	223,4	635,3	185,1	12,9

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	10,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
422/2013	Овощи отварные - морковь 100	100,0	0,0	3,8	3,7	55,0	0,0	21,2	0,0	0,1	37,0	24,0	13,0	0,6
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	12,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		665,0	14,0	15,9	85,9	556,7	0,1	34,5	0,0	1,8	257,2	265,8	66,4	5,8

Обед

Обед № 1

73/2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100,0	3,1	6,9	21,9	162,0	0,1	10,2	0,0	3,1	20,0	86,0	34,0	1,3
131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
ТТК 77	Шницель куриный в соусе красном 70/30	100,0	15,2	10,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	27,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рбиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	19,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 1		930,0	33,1	31,2	117,4	900,6	0,5	34,3	0,1	5,0	139,0	509,5	145,3	7,2

Обед № 2

6 /2013	Салат из б/к капусты с яблоками 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	40,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рбиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	10,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед № 2		900,0	30,9	33,3	97,6	917,9	0,2	32,2	0,0	11,7	161,8	386,0	128,9	6,8

Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	10,8	50,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	23,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	8,2	10,8	74,3	274,5	0,1	5,0	0,1	1,2	30,8	53,3	10,0	4,3

ИТОГО 3А День №5 (завтрак + обед)		1595,0	47,1	47,1	203,3	1457,3	0,6	68,8	0,1	6,8	396,2	775,3	211,7	13,0
ИТОГО 3А День №5 (обед+полдник)		1250,0	39,1	44,1	171,9	1192,4	0,3	37,2	0,1	12,9	192,6	439,3	138,9	11,1

Неделя №2

День №6

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 200/3	203,0	9,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
100/2013	Сыр твердый (порциями) 15	15,0	3,8	6,9	0,0	51,5	0,0	0,1	0,0	0,1	135,0	88,5	7,5	0,1
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		628,0	17,4	15,0	91,7	546,8	0,2	13,0	0,1	1,0	313,9	308,1	66,1	6,4

Обед

Обед № 1

106/2013	Огульцы свежие (овощи натур.) 100	100,0	0,0	5,4	13,4	110,0	0,1	12,2	0,0	2,3	14,0	56,0	21,0	0,8
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	40,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
ТТК 60	Компот из смеси ягод см 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
ИТОГО Обед № 1		910,0	28,7	32,3	111,4	944,0	0,3	51,0	0,0	12,3	132,7	378,7	122,0	6,2

Обед № 2

119/2013	Икра морковная 100	100,0	0,0	0,0	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
ТТК 75	Тедтели Ежики свиная/птица в соусе томат 70/30	100,0	16,5	8,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
237/2013	Каша гречневая рассычатая 180	180,0	10,2	9,4	34,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
ТТК 60	Компот из смеси ягод см 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
ИТОГО Обед № 2		910,0	34,1	24,0	106,1	846,2	0,5	48,5	0,5	3,6	133,5	537,8	268,0	11,1

Полдник

Полдник

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	48,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	23,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
ИТОГО Полдник		350,0	7,7	13,0	72,6	285,8	0,1	10,0	0,1	1,2	41,0	58,7	9,3	1,6

ИТОГО 3А День №6 (завтрак + обед)		628,0	46,1	47,3	203,1	1490,8	0,5	64,0	0,1	13,3	446,6	686,8	188,1	12,6
ИТОГО 3А День №6 (обед+полдник)		1260,0	41,8	37,0	178,7	1132,0	0,6	58,5	0,6	4,8	174,5	596,5	277,3	12,7

День №7

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

26/12/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	25,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
112/2013	Яблоко 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		593,0	16,0	13,0	83,4	567,3	0,3	14,8	0,1	0,9	308,3	369,6	87,5	5,5

Обед

Обед № 1

2/2013	Салат Витаминный 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
ТТК 74	Котлеты куриные с соусом красным 70/30	100,0	9,2	9,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	7,4	36,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 1		935,0	37,3	34,1	139,2	930,1	0,6	11,2	0,0	7,8	199,6	536,6	184,8	11,6

Обед № 2

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,9	10,1	2,9	122,0	0,1	4,6	0,0	4,7	22,0	53,0	27,0	0,6
138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 280	280,0	22,0	18,6	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	19,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 2		920,0	32,4	34,6	105,5	939,0	0,5	22,5	0,0	12,7	121,5	431,6	137,5	7,6

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	10,2	50,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	8,2	10,2	72,8	273,0	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3
ИТОГО ЗА День №7 (завтрак + обед)		1528,0	53,3	47,1	222,6	1497,4	0,9	26,0	0,1	8,7	507,9	906,2	272,3	17,1
ИТОГО ЗА День №7 (обед+полдник)		1270,0	40,6	44,8	178,3	1212,0	0,6	27,5	0,1	13,9	154,0	489,9	147,5	11,9

День №8

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

26/2/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	9,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Булочка с сыром (2 вар.) 35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Яблоко 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		628,0	16,9	16,1	81,7	542,3	0,2	14,8	0,2	1,1	322,0	303,9	64,5	6,0

Обед

Обед № 1

60/2013	Салат из свеклы с яблоком 100	100,0	0,0	5,4	11,3	99,0	0,0	6,0	0,0	2,3	31,0	33,0	18,0	1,6
---------	-------------------------------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

14/2/2013	Ши из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
ТТК 76	Тедтели из минтая с соусом красным 70/30	100,0	14,9	10,6	8,9	121,3	0,1	0,5	0,1	0,1	31,3	121,2	26,4	0,7
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	20,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Обед № 1		940,0	28,5	30,0	110,1	819,4	0,6	33,4	0,2	5,9	192,7	449,3	146,0	8,8

Обед № 2

19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
14/2/2013	Ши из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
ТТК	Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100,0	18,4	14,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	9,5	29,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 2		930,0	34,1	34,7	107,0	856,2	0,5	38,9	0,0	7,4	116,8	394,1	101,3	9,5

Полдник

573/2013	Гребешок с повидлом 100	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518 /2013	Сок мультитифруктовый 250	250,0	0,8	0,0	23,8	175,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	2,0	2,3	54,1	320,8	0,1	5,0	0,1	1,5	42,5	86,6	16,6	5,0
ИТОГО ЗА День №8 (завтрак + обед)		0,0	45,4	46,1	191,8	1361,7	0,8	48,2	0,4	7,0	514,7	753,2	210,5	14,8
ИТОГО ЗА День №8 (обед+полдник)		1280,0	36,1	37,0	161,1	1177,0	0,6	43,9	0,1	8,9	159,3	480,7	117,9	14,5

День №9

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	9,3	11,7	25,0	228,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
11/2/2013	Рисовый 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		613,0	15,8	12,6	90,0	534,5	0,3	14,4	0,1	1,0	180,8	216,3	68,2	5,7

Обед

Обед № 1

4 /2013	Салат из б/к капусты со свежей 100	100,0	0,0	5,3	10,5	96,0	0,1	13,1	0,0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7
14/2/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК	Суп/ле куриное с морковью с соусом 70/30	100,0	18,7	15,8	9,4	195,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	8,3	35,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
ТТК25	Компот из яблок и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед № 1		890,0	29,7	34,2	108,0	866,3	0,4	48,6	0,0	3,3	78,8	275,1	101,2	4,2

Обед № 2

11/9/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
14/2/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК 72	Голубцы ленивые (свиная/птица) с соусом 70/30	100,0	16,6	7,5	5,5	181,0	0,0	9,8	0,0	0,0	28,0	81,8	16,7	1,2

24/2/2013	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	27,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
10/8/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	15,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед № 2		900,0	31,7	27,4	97,2	900,4	0,4	53,2	0,1	5,2	151,1	479,2	124,3	7,0

Полдник

Полдник

5/6/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	45,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
51/8/2013	Сок яблочный-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	29,0	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
ИТОГО Полдник		350,0	7,8	13,8	74,8	292,0	0,1	10,0	0,1	1,2	38,3	53,3	10,0	1,6

ИТОГО ЗА День №9 (завтрак + обед)		0,0	45,5	46,8	198,0	1400,8	0,7	63,0	0,1	4,3	259,6	491,4	169,4	9,9
ИТОГО ЗА День №9 (обед+полдник)		1250,0	39,5	41,2	172,0	1192,4	0,5	63,2	0,2	6,4	189,4	532,5	134,3	8,6

День №10

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

2/6/2013	Макароны из твердых сортов пшеницы с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
4/9/2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
11/2/2013	Яблоки 140	140,0	0,0	0,0	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
10/8/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		595,0	15,3	8,4	97,9	547,3	0,2	15,3	0,0	1,8	230,4	275,6	64,6	6,5

Обед

Обед № 1

4/6/2013	Маринад овощной с томатом 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
13/4/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 75	Котлеты мясные свиные/птица. с соусом крас70/30	100,0	15,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
23/7/2013	Каша гречневая рассыпчатая 180	180,0	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
511/2013	Компот из клубники 200	200,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	0,0	11,0	10,0	9,0	0,4
10/8/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед № 1		890,0	34,8	37,7	123,7	953,7	0,5	22,1	0,5	7,3	123,6	540,1	263,0	11,4

Обед № 2

2/2/2013	Салат Витаминный 100	100,0	7,1	6,9	10,9	162,0	0,1	10,2	0,0	3,1	20,0	86,0	34,0	1,3
13/4/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
4/06 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	20,2	33,6	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
511/2013	Компот из клубники 200	200,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	0,0	11,0	10,0	9,0	0,4
10/8/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед № 2		890,0	35,0	33,0	103,0	957,7	0,3	25,6	0,0	13,0	107,0	403,2	128,9	5,8

Полдник

Полдник

5/5/2013	Крепитель сахарный 100	100,0	6,9	10,2	48,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	56,7	9,3	0,8
51/8/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	7,6	13,0	81,3	388,0	0,1	5,0	0,1	1,2	33,5	56,7	9,3	4,3

ИТОГО ЗА День №10 (завтрак + обед)		1485,0	50,1	46,1	221,6	1501,0	0,7	37,4	0,5	9,1	354,0	815,7	327,6	17,9
------------------------------------	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

ИТОГО ЗА День №10 (обед+полдник)	1240,0	42,6	46,0	184,3	1345,7	0,4	30,6	0,1	14,2	140,5	461,9	138,2	10,1
Энергетическая ценность за 10 дней													
Итого Завтрак и Обед		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Обед и Полдник		470,7	484,4	2021,9	14608,3	7,2	556,9	2,0	86,2	4041,8	7544,5	2309,8	141,1
		395,9	408,1	1726,9	12045,3	6,1	473,4	2,0	85,8	1767,8	5187,9	1646,1	120,2
Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день													
Итого Завтрак и Обед		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Обед и Полдник		47,1	48,4	202,2	1460,8	0,7	55,7	0,2	8,6	404,2	754,5	231,0	14,1
		39,6	40,8	172,7	1204,5	0,6	47,3	0,2	8,6	176,8	518,8	164,6	12,0

Основание сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2004, Пермь 2008, Пермь 2013, «Хлебродинформ» Москва 2004, Москва-Дели 2011, ТТК, Разработанные ООО «Большая Перемена НСК» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска