

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 12 с. Ушма
 « 09 » 01 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "АБВГД"
 Н.А. Вотинова
 2024 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
 на зимне-весенний период 2024 г.
 стоимостью 200-00 руб.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мкг
1 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	100	2,295	4,242	10,811	91	0,08	0,09	33,68	0,00	0,00	29,87	53,04	30,29	1,26	389,11	56,26	1,53	26,63
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,88	27,58	156,10
6	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	108,55	0,05	12,52
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
Итого за обед:			951	25,873	25,568	130,927	857	0,60	1,53	59,77	3678,98	0,15	176,01	553,78	131,23	10,08	1270,91	322,55	32,81	230,27
Итого за день:				25,873	25,568	130,927	857	0,60	1,53	59,77	3678,98	0,15	176,01	553,78	131,23	10,08	1270,91	322,55	32,81	230,27
2 день																				
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	110	3,495	4,015	3,268	83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	0,32	0,07	0,01	0,03	13,52	1,22	2,19
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Жаркое по-домашнему 50/180	436 (21)	230	11,030	19,156	22,299	306	0,41	0,17	12,89	0,03	0,00	26,14	190,23	48,23	2,45	908,36	44,29	2,06	82,81

3	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,99
5	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		930	29,020	28,114	130,384	891	0,61	0,26	17,30	82,35	0,10	158,10	519,08	246,29	10,21	1349,6₁	335,34	23,55	153,06
	Итого за день:			29,020	28,114	130,384	891	0,61	0,26	17,30	82,35	0,10	158,10	519,08	246,29	10,21	1349,6₁	335,34	23,55	153,06
	6 день																			
	Обед																			
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	0,880	6,997	3,980	82	0,02	0,02	5,33	0,00	0,00	23,21	32,64	14,57	0,67	169,39	2,68	2,60	11,54
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Оладьи из горбуши	(0)	100	15,473	13,921	8,631	222	0,14	0,13	1,01	15,38	9,65	32,43	174,81	26,98	0,85	279,44	132,69	37,66	332,38
4	Картофель отварной	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	12,13	51,90	20,16	0,81	472,26	32,15	0,27	26,49
5	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,24
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка "Ромашка"	21 (25)	70	4,706	6,820	41,384	246	0,04	0,05	0,06	0,09	0,19	22,63	55,57	8,51	0,72	68,22	19,29	6,19	15,52
	Итого за обед:		930	28,344	36,127	116,926	906	0,48	0,36	41,96	42,62	9,96	217,20	480,11	128,80	6,56	1682,4₇	273,21	49,05	417,55
	Итого за день:			28,344	36,127	116,926	906	0,48	0,36	41,96	42,62	9,96	217,20	480,11	128,80	6,56	1682,4₇	273,21	49,05	417,55

	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
5	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00

4	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка Творожная	3.2.7. (8)	100	10,608	5,455	46,899	279	0,07	0,15	0,19	0,20	0,37	80,47	141,92	18,62	1,09	139,51	28,72	13,85	25,49
Итого за обед:			920	31,008	32,295	122,754	906	0,76	0,41	22,52	12,26	0,42	165,75	461,47	113,54	6,20	1518,1₉	107,86	19,69	119,09
Итого за день:				31,008	32,295	122,754	906	0,76	0,41	22,52	12,26	0,42	165,75	461,47	113,54	6,20	1518,1₉	107,86	19,69	119,09
3 день																				
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Плов 60/180	403 (12)	240	14,018	18,269	42,756	491	0,53	0,13	2,25	0,02	0,00	26,19	227,69	56,04	2,25	361,38	76,02	12,18	66,73
4	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32
Итого за обед:			890	23,050	34,927	117,242	975	0,78	0,31	23,69	12,10	0,46	134,42	440,98	125,76	5,91	1053,6₁	185,35	23,15	138,78
Итого за день:				23,050	45,927	117,242	975	0,78	0,31	23,69	12,10	0,46	134,42	440,98	125,76	5,91	1053,6₁	185,35	23,15	138,78
4 день																				
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Фрикадельки рыбные с том. соусом	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,50
4	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37
Итого за обед:			990	25,067	25,738	116,394	797	0,52	0,46	128,43	80,50	8,03	230,87	463,94	128,01	6,02	1904,9₇	286,24	37,05	353,17
Итого за день:				25,067	25,738	116,394	797	0,52	0,46	128,43	80,50	8,03	230,87	463,94	128,01	6,02	1904,9₇	286,24	37,05	353,17
5 день																				
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37

	Итого за обед:		960	26,386	24,316	133,484	957	0,66	0,38	94,94	27,15	0,13	287,17	575,11	172,65	8,74	1340,4₅	322,80	15,02	119,24	
	Итого за день:			26,386	24,316	133,484	957	0,66	0,38	94,94	27,15	0,13	287,17	575,11	172,65	8,74	1340,4₅	322,80	15,02	119,24	
	2 день																				
	Обед																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92	
3	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/180	(25)	240	18,184	13,582	40,720	457	0,58	0,24	1,86	0,03	0,00	34,32	343,27	162,23	6,11	541,52	76,14	5,84	52,64	
4	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94	
5	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00	
	Итого за обед:		890	24,990	27,332	108,722	880	0,98	0,39	21,08	12,04	0,06	226,87	608,04	254,98	10,35	1311,2₉	149,78	14,22	97,41	
	Итого за день:			24,990	27,332	108,722	880	0,98	0,39	21,08	12,04	0,06	226,87	608,04	254,98	10,35	1311,2₉	149,78	14,22	97,41	
	3 день																				
	Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами м/р	59 (13)	120	1,247	15,097	9,196	178	0,06	0,04	5,37	0,00	0,00	24,06	45,08	19,64	0,77	312,69	89,45	4,98	30,68	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17	
4	Рагу из куриной грудки 50/180 (картофель, морковь, цветная капуста)	(25)	230	14,264	7,910	13,695	183	0,15	0,10	21,62	0,05	0,00	51,19	180,72	50,13	2,34	662,62	39,33	15,91	125,43	
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58	
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за обед:		916	25,826	33,131	104,201	818	0,69	0,30	42,31	12,06	0,06	261,59	487,19	157,20	7,57	1626,5₇	163,33	30,73	185,07	
	Итого за день:			25,826	33,131	104,201	818	0,69	0,30	42,31	12,06	0,06	261,59	487,19	157,20	7,57	1626,5₇	163,33	30,73	185,07	
	4 день																				
	Обед																				
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57	
3	Плов 50/180	403 (12)	230	12,352	15,565	42,756	460	0,48	0,12	2,25	0,02	0,00	25,28	206,77	52,97	2,03	326,70	75,68	12,18	63,35	

4	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
7	Печенье "Атланта"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	Итого за обед:		890	21,007	38,666	126,743	939	0,87	0,31	36,82	21,94	0,17	258,87	490,70	150,01	6,81	1053,6₂	113,88	22,63	99,28
	Итого за день:			21,007	38,666	126,743	939	0,87	0,31	36,82	21,94	0,17	258,87	490,70	150,01	6,81	1053,6₂	113,88	22,63	99,28
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,57	11,44
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим	140 (21)	250	2,294	2,170	17,679	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,55
3	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
4	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,00
	Итого за обед:		980	27,075	28,475	130,244	886	0,72	0,86	50,95	47,62	0,18	345,55	608,23	173,79	11,09	1829,1₉	262,70	27,59	147,97
	Итого за день:			27,075	28,475	130,244	886	0,72	0,86	50,95	47,62	0,18	345,55	608,23	173,79	11,09	1829,1₉	262,70	27,59	147,97
	6 день																			
	Обед																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,61
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
6	Каша перловая рассыпчатая 1/180	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
9	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		982	25,270	30,522	123,226	869	0,50	0,20	28,36	43,37	0,26	183,65	531,20	123,38	6,49	1189,3₄	205,34	38,60	135,26
	Итого за день:			25,270	30,522	123,226	869	0,50	0,20	28,36	43,37	0,26	183,65	531,20	123,38	6,49	1189,3₄	205,34	38,60	135,26

Всего: 10681 : 12 = 890 ккал

Всего: 324,912 : 12 = 27,076 грамм белка

Всего: 392,821 : 12 = 32,735 грамм жира

Всего: 1461,246 : 12 = 121,770 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 3 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №