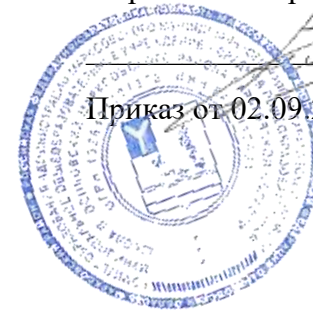


Утверждаю

Директор МОУ – СОШ п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

А. С. Лангольф

Приказ от 02.09.2024 № 191



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

осенне-весенний период

возраст: 12-18 лет

День: 1

Обед (полноценный рацион питания)

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100,00	2,67	10,17	10,33	142,83	0,03	0,05	203,33	0,00	58,00	148,33	413,33	66,67	25,00	50,00	0,93	18,33	0,43	21,67
54-6с	Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	4,10	14,25	116,93	0,06	0,05	126,75	0,06	4,60	72,50	277,75	13,00	16,00	45,00	0,68	12,75	1,18	26,50
54-9м	Жаркое по-домашнему	180,00	18,09	16,83	15,48	286,20	0,12	0,17	24,57	0,07	8,58	261,90	738,90	23,40	40,50	207,90	3,09	40,50	0,36	89,10
54-4хн	Компот из изюма	200,00	0,40	0,10	18,40	75,80	0,02	0,01	0,72	0,00	0,00	17,80	138,00	14,00	7,30	22,00	0,54	0,20	0,11	46,80
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	0,02	0,00
ПР	Хлеб ржаной	60,00	5,10	1,98	29,00	116,00	0,30	0,20	0,00	0,00	0,20	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60
	Всего:	850,00	38,43	35,90	115,98	851,76	0,73	0,68	355,37	0,13	71,48	1146,13	1752,18	235,87	137,40	477,30	9,14	71,78	20,60	214,67

Примечание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 2

Обед (полноценный рацион питания)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-12з	Икра морковная	100,00	2,00	7,00	10,00	113,33	0,05	0,05	933,33	0,00	5,38	113,33	306,67	30,00	38,33	61,67	1,08	18,33	0,32	46,67
54-3с	Рассольник ленинградский	250,00	5,93	7,25	17,03	156,90	0,08	0,07	130,00	0,00	6,93	246,00	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25
54-2м	Гуляш из говядины	100,00	16,88	16,38	4,00	232,00	0,04	0,11	25,50	0,08	1,41	121,25	322,50	15,00	23,75	166,25	2,48	17,50	0,31	62,50
54-1г	Макароны отварные	180,00	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0,04	22,08	0,11	0,00	178,80	64,56	14,40	8,64	49,20	0,88	25,20	0,07	14,40
54-32хн	Компот из свежих яблок	200,00	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	17,30	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	14,50	58,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,10	180,90	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,25	15,30
	Всего:	920,00	40,38	40,36	123,34	951,89	0,60	0,57	1112,11	0,18	15,52	1132,03	1339,38	240,55	135,17	460,07	9,16	82,58	28,29	177,32

Примечание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 3

Обед (полноценный рацион питания)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-20з	Горошек зеленый	100,00	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	0,03	30,00	0,00	4,00	273,33	81,67	18,33	18,33	53,33	0,62	0,00	1,15	0,00
54-9с	Суп фасолевый	250,00	8,48	5,73	18,00	157,38	0,12	0,07	151,00	0,00	4,65	120,50	453,75	38,00	33,50	120,25	1,59	20,75	4,55	33,75
54-12м	Плов с курицей	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	0,08	0,08	147,00	0,00	2,36	291,00	383,00	20,00	108,00	234,00	2,02	40,00	27,50	169,00
54-33хн	Напиток апельсиновый	200,00	0,20	0,00	8,00	33,00	0,01	0,01	1,06	0,00	5,28	2,20	36,00	6,70	2,50	4,40	0,08	0,40	0,10	3,70
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	17,30	0,00
ПР	Хлеб ржаной	60,00	5,10	1,98	29,00	116,00	0,30	0,20	0,00	0,00	0,20	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60
	Всего:	870,00	50,31	18,69	122,55	771,81	0,80	0,59	329,06	0,00	16,59	1332,63	1138,62	201,83	210,93	564,38	8,21	61,15	69,10	237,05

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 4

Обед (полноценный рацион питания)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-13з	Салат из свеклы отварной	100,00	1,33	4,50	7,67	76,00	0,02	0,03	1,13	0,00	3,80	131,67	226,67	31,67	18,33	36,67	1,17	20,00	0,58	18,33
54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	250,00	1,48	2,13	12,00	72,95	0,04	0,03	165,50	0,00	4,08	115,75	183,75	14,75	17,25	40,75	0,50	17,75	1,46	27,25
54-8г	Капуста тушеная	180,00	4,44	5,28	17,52	136,20	0,04	0,07	150,00	0,11	38,28	199,20	607,20	98,40	38,40	75,60	1,48	30,00	0,84	34,80
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80,00	10,93	9,47	6,67	156,13	0,05	0,07	6,48	0,03	1,05	138,67	198,67	14,67	14,67	112,00	1,60	14,67	0,69	45,33
54-2соус	Соус белый основной	20,00	0,54	0,76	0,88	12,50	0,00	0,00	2,90	0,01	0,13	1,98	4,56	1,64	0,46	1,90	0,06	0,28	0,07	1,16
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	17,30	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	14,50	58,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,10	180,90	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,25	15,30
	Всего:	920,00	28,17	25,84	107,55	706,78	0,49	0,50	341,01	0,15	47,56	1052,01	1355,41	308,02	127,81	386,12	7,95	82,70	30,19	142,18

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 5

Обед (полноценный рацион питания)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-2з	Маринад овощной с томатом	100,00	1,33	8,83	9,83	124,50	0,03	0,03	738,33	0,00	3,83	108,33	206,67	23,33	28,33	46,67	0,75	16,67	0,22	38,33
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,00	5,88	6,20	12,65	137,95	0,04	0,05	168,25	0,00	8,45	133,75	330,75	42,00	24,00	53,25	1,09	21,50	0,50	28,25
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20	0,08	0,10	19,60	0,32	0,16	220,00	301,00	36,00	41,00	189,00	0,90	138,00	13,80	566,00
54-2соус	Соус белый основной	20,00	0,54	0,76	0,88	12,50	0,00	0,00	2,90	0,01	0,13	1,98	4,56	1,64	0,46	1,90	0,06	0,28	0,07	1,16
54-21г	Горошница	180,00	17,40	1,56	40,56	245,76	0,53	0,11	1,08	0,00	0,00	199,20	651,60	93,60	84,00	258,00	5,34	28,80	10,38	27,60
54-13хн	Напиток из шиповника	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98,00	0,00	80,00	1,72	8,47	11,00	3,00	3,00	0,54	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	17,30	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	14,50	58,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,10	180,90	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,25	15,30
	Всего:	940,00	48,90	23,86	130,74	872,21	1,04	0,64	1028,16	0,33	92,78	1129,68	1637,45	304,47	217,39	666,72	11,73	205,25	51,51	676,64

Примечание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 6

Обед (полноценный рацион питания)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,00	1,67	10,17	9,67	135,83	0,03	0,03	203,33	0,00	38,50	141,67	271,67	45,00	16,67	31,67	0,60	16,33	0,27	13,83
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250,00	10,80	7,58	17,40	181,03	0,11	0,11	128,00	0,05	9,33	198,75	607,00	21,75	32,25	115,00	1,73	32,25	0,86	61,25
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,00	13,71	7,43	6,29	147,14	0,09	0,09	315,71	0,17	2,73	115,71	427,14	44,29	55,71	208,57	1,06	144,29	12,31	631,43
54-6г	Рис отварной	180,00	4,44	5,76	43,80	244,20	0,04	0,04	22,08	0,11	0,00	183,60	55,92	8,28	28,80	87,60	0,59	25,20	8,69	32,40
54-4хн	Компот из изюма	200,00	0,40	0,10	18,40	75,80	0,02	0,01	0,72	0,00	0,00	17,80	138,00	14,00	7,30	22,00	0,54	0,20	0,11	46,80
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	17,30	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	14,50	58,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,10	180,90	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,25	15,30
	Всего:	920,00	39,97	34,74	138,57	956,00	0,64	0,57	669,85	0,32	50,75	1122,23	1634,13	230,22	177,33	579,74	7,57	218,27	48,79	801,01

Примечание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 7

Обед (полноценный рацион питания)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-15з	Икра свекольная	100,00	2,17	7,00	11,33	119,00	0,03	0,02	34,50	0,00	6,88	126,67	361,67	36,67	28,33	55,00	1,55	18,33	0,72	20,00
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд.	250,00	6,45	3,48	23,13	149,50	0,11	0,07	122,00	0,00	8,60	116,25	513,00	17,25	26,00	68,25	1,08	21,00	0,29	41,00
54-7м	Шницель из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,06	0,14	19,92	0,08	0,11	223,20	265,20	36,00	24,00	165,60	2,33	18,00	3,54	55,20
54-9г	Рагу из овощей	180,00	3,36	8,88	16,32	160,08	0,08	0,10	370,80	0,01	14,64	202,80	514,80	67,20	34,80	84,00	1,22	32,40	0,67	49,20
54-32хн	Компот из свежих яблок	200,00	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	17,30	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	14,50	58,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,10	180,90	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,25	15,30
	Всего:	910,00	37,52	38,93	118,61	907,64	0,64	0,63	548,42	0,10	32,03	1141,57	1881,57	312,02	152,83	491,55	10,02	90,53	31,87	183,90

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 8

Обед (полноценный рацион питания)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-27з	Морковь отварная дольками	100,00	1,33	3,33	6,83	62,67	0,05	0,07	1321,67	0,07	2,18	18,33	181,67	26,67	36,67	53,33	0,68	5,50	0,15	60,00
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00	5,78	7,03	7,15	115,25	0,03	0,04	131,25	0,00	13,45	123,25	230,00	46,75	16,50	38,75	0,60	19,00	0,43	18,45
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80,00	12,00	12,40	1,90	167,50	0,03	0,10	85,70	0,02	0,36	86,00	210,00	24,00	16,00	121,00	1,62	13,00	0,15	49,00
54-2соус	Соус белый основной	20,00	0,54	0,76	0,88	12,50	0,00	0,00	2,90	0,01	0,13	1,98	4,56	1,64	0,46	1,90	0,06	0,28	0,07	1,16
54-11г	Картофельное пюре	180,00	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,40	750,00	46,80	33,60	100,80	1,24	33,60	0,94	51,60
54-33хн	Напиток апельсиновый	200,00	0,20	0,00	8,00	33,00	0,01	0,01	1,06	0,00	5,28	2,20	36,00	6,70	2,50	4,40	0,08	0,40	0,10	3,70
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	17,30	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	14,50	58,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,10	180,90	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,25	15,30
	Всего:	920,00	32,64	33,47	91,54	730,20	0,61	0,65	1571,14	0,21	33,85	890,86	1546,63	249,46	142,33	435,08	7,33	71,78	28,38	199,21

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 9

Обед (полноценный рацион питания)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-24з	Икра кабачковая	100,00	1,52	4,67	7,38	78,00	0,02	0,03	16,83	0,00	12,37	103,33	340,00	30,00	16,67	30,00	0,77	14,33	0,35	10,17
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рис)	250,00	6,18	7,23	14,08	146,10	0,05	0,05	129,00	0,00	8,03	120,75	244,25	32,00	19,25	50,50	0,62	19,25	1,57	25,75
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	180,00	3,48	31,80	9,72	339,60	0,04	0,07	154,80	0,00	34,80	196,80	517,20	86,40	32,40	63,60	1,19	31,20	0,59	30,00
54-25м	Курица тушеная с морковью	100,00	14,10	5,70	4,40	126,40	0,04	0,05	286,00	0,02	1,30	249,00	209,00	23,00	55,00	112,00	1,00	35,00	12,20	95,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	17,30	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	14,50	58,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,10	180,90	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,25	15,30
ПР	Всего:	920,00	34,72	53,10	98,40	943,10	0,49	0,50	601,63	0,02	56,71	1134,63	1445,02	318,30	162,02	375,30	6,71	99,78	41,26	176,22

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День:10

Обед (полноценный рацион питания)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,17	52,17	0,02	0,03	1,20	0,00	1,92	303,33	113,33	36,67	11,33	35,00	0,32	0,00	0,43	18,33
54-8с	Суп гороховый	250,00	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	0,07	121,50	0,00	5,95	119,75	478,00	33,75	36,25	100,50	1,85	20,00	2,50	36,00
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100,00	12,40	4,20	5,00	107,40	0,07	0,12	143,00	0,41	0,54	155,00	287,00	46,00	39,00	178,00	0,89	117,00	12,80	488,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	9,96	7,56	43,20	280,44	0,25	0,14	23,04	0,11	0,00	178,80	262,80	18,00	144,00	217,20	4,85	26,40	4,22	19,20
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20,00	0,58	3,30	1,32	37,22	0,01	0,02	15,54	0,01	0,03	23,80	20,60	16,00	1,72	11,40	0,05	4,20	0,13	3,00
54-13хн	Напиток из шиповника	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98,00	0,00	80,00	1,72	8,47	11,00	3,00	3,00	0,54	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	6,40	2,72	28,52	114,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,10	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,20	0,00	17,30	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	14,50	58,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,10	180,90	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,25	15,30
	Всего:	940,00	42,84	25,05	138,26	880,95	0,89	0,73	402,28	0,53	88,64	1247,10	1304,60	258,32	271,90	660,00	11,54	167,60	46,64	579,83

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся : Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.