

Согласовано:
 Директор школы № 31
 " " 2024 г.

Рез. Колесников Т.С.

Утверждаю:
 Директор ООО "Феникс Групп"
 " 30 " 2024 г.

Примерное десятидневное меню на осенний период учебный 2024-2025 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

№ репс	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник-1														
Завтрак														
1	Бутерброд(батон йодированный) со сливочным маслом	10/30	1,2	3,4	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0,12	32	5,1	1,1
209	Яйцо вареное	40	5,64	4,04	0,6	111	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Каша молочная геркулесовая	200	6,3	8,65	38	171	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	108	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:	520	19,3	20,01	84,04	589,74	0	0,33	0,1	7,27	234,1	279,77	59,8	8,94
Обед														
73	Соленый огурец порционно	60	0,84	1,56	5,16	39	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с рисом	200	7,12	6,42	16,4	176		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	90/150	15,2	19,5	33	395	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	38	98	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	750	27,02	28,01	117,04	823,73	0,04	0,23	0,22	15,08	159,45	480,95	104,4	4,86
Полдник														
1	Ватрушка с повидлом	75	2,7	4,8	29,3	133	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
	Снежок 2,5%	200	5,2	2,5	4,5	102	0	0	0,01	0,1	2,1	7,8	3,2	0,2
	Итого:		7,9	7,3	33,8	235	0	0,04	0	0,1	9,9	35,2	10,7	0,22
	Всего:		54,22	55,32	234,88	1648,5	0,04	0,6	0,32	22,45	403,45	795,92	174,9	14,02
Вторник-1														
Завтрак														

2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	3,6	4,62	127	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
278	Каша молочная" Дружба" с маслом	200/5	2,3	11,2	14,5	211	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6
309	Какао с молоком	200	12,1	4,8	28,5	110	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
	Фрукт свежий (поштучно)	150	1,5	0	16,9	48	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	625	19,8	20,02	84,06	588,74	0	0,288	0,142	0,1	128,1	221,61	74,02	3,34
	Обед													
74	Винегрет овощной	60	1,02	2,76	5,46	102	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
88	Щи из свежей капусты, со сметаной	200/10	1,28	7,5	56	195	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
232	Пельмени отварные с маслом	170/2	20,7	16,85	4,55	285	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
349	Компот из сухофруктов	200	0,07	0	21,82	102	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	702,035	27,12	27,74	117,14	823,11	0,16	0,25	0,26	33,135	155,09	387,8	153,8	8,18
	Полдник													
	Пирожок с капустой	75	2,1	7,8	15,4	125	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	11,8	98	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	6,3	31,5	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		3,37	8	33,5	254,5	0	0,12	0,09	27,3	117,27	146,2	49,52	2,55
	Среда-1													
	Завтрак													
67	Салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом	60	1,1	1,4	1,2	87	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
268	Шницель мясной с соусом	90/30	15,12	2,9	1,9	185	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
223	Рожки отварные	150	0,9	12,6	41,5	232	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,58	2,68	21	80	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	570	20,4	20	85,14	676,74	0,11	0,198	0,322	49,21	481,44	474,18	89,41	1,99
	Обед													
70	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,84	2,9	5,1	51	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
101	Суп картофельный с горохом	200	5,6	6,38	16,74	179	0,03	0,01	0,01	1,62	256,19	236,1	26,56	0,61
290	Поджарка из мяса	90	10,96	12,6	18,27	235	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
171	Каша гречневая	150	6,7	5,6	31,3	155	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48

88	Рассольник с крупой, со сметаной	200/10	6,3	3,94	22,3	177	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Гуляш из курицы	90/30	12,96	13,6	20,3	250	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	150	3,8	6,4	24,5	142	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
389	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	780	27,03	27,96	117,58	823,14	20,89	0,27	0,32	82,55	305,72	250,35	150,2	6,69
	Полдник													
	Кондитерское изделие Печенье	100	6,5	8,1	20	175	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:	300	6,6	8,1	35	235,4	0	0	0,02	0,2	50,45	95,44	39,5	0,83
	Всего:		53,03	56,19	236,38	1647,3	21,14	0,37	0,57	84,89	454,59	547,15	225,2	10,52
	Вторник-2													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	3,69	6,9	156	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200/20	15,4	13,5	42,5	235	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,25	2,5	15,3	105	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	510	19,55	20,11	84,24	588,74	0	0,168	0,122	75,3	140,07	177,93	68,97	2,7
	Обед													
51	Соленый огурец порционно	60	1,08	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
96	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	5,3	28	155	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
234	Биточки из рыбы с маслом	90/2	18,3	10,06	20,13	204	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
312	Картофельное пюре	150	3,1	9,2	15,8	172	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	15	90,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	752,035	27,44	28,09	117,21	823,53	1,78	0,38	0,33	7,995	166,61	242,47	178,3	23,6
	Полдник													
424	Булочка домашняя	100	4,4	5,5	26	125	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
386	Ряженка, 2,5%	200	2,7	2,5	7,6	110	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:	300	7,1	8	33,6	235	0,04	0,06	0,35	1,5	285,2	277,2	63,1	0,21
	Всего:		54,09	56,2	235,05	1647,3	1,78	0,548	0,802	84,795	591,88	697,6	310,3	26,51

67	Салат из св. моркови, с сахаром, с растительным маслом	60	0,84	1,56	5,16	125	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	185	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Птица тушеная в соусе	90/30	13,2	12,6	28,9	268	0	0,06	0,08	3,56	23,4	17,24	104,6	1,58
171	Рагу овощное	150	6,7	10,6	29,1	195	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,5	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	780	28,16	29,57	122,22	949,13	0,02	0,577	0,483	27,12	170,26	444,57	274,8	10,6
	Полдник													
	Крендель с сахаром	75	1,9	5,32	22	138	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Чай с молоком	200	5,2	2,5	13,2	95	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:		7,1	7,82	35,2	233	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Всего:		54,82	57,57	241,45	1770,9	0,06	0,827	0,933	94,42	412,98	792,82	352,3	12,6
	Пятница-2													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	15/30	5,9	8,5	14,6	109	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
54	Зеленый горошек консервированный	40	1,25	3,6	5,84	64	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
212	Омлет натуральный с маслом	150/2	5,9	4,8	10,7	186	0,09	2,39	0,26	0	88,88	194,9	18,26	2,2
379	Какао со сгущенным молоком	200	3,58	2,68	28,34	114	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,56
	Хлеб пшеничный	35	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	502	19,89	20,11	83,96	588,73	0,15	10,02	0,34	1,3	419,08	377,4	143,3	4,12
	Обед													
42	Соленый огурец порционно	60	1,2	3,9	4,12	95	0	0,01	0	9,5	12,06	12,2	5,8	0,25
106	Суп картофельный с рыбой	200	7,84	2,56	13,2	111	0,01	0,1		9,56	23,33	98,12	30,27	1,21
290	Тефтели с соусом	90/30	9,6	16,7	18	244		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
321	Картофельное пюре	150	3,11	4,01	8,3	113	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
348	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	34	105	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Сдоба обыкновенная	50	2,7	0,3	25,1	87	0	0,05	0,02	0	41,7	97,3	17,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	800,035	27,17	27,8	117,54	823,97	0,04	0,35	0,2	80,605	322,68	554,35	127,4	8,8
	Полдник													
421	Ватрушка с творогом	100	4,1	5,6	19	174	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
376	Снежок 2,5%	200	3,5	2,5	15,3	61	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	6,8	0,52

	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	625	22,5	23,18	95,94	680,74	0,04	0,23	0,13	13,1	88,87	182,18	51,97	3,04
	Обед													
74	Винегрет овощной	100	1,8	6	10,6	104	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	5	11,3	195	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
251	Пельмени отварные с маслом	190/3	24,33	20,67	66,7	428	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
349	Компот из с/ф	200	0,07	0	21,82	110	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	803	31,56	32,2	134,9	952,73	0,16	0,25	0,26	33,135	155,09	387,8	153,8	8,18
	Всего:		54,06	55,38	230,84	1633,5	0,2	0,48	0,39	46,235	198,55	569,98	205,8	11,22
	Среда-1,2													
	Завтрак													
67	Салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом	100	1,4	1,6	10,3	65	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
223	Шницель мясной с соусом	100/30	12	13,1	21	219	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
309	Рожки отварные	180	4,52	7,23	27,5	221,4	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
376	Чай с сахаром	200	3,58	0,68	28,2	82	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	650	22,8	23,03	96,24	680,14	20,11	0,18	0,35	3,31	456,34	554,58	101,6	2,06
	Обед													
73	Салат из моркови, растительным маслом	100	1,4	3,65	10,05	104	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
101	Суп картофельный с горохом	250	2,49	2,83	17,93	119	0,03	0,01	0,01	1,62	256,19	236,1	26,56	0,61
290	Поджарка из мяса	100	16,3	12,5	7,6	215	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
171	Каша гречневая	180	8,04	12,72	53	307	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Компот из свежих ягод	200	0,07	0	21,82	92	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97								
	Итого:	874	31,56	32,23	134,88	952,73	0,1	0,41	0,46	76,23	544,97	594,88	123,1	7,87
	Всего:		54,36	55,26	231,12	1632,9	20,21	0,59	0,81	79,54	1001,31	1149,5	224,7	9,93
	Четверг-1,2													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	15/30	3,85	8	18	160	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31

2 неделя														
Понедельник-2,2														
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	10/30	1,4	4,6	10,5	122	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
243	Яйцо вареное	40	7,52	6,1	0,8	76	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Спагетти с сыром	200/10	10,2	9,45	42	275,4	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао со сгущенным молоком	200	1	2,5	23,2	114	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	550	22,82	23,07	96,04	680,14	20,12	0,09	0,26	33,14	110,22	195,16	42,76	2,06
Обед														
42	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,6	6,1	16,5	113	0,09	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
96	Рассольник по-Ленинградски со сметаной	250/10	1,9	2,43	11,5	112								
290	Гуляш из кур с соусом	100/30	20,2	16,2	14,6	242	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	180	4,52	7	46	282	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	914	31,55	32,26	134,9	952,33	20,12	0,22	0,24	76,595	276,24	236,43	76,61	3,33
	Всего:		54,37	55,33	230,94	1632,5	40,24	0,31	0,5	109,74	386,46	431,59	119,4	5,39
Вторник-2,2														
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	2,5	28,1	161	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
188	Запеканка творожно-рисовая сг. Мол.	250/20	16,2	17,6	26,4	313	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
349	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,5	21,82	114	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	560	22,8	23,02	95,86	680,74	0,09	0,54	0,22	9,8	235,11	310,56	72,6	2,82
Обед														
51	Соленый огурец порционно	100	1,8	5	20	63	0	7,3	0,01	0	10,1	6	7,1	0,1
82	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2,5	4,5	15,2	136,5	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
234	Котлета рыбная с маслом	100/2	19,4	15	30,6	259	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82

67	Салат из свежей моркови, с сахаром, растительным маслом	100	1,4	2,6	8,6	63	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,35	23,85	163	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Птица тушеная в соусе	100/50	13,2	11	20,8	309	0,01	0,01	0	0,21	28,3	17,2	25,3	0,01
171	Рагу овощное	180	8,04	12,72	42,16	241	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	904	31,5	32,2	134,89	952,13	0,04	0,527	0,423	11,79	182,89	455,25	194,9	8,69
	Всего:		54,38	55,52	230,83	1632,9	0,08	0,747	0,763	24,69	329,81	768,4	272,4	9,82
	Пятница-2,2													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	15/30	5,9	6,7	16	87	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
54	Зеленый горошек порционный	50	1,85	6	16,4	124	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
212	Омлет натуральный с маслом	200/5	8,5	7,3	15,7	255,6	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
382	Какао со сгущенным молоком	200	3,58	2,68	28,34	121	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого:	550	22,53	23,1	95,98	680,34	0,09	0,488	0,432	48,89	468,22	417,9	96,19	3,92
	Обед													
42	Соленый огурец порционно	100	2	6	15,2	110	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
106	Суп картофельный с рыбой	250	9,8	3,2	14,2	164	0,1	0,01	0,01	25,5	146	25,2	1,28	0,2
290	Тефтели с соусом	100/30	8	17	5,28	218		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
321	Картофельное пюре	180	3,73	4,81	24,12	125	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
348	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	34	117	0	0,02	0,03	0,6	12,6	11,96	6,8	1,1
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Сдоба обыкновенная	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	854	29,95	31,94	128,22	905,57	0,1	0,27	0,22	112,8	448,49	321,27	91,91	5,9
	Всего:		52,48	55,04	224,2	1585,9	0,19	0,758	0,652	161,69	916,71	739,17	188,1	9,82

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1и2 Москва 2006)