

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кетовская средняя общеобразовательная школа имени контр-адмирала Иванова В. Ф.»**

Утверждаю:

Директор МБОУ «Кетовская средняя  
общеобразовательная школа  
имени контр-адмирала

**Иванова В. Ф.»**

Ю.В. Стефаник

Приказ от «20» 12 2024г №47



**Десятидневное меню основного (организованного) горячего питания  
для обучающихся возрастной группы 12 лет и старше  
(ограниченные возможности здоровья)**

**с.Кетово, 2025г**

День - понедельник  
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>173-2005</b>	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УПод ред.М.П.Могильного.-М.Дети принт,2005													
	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,52	7,36	46,1	293,03	20	0,3	0,75	0,94	183,98	2,3	305,7	81,3
	хлопья овсяные"Геркулес"	55	6,77	3,36	32,73	188,1	0	0,27	0	0,94	32,5	2,15	191,95	63,8
	молоко	125	3,75	4	5,88	75	20	0,03	0,75	0	151,25	0,13	113,75	17,5
	сахар	7,5	0	0	7,49	29,93	0	0	0	0,23	0,02	0	0	0
<b>54-193-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	0
<b>54-2гн-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	510	14,77	16,06	76,75	512,13	85,6	0,38	0,79	1,59	200,98	4	358,4	101,6
	<b>ОБЕД</b>													
<b>54-23-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	10	0,1	23	0,6	42	14
<b>54-3г-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	51,1	0,08	0,06	0,43	168	1	133	15
	Макаронные изделия в/с	59,5	6,2	0,7	38,2	183,3	0	0,07	0	0,3	10	0,8	45	8
	Сыр	20	4,4	5,2	0	64,2	31,2	0,01	0,06	0,08	155	0,2	87	6
	Масло сливочное	5,1	0	3,7	0	33,4	19,9	0	0	0,05	1	0	1	0
	Соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
<b>294</b>	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера,2020г.													
	Чай с лимоном	200	0	0	1,5	63,4	0,5	0	3,1	0	8,2	1	9,7	5,2
	Чай заварка	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	1,4	59,85	0	0	0	0,5	0,05	0	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
<b>Пром</b>	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	4,42	10,5	1,17	47,4	14,1
	Итого за обед	590	17,82	10,66	79,2	551,6	61,9	0,26	13,16	1,73	223,5	4,97	284,3	68,1
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка	1100	32,59	26,72	155,95	1063,73	147,5	0,64	13,95	3,32	424,48	8,97	642,7	169,7

День - вторник  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше (ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	39,1	0,06	0,77	0,15	163	0,5	167	35
	крупа рисовая	38,5	2,5	0,3	25,9	116,9	0	0,02	0	0,15	3	0,3	50	17
	молоко	147,5	4	4,2	6,3	78,7	19,5	0,04	0,77	0	156	0,1	115	18
	сахар-песок	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0	0	0,01	0	0
	масло сливочное	5	0	3,6	0	32,9	19,6	0	0	0	0,5	0,01	0,8	0
	соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0,03	0,8	0,2
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	500	10,75	8,6	66,25	386,4	39,4	0,14	0,81	0,8	179	2,2	217,7	55,3
<b>ОБЕД</b>														
Пром.	Котлета	100	16,28	15,64	16,49	271,99	55,28	0,1	1,57	1,82	68,68	2,64	22,48	32,7
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	36,6	0,28	0	0,83	19	5,4	240	160
	крупа гречневая	92	10,9	2,7	47,8	258,8	1,1	0,28	0	0,74	16	5,4	239	160
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,09	1	0	2	0
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна-М. ДеЛи принт, 2011.														
348-2011	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0
	мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99
	морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14
	лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14
	томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75
	сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0	0,01	0	0	0
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8

	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8				
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1				
	Итого за обед	640	34,65	27,56	111,53	843,86	185,1	0,54	3,99	120,19	11,34	379,86	236,42				
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1140	45,4	36,16	177,78	1230,26	224,5	0,68	4,79	299,19	13,54	597,56	291,72				

День - среда  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	6,98	22,15	178,78	32,9	0,08	0,91	0,22	189,25	0,45	152,75	24,25		
	макаронные изделия вс	40	2,08	0,23	12,83	61,65	0	0,02	0	0,2	3,25	0,28	15,25	2,75		
	молоко	175	4,78	4,92	7,48	93,38	23,1	0,05	0,91	0	184,75	0,15	137	21,25		
	сахар-песок	2	0	0	1,83	7,28	0	0	0	0	0	0	0	0		
	масло сливочное	2,5	0,025	1,83	0,025	16,48	9,8	0	0	0,02	0,25	0	0,5	0		
	соль	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0,75	0	0,25	0			
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8		
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8		
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5		
Пром.	Итого за Завтрак	500	11,03	7,48	52,7	323,08	33,2	0,16	0,95	0,87	205,25	2,15	203,45	44,55		
<b>ОБЕД</b>																
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	41,57	0,09	0,66	0,16	144	0,6	154	34		
	Крупа рисовая	18,8	1,2	0,2	12,6	56,9	0	0,01	0	0,08	1	0,2	24	8		
	Крупа пшеничная	13,8	1,5	0,4	8,3	42,8	0,25	0,04	0	0,04	3	0,3	28	10		
	Молоко	127,5	3,5	3,6	5,5	68	16,83	0,04	0,66	0	135	0,1	100	16		
	Масло сливочное	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0,04	0	0	1	0		
	Сахар-песок	6,2	0	4,5	0,1	41,2	24,49	0	0	0	1	0	1	0		
	Соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0		
54-6о-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	19	0,9	67	4			
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8		
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8		
	Сахар	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1		
Пром.	Итого за обед	580	17,72	13,66	73,6	499,1	104,57	0,26	0,7	1,36	191,8	4,57	327,8	75,7		
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1080	28,75	21,14	126,3	822,18	137,77	0,42	1,65	2,23	397,05	6,72	531,25	120,25		

День - четверг  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg		
309-2004	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.															
		Каша молочная манная	250	9,66	8,44	51,93	323,43	57,61	0,13	1,74	0,89	173,59	0,72	169,66	28,78	
		молоко	134	3,89	3,35	6,43	72,36	29,48	0,05	1,74	0	160,8	0,13	120,6	18,76	
		крупа манная	55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	0	0,08	0	0,83	11,1	0,56	47,18	9,99	
		масло сливочное	6,25	0,05	4,53	0,08	41,31	28,13	0	0,06	1,5	0,01	1,88	0,03		
	сахар	6,25	0	0	6,24	24,94	0	0	0	0,19	0,02	0	0			
54-2гн-2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8	
		Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8	
		Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0		
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5	
	Итого за Завтрак	500	13,81	8,94	82,48	467,73	57,91	0,21	1,78	1,54	189,95	2,42	220,36	49,08		
54-16з-2020	<b>ОБЕД</b>															
	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
		Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	121,5	0,03	3,76	3,02	20,2	0,7	35,7	16,1	
		картофель свежий	22	0,4	0,1	3,3	15,4	0,4	0,02	1,76	0,02	1,9	0,2	11,1	4,4	
		лук репчатый	15	0,2	0	1,1	5,5	0	0,1	0,6	0	4,1	0,1	7,6	1,8	
		морковь	10	0,1	0	0,6	3,1	120	0	0,2	0	2,4	0,1	4,8	3,3	
		свекла	15	0,2	0	1,2	5,8	0,2	0	0,6	0	4,9	0,2	5,6	2,9	
		огурец консервированный	30	0,2	0	0,5	3	0,9	0	0,6	0	6,1	0,2	6,3	3,7	
		масло растительное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	3	0	0	0,2	0	
		соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0,01	0,2	0,05	
	87	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.Делли принт, 2010														
			Суп с рыбными консервами	250	7,85	14,66	16,88	231,61	344,2	0,09	15,56	3,87	29,41	1,49	152,12	41,83
			консервы рыбные	40	5,76	11,56	0	127,2	0	0,01	3,68	14,4	0,64	89,6	16	
		картофель	70	1,4	0,28	11,41	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1	
		морковь	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17	
		лук репчатый	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05		
		крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,7	16,65	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5		
		масло сливочное	3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0,03	0,91	0	1,14	0,01		
54-2гн-		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
			Итого за Обед	1000	22,43	44,31	100,07	1000,00	1000,00	0,21	34,14	7,74	100,00	3,68	344,12	100,00

2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
	Фрукт	150	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75
	Итого за обед	790	17,02	24,62	80,73	623,51	470,8	0,27	25,36	8,39	99,53	8,13	308,99	107,38
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1290	30,83	33,56	163,21	1091,24	528,71	0,48	27,14	9,93	289,48	10,55	529,35	156,46

День - пятница  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	262,4	0,08	0,4	0	144	2,8	269	22
	Молоко	76,9	2,1	2,2	3,3	41	10,2	0,02	0,4	0	81	0,1	60	9
	Яйцо куриное	123,1	14,7	12,5	0,8	174	192	0,06	0	0	60	2,7	206	13
	Масло сливочное	15,4	0,1	11,2	0,1	101,3	60,3	0	0	0	2	0	3	0
	Соль поваренная	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	450	14,25	14	78,65	498,5	66,77	0,26	0,73	4,44	183	4,4	307,7	69,3
<b>ОБЕД</b>														
Пром.	Тефтели	100	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15
54-11г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	42,8	0,16	13,6	0,2	52	1,4	112	38
	картофель	168	3,2	0,6	24,9	117,6	3	0,15	13,4	0,13	15	1,3	85	34
	молоко	32	0,9	0,9	1,4	17,1	4,2	0,01	0,17	0	34	0	25	4
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,07	1	0	2	0
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
348-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна-М.Дели принт, 2011.													
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0
	мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0,04	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99
	морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14
	лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14
	томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75
	сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0	0,01	0	0	0
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
	Итого за обед	640	24,51	23,29	86,73	664,77	180,24	0,38	18,51	2,99	139,45	6,8	405,76	107,87
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1090	38,76	37,29	165,38	1163,27	247,01	0,64	19,24	7,43	322,45	11,2	713,46	177,17



День - понедельник  
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше (ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	66,47	0,18	0,69	3,79	167	2,7	257	49
	крупа пшеничная	62,5	6,5	0,7	39	187,6	0	0,14	0	3,67	22	2,6	150	33
	молоко	132,5	3,6	3,7	5,7	70,7	17,49	0,04	0,69	0	140	0,1	104	16
	сахар-песок	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3	48,98	0	0	0,12	1	0	2	0
	соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	500	14,25	14	78,65	498,5	66,77	0,26	0,73	4,44	183	4,4	307,7	69,3
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	133	0,06	25	0	14	0,9	26	20
54-11м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	339,2	0,08	0,9	0	24	2,8	241	55
	Крупа рисовая	68	4,5	0,6	45,8	206,4	0	0,04	0	0	5	0,6	89	30
	Говядина 1 категории	81	14,2	11,4	0	159,3	0	0,03	0	0	6	1,9	132	16
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,8	3,7	0	0	0,4	0	3	0,1	5	1
	Морковь	25	0,31	0,02	1,57	7,7	300	0,01	0,5	0	5,9	0,15	12	8,3
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0	0	1	0	2	0
	Соль поваренная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0
	Вода	391,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	28,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
	Итого за обед	640	26,92	20,46	97,4	684,4	472,8	0,29	25,94	1,2	66,8	6,77	373,8	112,7
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1140	41,17	34,46	176,05	1182,9	539,57	0,55	26,67	5,64	249,8	11,17	681,5	182

День - вторник  
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	67,3	0,23	0,68	0,26	1,6	231	61					
	Крупа пшеничная	62,5	6,8	1,8	37,8	194,6	1,1	0,19	0	0,19	1,5	127	45					
	Молоко	130	3,5	3,7	5,6	69,4	17,2	0,04	0,68	0	0,1	102	16					
	Сахар-песок	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0	0	0	0					
	Масло сливочное	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3	49	0	0	0	1	0	2					
	Соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1	0					
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8				
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8				
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5				
	Итого за Завтрак	500	14,55	15	77,45	504,2	67,6	0,31	0,72	0,91	174	3,3	281,7	81,3				
	<b>ОБЕД</b>																	
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	10	0,1	23	0,6	42	14				
54-22м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	325	0,17	14,1	5,1	40	2,7	241	117				
	Куриная грудка(филе)	103,8	23,02	1,73	0,38	109,2	5,6	0,05	0,75	0,2	7,3	1,26	154	77,6				
	картофель	114	2,1	0,4	16,9	79,6	2,1	0,1	9,1	1,14	10	0,9	57,4	22,8				
	мука пшеничная	1,4	0,1	0	0,9	4,2	0	0	0	0,02	0,2	0,01	1	0,19				
	томатное пюре	9	0,3	0	0,9	4,9	10,5	0	0,91	0,09	1,5	0,15	5,3	3,5				
	лук репчатый	14,4	0,19	0,03	1,07	5,3	0	0,01	0,58	0,03	3,9	0,1	7,3	1,8				
	морковь	23,8	0,29	0,02	1,49	7,3	285	0,01	0,47	0,1	5,6	0,14	11,4	7,9				
	масло подсолнечное	8	0	6,6	0	59,3	0	0	0	3,52	0	0	0,1	0				
	лавровый лист	0,04	0	0	0	0,1	0,07	0	0,01	0	0,28	0,01	0	0,04				
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,24	0,03	0,7	0,19				
283	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вазнера, 2020г.																	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0				
	Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0				

	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0	0,45	0	0	0
Сахар-песок														
Пром Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8	
Пром Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1	
Итого за обед	640	34,52	9,86	88,2	587,8	335,3	0,36	25,18	6,4	93,7	5,715	382,6	164,9	
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1140	49,07	24,86	165,65	1092	402,9	0,67	25,9	7,31	267,7	9,015	664,3	246,2	

Возрастная группа 12 лет и старше (ограниченные возможности здоровья)

День - среда  
Неделя вторая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	41,57	0,09	0,66	0,16	144	0,6	154	34
	Крупа рисовая	18,8	1,2	0,2	12,6	56,9	0	0,01	0	0,08	1	0,2	24	8
	Крупа пшеничная	13,8	1,5	0,4	8,3	42,8	0,25	0,04	0	0,04	3	0,3	28	10
	Молоко	127,5	3,5	3,6	5,5	68	16,83	0,04	0,66	0	135	0,1	100	16
	Масло сливочное	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0,04	0	0	1	0
	Сахар-песок	6,2	0	4,5	0,1	41,2	24,49	0	0	0	1	0	1	0
	Соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
Пром.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	500	10,35	9,2	60,45	366,8	41,87	0,17	0,7	0,81	160	2,3	204,7	54,3
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Под ред. М.П. Мозгильского и В.А. Тутельяна-М.Делли принт, 2010														
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0	0,02	9,5	2,7	35,15	1,33	40,97	20,9
	свекла свежая	95	1,43	0,79	8,36	46,4	0	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,97	20,9
	масло растительное	6	0	5,3	0	47,5	0	0	0	2,6	0	0	0	0
293-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Под ред. М.П. Мозгильского и В.А. Тутельяна-М.Делли принт, 2011													
	Птица запеченая	120	29,16	34,98	0,08	428,35	89,84	0,13	3	3,15	27,04	1,99	243,57	24,04
	цыплёнок-бройлер(голень)	150,36	29,11	24,2	0	330,79	60,14	0,13	3	0,45	21,05	1,95	240,57	21,05
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	масло сливочное	6,6	0,05	4,78	0,08	43,62	29,7	0	0	0,06	1,58	0,01	1,98	0,02
	соль	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4,41	0,03	0,9	0,26
54-1г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Макаронные отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	35,5	0,08	0	0	14	1	53	10
	макаронные изделия вс	68	7	0,8	43,6	209,6	0	0,08	0	0	11	1	51	9
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0	1	0	2	0
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8

	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8		
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1		
	<i>Итого за обед</i>	710	44,41	49,43	95,54	1011,55	125,94	0,38	12,54	7,05	104,99	7,39	444,34	92,64		
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	1210	54,76	58,63	155,99	1378,35	167,81	0,55	13,24	7,86	264,99	9,69	649,04	146,94		

День - четверг  
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>309-2004</b>	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.													
	Каша молочная манная	250	9,66	8,44	51,93	323,43	57,61	0,13	1,74	0,89	173,59	0,72	169,66	28,78
	молоко	134	3,89	3,35	6,43	72,36	29,48	0,05	1,74	0	160,8	0,13	120,6	18,76
	крупа манная	55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	0	0,08	0	0,83	11,1	0,56	47,18	9,99
	масло сливочное	6,25	0,05	4,53	0,08	41,31	28,13	0	0	0,06	1,5	0,01	1,88	0,03
	сахар	6,25	0	0	6,24	24,94	0	0	0	0	0,19	0,02	0	0
<b>54-2гн-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	500	13,81	8,94	82,48	467,73	57,91	0,21	1,78	1,54	189,95	2,42	220,36	49,08
	<b>ОБЕД</b>													
<b>31</b>	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.													
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,85	10,03	9,38	138,6	16,75	0,055	4,71	4,45	18,55	0,8	53,2	14,25
	картофель	54	0,95	0,18	7,5	35	0,9	0,04	4	0,05	4,4	0,4	25	10
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1
	горошек зелёный	20	0,6	0,05	1,2	7,4	0,25	0,005	0,39	0	7,4	0,07	7,2	2,25
	яйцо куриное	10	1,2	1	0,08	14,2	15,6	0,01	0	0	4,75	0,23	16,8	1
	масло подсолнечное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	4,4	0	0	0,2	0
<b>54-2с-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,63	142,78	299,45	0,15	11,082	2,84	59,83	2,839	244,79	48,02
	морковь	12,5	0,15	0	0,78	3,85	150	0,005	0,25	0,05	3	0,07	6	4,25
	свекла	40	0,57	0,02	3,2	15,38	0,48	0,005	1,6	0,04	13	0,49	15	7,7
	картофель	20	0,37	0,07	2,98	14	0,36	0,017	1,6	0,02	1,75	0,15	10	4
	сахар-песок	2,5	0	0	2,28	9,08	0	0	0	0	0,05	0,007	0	0
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88
	томатное пюре	7,5	0,25	0	0,8	4,23	9	0,002	0,78	0,08	1,32	0,13	4,5	3
	капуста белокочанная	20	0,35	0,02	0,85	4,93	0,36	0,005	3,6	0,02	8,5	0,1	5,5	2,7
	лук репчатый	10	0,12	0,02	0,75	3,68	0	0,002	0,4	0,02	2,75	0,07	5	1,2
	масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0

	лавровый лист	0,05	0	0	0,02	0,12	0,09	0	0,01	0	0,37	0,02	0,05	0,05
	соль	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	1,22	0,01	0,25	0,07
	кислота лимонная	0,25	0	0	0	0,07	0,005	0	0,13	0	0,3	0,002	0,02	0,02
	бульон	200	3,75	0,88	0,55	25,15	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
<b>411-2008</b>	<b>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга.-СПб.: Речь, 2008</b>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>
<b>Пром</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>1,17</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>15,35</b>	<b>18,62</b>	<b>91,8</b>	<b>595,6</b>	<b>316,5</b>	<b>0,355</b>	<b>15,792</b>	<b>8,49</b>	<b>102,98</b>	<b>6,039</b>	<b>397,59</b>	<b>96,17</b>
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<b>1140</b>	<b>29,16</b>	<b>27,56</b>	<b>174,28</b>	<b>1063,33</b>	<b>374,41</b>	<b>0,565</b>	<b>17,572</b>	<b>10,03</b>	<b>292,93</b>	<b>8,459</b>	<b>617,95</b>	<b>145,25</b>

День - пятница  
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	А	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.-М.Делта принт, 2005														
173	Каша вязкая молочная ячневая	250	10,52	7,36	46,1	293,03	20	0,3	0,75	0,94	183,98	2,3	305,7	81,3
	Крупа ячневая	62,5	7,31	10,98	39,2	286	0	0,02	1,17	1,1	162,26	0,94	0	36,51
	Молоко	125	2,9	3,2	4,7	60	22	0,04	1,3	0	120	0,1	90	14
	Вода	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7,5	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
54-19з-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	0
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	510	14,77	16,06	76,75	512,13	85,6	0,38	0,79	0,94	201,0	3,1	358,4	101,6
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.-М.Делта принт, 2005														
227-2005	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5	3,75	0,05	0,96	0,183	12,88	0,54	84,25	10
	рыба неразделанная	98	7,63	1	3,06	51,88	3,75	0,05	0,81	0,18	12,42	0,42	83,38	9,79
	лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
54-6г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	35,5	0,04	0	0,4	8	0,7	96	31
	крупа рисовая	72	4,7	0,6	48,5	218,6	0	0,04	0	0,3	5	0,6	94	31
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,1	1	0	2	0
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
347-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.Делта принт, 2011.													
	Соус белый	50	0,3	1,84	1,8	24,85	9,8	0	0,1	0,06	1,5	0,05	2,8	1,2
	масло сливочное	2,5	0	1,8	0	16,45	9,8	0	0	0,06	0,5	0	0	0
	мука пшеничная	2,5	0,25	0,04	1,6	7,65	0	0	0	0	0,5	0,05	1,8	0,7
	лук репчатый	1	0,05	0	0,2	0,75	0	0	0,1	0	0,5	0	1	0,5
256	Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред. доц. Коровка Л.С, доц. Добросердова И.И, 2004г													