

Утверждаю:
Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Кукморского муниципального
района Республики Татарстан
-начальник Управления образования



И.И.Ахмадуллин

Примерное двенадцатидневное меню (сезон - зимний)

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов сельских общеобразовательных организаций
Кукморского муниципального района на 2024 учебный год

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание														
182/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	8,4	9,2	46,6	304	0,2	0,5	0,1	1,6	109,9	178,8	50,4	1,5
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	0,10	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		34,082	33,365	174,867	1120,4	0,779	23,72	0,10	4,234	339,792	621,205	141,7	5,580
2 день (ВТОРНИК) 1 питание														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	16,400	23,540	39,800	417	0,268	10,768	0,240	2,800	76,880	269,214	35,192	0,148
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
2 питание														
98/2008Речь	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,5	2,6	15,2	103,3	0,1	4,5	0,2	0,5	27,6	30,2	83,7	1,3
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого:		29,04	30,31	126,65	886	0,470	26,458	3,3	4,108	175,640	461,69	191,432	3,730

3 день (СРЕДА) 1 питание														
182/2015, Дели	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	7,9	41,6	259,8	0	0,4	0,1	0,4	93	119,6	30,1	0,5
№ 376 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 52 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,3	93,3	0,018	0,0	0	1,068	201,81	141,0	20,9	0,3
№ 203 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,800	5,957	38,000	249,33	0,116	-	0,133	1,453	21,942	76,012	11,305	1,540
№ 268 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	КОТЛЕТЫ	60	9,137	9,110	5,805	139,7	0,041	0,525	-	0,984	9,579	92,37	11,707	1,363
№ 376 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		30,702	29,90	171,9	1055	0,277	1,598	0	4,893	372,291	537,932	111,672	5,185
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание														
№ 303 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 376 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 56 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	5,800	10,180	16,500	206,6	0,000	18,83	-	0,66	211,5	200,6	68,83	3,16
№ 312 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,000
№ 295 Сбор.реж. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000			89,430	158,000	0,640	0,300
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		36,652	39,464	182,823	1153,0	0,799	29,690	0,0	0,988	455,232	804,634	167,200	6,280

5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	0	0,24	0,378	15,28	112,2	17,773	0,013
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
2 питание														
2012, Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,000	13,300	90,9	0,1	12,2	0,2	0,2	50,2	30,2	75,9	1,8
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого:		17,112	13,735	125,376	759	0,288	19,473	0,440	1,676	147,140	244,460	160,243	3,905
6 день (СУББОТА) 1 питание														
189/2008 Речь	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,9	7,5	35,9	238,2	0,1	0,4	0,0	0,1	109,4	31,8	156,8	1,6
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
141/2008 Речь	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,100	5,200	24,000	160	0,100	22,100	1,000	0,900	71,600	109,300	49,900	2,300
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,1	13,5	127,1	711,9	0,3	23,0	1,0	2,0	227,0	250,1	244,4	5,4

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание														
181/2015 Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8,1	41,10	263,40	0,1	0,40	0,1	1,3	104,8	97,5	17,9	0,5
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,600	58,1	0,000	0	0	0,000	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 45 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45
№ 280 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,65	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 302 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,600	4,040	34,900	192	0,173	0	28	0,414	20,268	176,290	59,010	1,960
№ 376 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		28,640	23,953	157,974	1021,800	0,425	11,730	28,20	2,958	294,66	549,011	114,797	5,262
2 день (ВТОРНИК) 1 питание														
181/2015, Дели	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7,3	8,3	42,3	273,2	0,1	0,4	0,1	0,2	130,0	32,6	216,6	1,0
№ 376 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 52 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,303	93,3	0,018	12,833		1,068	201,81	140,97	20,9	0,33
№ 376 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	19,346	16,613	37,786	485,33	0,280	6,533	0,133	1,6	110,762	364,000	53,933	2,533
№ 376 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		36,21	23,14	166,59	1165,13	0,50	20,31	0,233	3,86	488,53	646,55	329,09	5,315

3 день (СРЕДА) 1 питание														
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	4,830	3,180	5,610	87	0,037	0,360	0,075	0,484	33,015	102,790	9,000	0,000
№ 235 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,000
№ 276 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2 питание														
67/2015_Дели № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,1	11,8	84,8	0,1	14,0	0,2	0,2	46,4	70,2	27,0	1,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0,000	0	0,27	6,900	7,500	31,8	0,93
	Итого:		20,09	17,26	111,91	706,13	0,44	25,671	0,4	5,392	186,02	388,750	109,060	3,232
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание														
182/2015 Дели № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	8,4	9,2	46,6	304	0,2	0,5	0,1	1,6	109,9	178,8	50,4	1,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	5,800	10,180	16,500	206,6	0,000	18,83	-	0,66	211,5	200,6	68,83	3,16
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ	60	9,137	9,110	5,805	139,7	0,041	0,525	-	0,984	9,579	92,37	11,707	1,363
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,800	5,957	38,000	249,33	0,116	-	0,133	1,453	21,942	76,012	11,305	1,540
349/2015_Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,600	58,1	0,000	0	0	0,000	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		37,747	35,287	179,235	1231,030	0,459	1,295	0,23	5,025	393,681	634,632	169,972	8,915

5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
189/2008Речь № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,9	7,5	35,9	238,2	0,1	0,4	0,0	0,1	109,4	31,8	156,8	1,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 питание														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,303	93,3	0,018	12,833		1,068	201,81	140,97	20,9	0,33
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,750	11,600	164,00	0,168	6,326		0,956	85,200	163,198	15,716	1,800
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		36,997	37,210	179,336	1035,466	0,777	20,099	0,00	1,718	492,17	672,352	290,476	6,650
6 день (СУББОТА) Завтрак														
№ 516 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,000
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2 Завтрак														
99/2015 Дели № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,8	2,3	18,5	126,9	0,3	4,5	0,2	2,0	48,7	35,0	96,7	2,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0,000	0	0,27	6,900	7,500	31,8	0,93
	Итого:		18,76	14,28	113,00	661,23	0,60	15,63	0,31	6,71	155,30	250,76	169,76	4,13

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.:ИКТЦ "Лада", 2011.-680

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сборника рецептур: Рецептура блюд согласно Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна Дели плюс 2015