



СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ СОШ

_____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е.К.



_____ 2022 г

Примерное 10-дневное меню
Организация горячих обедов обучающихся

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
Обед																									
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,9	5,6	15,0	132,0	0,1	11,8	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,8	13,6	43,8	29,6	77,8	1,5	0,9	32,6	483,7	7,1
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,96	19,52	0,32	212,8	0,16	0	0	0,32	0	0	0	0	0	0	28,8	16	129,6	1,6	0	0	0	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	1,6	5	37,2	0	2,3	0	0,7	0	0	0	0	0,1	7,6	19,4	11,5	22,5	0,7	0,2	26,7	167,4	4,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0	0	1,7	1,0	0
Итого за прием пищи:				23,86	31,62	95,22	758,7	0,46	14,1	0,2	4,72	0,1	0	0,1	0,4	3,2	44,7	119,8	82,3	311,9	5,7	1,9	315,9	778,9	12,0
Всего за день:				23,86	31,62	95,22	758,7	0,46	14,1	0,2	4,72	0,1	0	0,1	0,4	3,2	44,7	119,8	82,3	311,9	5,7	1,9	315,9	778,9	12,0

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
Обед																									
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. Б.	250	8,3	5,9	18,0	159,1	0,3	4,2	0,2	3,2	0	0	0,1	0,2	1,8	9,3	44,8	34,5	98,9	2,2	1,2	23,3	460,0	5,0
2008	1194	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200/25	11,5	11,4	73,1	440,4	0,2	8,4	0	0,7	0,2	0,1	0	0,3	1,9	30,5	45,0	35,7	137,3	1,9	1,2	23,9	729,2	9,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	0	2,1	1,1	0
2008	444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	50	3,5	3,9	36,1	191,0	0	0,1	0	1,4	0,1	0	0	0	0,2	7,0	23,5	6,9	37,0	0,6	0,3	13,1	83,1	2,5
Итого за прием пищи:				27,1	21,5	167,2	967,0	0,6	12,7	0,2	6,3	0,3	0,1	0,1	0,6	4,7	60,3	133,7	95,5	315,2	5,7	3,1	315,4	1337,9	17,3
Всего за день:				27,1	21,5	167,2	967,0	0,6	12,7	0,2	6,3	0,3	0,1	0,1	0,6	4,7	60,3	133,7	95,5	315,2	5,7	3,1	315,4	1337,9	17,3

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
Обед																									
2008	100	СУП-ПАЛША НА КУР Б.	250	4,9	5,3	15,5	129,4	0,1	4,2	0,2	0,4	0	0	0,1	0,2	1,6	6,1	24,5	19,8	65,0	1,0	0,7	17,7	326,5	4,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20,1	20,8	42,5	440,1	0,1	1,9	0,3	2,6	0	0,1	0,5	0,6	6,3	17,4	28,0	46,7	223,4	2,1	2,9	73,3	301,0	7,6
2008		ТОМАТЫ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	0,1	2,3	14,6	0	15,2	0,1	0,2	0	0	0	0,1	0,3	6,7	8,5	12,2	15,8	0,8	0,1	1,8	176,3	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				30,5	26,7	105,2	788,5	0,32	25,3	0,6	4,4	0	0,1	0,6	1,0	9,0	45,7	86,5	103,2	360,2	7,5	4,1	345,8	868,3	13,0
Всего за день:				30,5	26,7	105,2	788,5	0,32	25,3	0,6	4,4	0	0,1	0,6	1,0	9,0	45,7	86,5	103,2	360,2	7,5	4,1	345,8	868,3	13,0

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
Обед																									
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	5,7	13,6	128,5	0,1	16,1	0,2	1,5	0	0	0,1	0,3	2,0	14,0	49,0	31,3	80,4	1,6	0,9	26,1	518,3	6,7
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,3	13,3	12,8	226,6	0	0,5	0	2,0	0	0	0	0	0,3	6,8	8,4	6,9	22,7	0,5	0,2	71,7	48,8	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8
2008	20	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ (по сезону)	60	0,7	2,1	2,7	33,9	0	13,9	0,1	1,0	0	0	0	0,1	0,3	6,5	9,9	11,7	18,5	0,6	0,2	1,9	166,2	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0	0	1,7	1,0	0
Итого за прием пищи:				28,4	26,0	104,0	765,7	0,3	30,5	0,3	6,7	0,1	0	0,1	0,6	3,9	50,8	95,1	75,1	203,6	4,6	2,1	356,3	861,1	9,3
Всего за день:				28,4	26,0	104,0	765,7	0,3	30,5	0,3	6,7	0,1	0	0,1	0,6	3,9	50,8	95,1	75,1	203,6	4,6	2,1	356,3	861,1	9,3

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
Обед																									
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ НА КУР. Б.	250	4,9	5,9	15,4	134,9	0,1	4,2	0,2	1,7	0	0	0,1	0,3	1,7	10,1	26,9	26,3	77,6	1,1	0,8	18,7	334,7	4,4
2008	284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТЮ ПОДЛИВОЙ	90/20	9,0	21,4	10,0	273,9	0,2	1,8	0,2	2,4	0,1	0,1	0	0,2	1,4	7,8	16,3	22,8	103,7	1,2	1,5	41,3	251,5	6,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	21,7	146,1	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,3	10,1	42,4	29,5	88,2	1,2	0,6	21,7	780,3	9,0
2008		ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	0	0	0	0	0,1	2,4	13,9	8,5	25,4	0,6	0,1	4,8	85,2	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	68,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	0	2,3	1,2	0
Итого за прием пищи:				21,5	32,9	88,6	739,9	0,6	22,1	0,4	5,4	0,2	0,2	0,1	1,0	5,3	43,9	120,8	105,7	336,9	5,1	3,4	341,8	1497,4	21,2
Всего за день:				21,5	32,9	88,6	739,9	0,6	22,1	0,4	5,4	0,2	0,2	0,1	1,0	5,3	43,9	120,8	105,7	336,9	5,1	3,4	341,8	1497,4	21,2

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
Обед																									
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР БУЛЬОНЕ	250	5,6	6,5	15,4	142,9	0,1	4,2	0,2	1,8	0,1	0	0,1	0,3	1,7	10,5	28,5	26,7	85,6	1,2	0,9	25,2	341,9	5,5
2008	1232-1	ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/25	23,5	17,9	57,2	485,7	0,1	0,5	0	0,6	0,2	0,1	0	0	3,4	23,2	45,0	34,1	206,5	1,7	3,5	75,8	410,8	10,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	0
2008	444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	50	3,5	3,9	36,1	191,0	0	0,1	0	1,4	0,1	0	0	0	0,2	7,0	23,5	6,9	37,0	0,6	0,3	13,1	83,1	2,5
Итого за прием пищи:				37,4	28,8	153,6	1024,0	0,32	8,8	0,2	5,0	0,4	0,1	0,1	0,4	6,1	54,2	122,5	92,2	385,1	7,3	5,1	367,1	900,4	18,7
Всего за день:				37,4	28,8	153,6	1024,0	0,32	8,8	0,2	5,0	0,4	0,1	0,1	0,4	6,1	54,2	122,5	92,2	385,1	7,3	5,1	367,1	900,4	18,7

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
Обед																									
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА КУР. Б.	250	6,8	5,7	18,9	155,0	0,1	9,5	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,9	12,7	56,9	36,8	114,1	2,0	0,8	42,0	518,1	6,9
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90/50	19,2	20,5	1,6	274,7	0	1,1	0	2,1	0	0	0	0	0,1	1,9	5,4	3,4	8,5	0,2	0,1	1,3	48,5	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	0,1	0,1	0	0,2	1,7	15,8	13,6	90,0	133,6	3,2	1	2,6	189,2	1,6
2008		ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	8	0	0,1	0	0	0	0	0,1	2,4	13,9	8,5	25,4	0,6	0,1	4,8	85,2	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,2	1,9	0	0	0	1,7	1,0	0
Итого за прием пищи:				36,1	32,0	90,0	798,9	0,4	16,6	0,2	8,1	0,1	0,1	0,1	0,5	4,6	46,3	108,5	156,7	323,6	7,0	2,4	305,6	906,5	11,0
Всего за день:				36,1	32,0	90,0	798,9	0,4	16,6	0,2	8,1	0,1	0,1	0,1	0,5	4,6	46,3	108,5	156,7	323,6	7,0	2,4	305,6	906,5	11,0

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
Обед																									
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУР. Б.	250	4,7	5,7	16,9	138,4	0,1	4,7	0,2	1,4	0	0	0,1	0,2	1,8	8,5	23,4	24,3	73,8	1,0	0,7	18,7	363,2	4,5
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,96	19,52	0,32	212,8	0,16	0	0	0,32	0	0	0	0	0	0	28,8	16	129,6	1,6	0	0	0	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,0	7,2	39,8	0,8	0,4	1,8	62,1	0,8
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	1,1	5,5	35,2	0	2,5	0	0,5	0	0	0	0	0,1	7,6	22,5	12,0	24,2	0,7	0,2	27,0	171,8	4,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	0	2,1	1,1	0
Итого за прием пищи:				23,76	30,42	97,62	755,8	0,46	7,2	0,2	4,42	0,1	0	0,1	0,4	3,2	39,6	104,1	77,9	309,4	5,2	1,7	302,6	662,7	9,4
Всего за день:				23,76	30,42	97,62	755,8	0,46	7,2	0,2	4,42	0,1	0	0,1	0,4	3,2	39,6	104,1	77,9	309,4	5,2	1,7	302,6	662,7	9,4

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
Обед																									
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	6,7	6,1	23,6	174,4	0,1	4,7	0,2	0,3	0,1	0	0,1	0,2	1,8	12,4	28,6	23,2	84,1	1,2	0,8	25,0	385,2	5,7
2008	264	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С ТЮ ПОДЛИВОЙ	90/20	9,0	21,4	10,0	273,9	0,2	1,6	0,2	2,4	0,1	0,1	0	0,2	1,4	7,8	16,3	22,8	103,7	1,2	1,5	41,3	251,5	6,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,3	21,1	146,2	0,1	9,7	0	0,2	0,1	0,2	0	0,4	1,2	9,5	52,0	29,2	91,7	1,1	0,6	26,4	735,1	9,6
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,2	1	5,1	35,0	0	4,4	0,3	0,6	0	0	0	0	0,3	7,0	24,4	15,9	33,0	0,8	0,3	219,0	158,1	3,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				25,2	34,3	104,7	833,9	0,52	24,4	0,7	4,7	0,3	0,3	0,1	0,9	5,5	50,2	146,8	115,6	368,5	8,1	3,6	564,7	1594,4	24,4
Всего за день:				25,2	34,3	104,7	833,9	0,52	24,4	0,7	4,7	0,3	0,3	0,1	0,9	5,5	50,2	146,8	115,6	368,5	8,1	3,6	564,7	1594,4	24,4

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
Обед																									
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ	250	5,7	7,2	16,0	160,5	0,3	4,1	0,2	3,3	0,1	0	0	0,1	0,8	6,7	34,9	31,4	75,8	1,9	0,9	12,1	430,7	4,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	451	ПИРОГ С МЯСОМ И СЫРОМ	200	23,1	22,2	61,5	550,5	0,1	1,4	0,1	2,4	0,1	0,1	0,4	0	1,1	40,2	243,2	27,0	207,3	1,2	1,7	227,5	254,5	7,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0	0	1,7	1,0	0
Итого за прием пищи:				32,6	29,7	119,5	887,5	0,5	5,5	0,3	6,7	0,2	0,1	0,4	0,2	2,7	62,4	296,8	76,4	325,1	4,1	3,0	494,3	750,7	11,2
Всего за день:				32,6	29,7	119,5	887,5	0,5	5,5	0,3	6,7	0,2	0,1	0,4	0,2	2,7	62,4	296,8	76,4	325,1	4,1	3,0	494,3	750,7	11,2

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 600 с.