

Утверждено:

Директор ОГАПОУ

"Шебекинский техникум промышленности
и транспорта"

"05" _____ 2024 год
Н.А. Якимова



Примерное меню на 10 дней для обучающихся ОГАПОУ "Шебекинский техникум промышленности и транспорта"

в возрасте с 11 до 18 лет

сезон: Осенне-зимний 2024-2025 учебный год

День 1

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
211	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	0,08	0,26	290,40	0,66	209,20	249,80	17,46	2,20				
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40				
ПП	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
	Итого		20,49	27,38	54,01	545,10	0,16	9,23	290,40	1,32	385,57	409,55	57,44	6,61				
	Обед																	
24	Салат из огурцов и помидоров свежих с растительным маслом	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	0,00	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,97				
265	Плов из свинины	275	23,14	51,65	47,47	748,00	0,72	2,35	0,00	5,01	22,77	320,12	72,67	3,32				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
	Итого		33,06	61,54	124,39	1184,39	1,01	28,92	0,00	10,31	96,94	521,72	150,01	9,34				
	ВСЕГО		53,55	88,92	178,40	1729,49	1,17	38,15	290,40	11,63	482,51	931,27	207,45	15,95				

День 2

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	220	11,45	12,36	64,50	414,12	0,27	0,00	51,76	0,64	34,54	272,21	181,84	6,16				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13				
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00				
ПР	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого		15,83	20,93	110,52	694,44	0,34	10,27	91,76	1,65	64,24	344,84	239,47	9,25				
	Обед																	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,09	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,46				
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25				
309	Макаронны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00				
290	Птица тушенная в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18				
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	ПР Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
	Итого		33,00	26,19	132,63	898,23	0,39	19,99	22,00	13,25	181,90	578,91	113,76	13,41				

День 3

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витаминны(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
223	Запеканка из творога с молоком сгущеным	150/20	24,84	18,80	47,60	459,00	0,10	0,80	110,50	0,00	332,50	365,77	45,15	1,09				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13				
15	Сыр порцирами (российский)	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30				
ПР	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
	Итого		32,33	75,25	57,07	606,49	0,11	1,28	188,50	0,15	610,10	537,90	67,38	3,52				
	Обед																	
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18				
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70				
229	Рыба (минтай)тушеная в томате с овощами	120	18,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82				
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14				
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого		30,81	29,32	134,52	819,39	0,31	36,10	58,20	6,55	110,03	499,13	123,64	5,03				
	ВСЕГО		63,14	104,57	191,59	1425,88	0,42	37,38	246,70	6,70	720,13	1037,03	191,02	8,55				

День 4

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)				Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																	
182	Каша пшеница молочная	200	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16	0,00	0,00	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40				
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40				
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00				
ПР	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
	Итого		11,55	17,54	78,35	517,52	0,22	1,47	40,00	2,21	194,77	266,50	75,23	4,16				
	Обед																	
20	Салат из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48				
140	Суп картофельный с рыбноыми консервами	300	10,14	9,93	15,75	192,93	0,14	8,25	18,00	1,05	37,98	210,84	55,26	1,50				
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,68				
251	Поджарка из свинины	105	16,40	46,68	4,31	500,77	0,13	2,23	0,00	5,62	36,59	205,07	265,81	4,77				
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	Итого		48,41	71,80	148,32	1430,78	0,70	18,60	18,00	10,34	289,56	946,23	575,27	18,02				
	ВСЕГО		59,96	89,34	226,67	1948,30	0,92	20,07	58,00	12,55	484,33	1212,73	650,50	22,18				

День 5

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
401	Оладьи со ступеным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,00	0,24	0,75	32,50	5,55	188,98	231,00	55,96	2,65					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40					
	Итого		16,89	17,00	109,93	659,80	0,28	1,02	58,50	6,07	218,98	287,93	73,69	5,18					
	Обед																		
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,18	6,88	15,65	174,64	0,14	11,25	7,00	2,81	37,23	144,90	40,94	1,70					
259	Жаркое по-домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	0,00	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79					
389	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14					
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	Итого		50,27	44,97	125,67	1121,89	0,95	90,57	7,00	6,66	143,51	716,44	173,96	12,82					
	ВСЕГО		67,16	61,97	235,60	1781,69	1,23	91,59	65,50	12,73	362,49	1004,37	247,65	18,00					

День 6

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Приевая ценность (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe																
Завтрак																														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30																
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40																
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30																
ПР	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36																
	Итого		13,86	20,12	52,40	446,09	0,44	3,58	149,60	0,55	514,97	410,00	66,53	4,00																
Обед																														
139	Калуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60																
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,08	5,75	21,05	1,63	33,40	72,22	25,35	1,18																
243	Соуска отварная	60	5,63	9,00	0,24	105,48	0,00	0,00	0,00	0,36	11,52	59,16	6,36	0,72																
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18																
ПР	Зефир	20	0,13	0,00	16,00	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24																
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33																
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86																
	Итого		21,01	30,71	147,32	964,24	0,27	50,75	21,05	5,12	228,98	347,12	118,77	9,11																
	ВСЕГО		34,87	50,83	199,72	1410,33	0,71	54,33	170,65	5,67	743,95	757,12	185,30	13,11																

День 7

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
219	Сырники из творога со сметанным молоком	170	26,32	21,78	41,62	468,71	0,10	0,80	89,61	3,57	341,70	380,99	44,54	0,92				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40				
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
	Итого		30,55	26,60	86,32	707,81	0,16	8,57	115,61	4,24	383,70	446,17	69,02	5,10				
	Обед																	
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	5,67	0,00	20,10	59,22	60,92	30,14	1,70				
101	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	229,45	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88				
171	Каша рассыпчатая перловая с маслом	200	5,80	9,73	41,14	275,00	0,05	0,00	50,00	0,61	39,65	201,59	26,38	1,19				
260	Гуляш из свинины	75/100	18,62	49,33	5,06	540,75	0,48	1,56	0,00	4,55	35,00	225,09	39,18	3,87				
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	Итого		262,13	62,91	152,81	1406,24	0,76	39,48	50,00	27,62	189,47	642,27	147,77	9,96				
	ВСЕГО		292,68	89,51	239,13	2114,05	0,92	48,05	165,61	31,86	573,17	1088,44	216,79	15,06				

День 8

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
243	Сосиска отварная	60	5,63	9,00	0,24	105,48	0,00	0,00	0,00	0,36	11,52	59,16	6,36	0,72				
209	Йогурт куриное диетическое вареное вкрутую	40	29,60	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40				
ПР	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40				
	Итого		36,60	11,79	57,36	383,84	0,10	1,47	126,00	0,76	197,07	243,60	40,13	3,80				
	Обед																	
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	229,45	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88				
143	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270,47	0,11	23,83	87,61	3,83	70,78	85,71	30,97	1,14				
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого		255,41	38,86	131,00	995,10	0,43	44,08	107,61	6,76	176,58	359,79	150,25	7,19				
	ВСЕГО		292,01	50,65	188,36	1378,94	0,53	45,55	233,61	7,52	373,65	603,39	190,38	10,99				

День 9

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe				
	Загварак																	
204	Макаронные изделия с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	0,09	0,25	126,72		0,72	324,72	222,29	22,35	1,36			
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13			
	ПП Зефир	40	0,26	0,00	32,00	129,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,72	5,28	2,72	0,48			
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	8,25	6,75	1,65			
	Итого		15,98	17,81	86,34	570,16	0,11	8,02	126,72	0,87	361,04	257,95	43,55	5,62				
	Обед																	
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32				
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	229,45	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88				
312	Пюре картофельное	250	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14				
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	75	6,45	5,25	9,01	108,75	0,04	0,32	15,79	2,75	41,37	93,33	20,93	0,74				
389	Сок вишневый	200	1,47	0,00	22,80	97,07	0,03	14,80	0,00	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67				
	ПП Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	ПП Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	Итого		248,06	17,24	121,42	727,85	1,85	35,32	59,99	8,13	195,63	411,58	140,21	6,94				
	ВСЕГО		264,04	35,05	207,76	1298,01	1,96	43,34	186,71	9,00	556,67	669,53	183,76	12,55				

День 10

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe				
	Завтрак																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,81	4,18	15,80	132,00	0,08	0,73	29,04	0,33	145,64	120,45	23,47	0,57				
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40				
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30				
ПР	Вагон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого		15,37	15,70	45,00	394,69	0,12	2,41	107,04	0,48	568,31	402,45	63,30	3,27				
	Обед																	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,09	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,46				
98	Суп крестьянский с крупой (перловый)	250	2,70	2,77	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78				
430	Запеканка картофельная с отварным мясом (свинина)	300	21,19	15,56	41,25	389,81	0,17	1,50	75,00	1,13	90,38	264,38	70,13	3,00				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13				
338	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	Итого		30,45	19,59	116,78	761,87	0,35	19,27	75,00	2,21	185,93	606,96	140,01	9,75				
	ВСЕГО		45,82	35,29	161,78	1156,56	0,47	21,68	182,04	2,69	754,24	1009,41	203,31	13,02				

Меню составлено на основании сборника : Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Заведующая столовой
Калькулятор



О.А. Шевцова
Е.А. Никитченко