

дн М.сб.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Кишертская СОШ
имени Л.П.Дробышевского»

МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского
по адресу с.Усть-Кишерть, с.Андреево,
п.Кордон,с.Осинцево

М.И.Вятченина

«01» сентября 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мартынова С.Е.

« 01 » сентября 2026г.



Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для организации питания учащихся от 7 до 11 и от 12 до 18 лет в общеобразовательных учреждениях

Использованы сборники:

- Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. 2008г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. 2013г.
- Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов. 2018г.
- _ Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов. 2021г.

Основание:

- СанПин 2,3/2,4,3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» (приложение 8-10)

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 1

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
150/2021	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	0	4	0	2	25	22	9	0
63/2008	Щи из свежей капусты и картофелем	200	2	5	9	86	0	14	0	0	36	43	17	1
189/2008	Котлеты, биточки,шницел и	90	10	11	5	160	0	0	0	1	35	139	21	1
227/2008	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	211	0	51	0	1	86	72	30	1
265/2008	соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
294/2008	Чай с лимоном	205	0	0	15	62	0	3	0	0	32	4	2	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	825	24	28	106	782	0	74	0	4	242	398	112	6
55%	Всего за день	825	24	28	106	782	0	74	0	4	242	398	112	6

неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 2

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	9	89	0	7	0	1	34	39	18	1
181/2008	Жаркое по- домашнему	220	23	17	22	338	0	10	0	1	28	255	47	4
282/2008	Компот из свежих плодов или ягод	200	0	0	15	61	0	10	0	0	20	16	13	2
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	710	31	23	81	662	0	27	0	3	108	424	111	9
57%	Всего за день	710	31	23	81	662	0	27	0	3	108	424	111	9

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 3

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
247/2008	Огурцы натуральные солёные	60	1	0	1	10	0	1	0	0	5	5	3	0
59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200	2	4	10	87	0	15	1	0	56	65	22	1
143/2021	Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0	9	41	0	7	0	21	4	14	2	0
495/2021	Плов из отварной птицы	210	16	16	38	359	0	1	0	5	33	133	31	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	0	0	0	0	20	19	14	1
30%	Итого	770	27	21	113	756	0	25	1	28	144	350	105	6
57%	Всего за день	770	27	21	113	756	0	25	1	28	144	350	105	6

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 4

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
23/2008	Салат из свеклы отварной	60	1	3	6	45	0	1	0	1	19	22	11	1
47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	17	99	0	8	0	0	18	56	23	1
347/2018	Котлеты "Школьные"	90	14	16	9	249	0	1	0	1	52	205	30	1
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	0	0	0	0	15	164	98	3
265/2008	соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
487/2021	Компот из яблок с лимоном	200	0	0	14	60	0	3	0	0	14	8	6	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
31%	Итого	820	33	28	128	909	1	14	0	4	147	575	201	10
55%	Всего за день	820	33	28	128	909	1	14	0	4	147	575	201	10

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 5

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
100/2018	Рассольник «Ленинградский »	200	2	4	14	104	0	7	0	2	29	57	24	1
297/2018	Рыба, припущенная в молоке	90	18	22	10	307	0	1	0	1	92	218	30	2
241/2008	Картофельное пюре	150	3	6	23	160	0	5	0	0	40	88	28	1
494/2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	18	72	0	0	0	0	16	11	4	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
33%	Итого	730	29	33	99	818	0	14	0	4	205	489	118	8
57%	Всего за день	730	29	33	99	818	0	14	0	4	205	489	118	8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 6

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
1/2021	Салат из капусты	60	0	1	2	18	0	4	0	0	12	6	5	0
122/2018	Суп с рыбными консервами	200	5	4	15	137	0	8	0	2	28	47	18	1
189/2008	Биточки, котлеты, шницели	90	10	11	5	159	0	0	0	1	35	139	21	1
227/2008	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	211	0	51	0	1	86	72	30	1
265/2008	соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
294/2008	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	3	0	0	32	4	2	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	820	27	23	109	779	0	63	0	4	211	380	103	6
54%	Всего за день	820	27	23	109	779	0	63	0	4	211	380	103	6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 7

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
43/2008	Свекольник	200	2	5	8	83	0	8	0	2	28	47	17	1
162/2008	Котлета рыбная любительская	90	8	3	4	73	0	1	0	1	30	124	22	1
241/2008	картофельное пюре	150	3	6	23	161	0	5	0	0	40	88	28	1
265/2008	соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
293/2008	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	4	0	0	14	14	18	3
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
267/2021	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0	0	100	0	22	77	5	1
32%	Итого	800	26	20	78	608	0	19	101	4	163	469	122	9
59%	Всего за день	800	26	20	78	608	0	19	101	4	163	469	122	9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 8

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
57/2008	Суп-пюре из картофеля	200	3	4	17	115	0	6	0	0	48	80	24	1
143/2021	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	0	17	82	0	14	0	41	7	27	5	1
189/2008	Котлеты,биточки ,шницели	90	10	11	5	159	0	0	0	1	35	139	21	1
224/2008	Рис отварной	150	4	5	40	225	0	0	0	0	6	75	24	1
265/2008	Соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	0	0	0	0	20	19	14	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	780	26	22	136	857	0	21	0	44	145	460	121	6
55%	Всего за день	780	26	22	136	857	0	21	0	44	145	460	121	6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 9

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
56/2008	Суп-лапша домашняя	200	2	4	11	87	0	0	0	0	12	34	8	1
189/2008	Котлеты ,биточки,шницел и	90	10	11	5	159	0	0	0	1	35	139	21	1
380/2021	Капуста тушеная	220	10	8		280	0	28	0	0	83	160	36	2
294/2008	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	3	0	0	32	4	2	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	800	28	24	66	763	0	31	0	2	190	451	99	7
59%	Всего за день	800	28	24	66	763	0	31	0	2	190	451	99	7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

день 10

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0	4	1	40	0	6	0	0	13	24	8	0
45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	11	79	0	7	0	0	15	47	18	1
143/2018	Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0	9	41	0	7	0	21	4	14	2	0
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	13	14	2	186	0	1	88	1	22	62	15	1
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	0	0	0	0	15	164	98	3
289/2008	Напиток из шиповника	200	1	0	21	47	0	130	0	0	6	2	2	0
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
34%	Итого	810	32	27	124	832	1	150	89	23	101	427	176	9
55%	Всего за день	810	32	27	124	832	1	150	89	23	101	427	176	9

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

День 1

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
150/2021	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	0		0	2	25	22	9	0
63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6	11	108	0	18	0	0	44	54	22	1
189/2008	Котлеты,биточки ,шницели	90	10	11	5	159	0	0	0	1	35	139	21	1
265/2008	Соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
227/2008	Макаронные изделия отварные	180	7	6	42	253	0	61	0	1	103	86	36	2
294/2008	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	3	0	0	32	4	2	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	900	26	31	115	845	0	83	0	5	268	423	122	7
55%	Всего за день	900	26	31	115	845	0	83	0	5	268	423	122	7

неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

День 2

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевы е вещества				Витами н ы				Минераль ные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7	11	111	0	8	0	2	42	49	23	0
181/2008	Жаркое по- домашнему	220	23	17	22	338	0	10	0	1	28	255	47	4
282/2008	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0	15	61	0	10	0	0	20	16	13	2
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	760	31	25	83	685	0	28	0	4	117	434	116	8
57%	Всего за день	760	31	25	83	685	0	28	0	4	117	434	116	8

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

День 3

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
247/2008	Огурцы натуральные,сол еные	60	1	0	2	10	10	0	1	0	0	5	3	0
59/2008	Суп-пюре из разных овощей	250	3	5	13	109	0	20	1	0	70	81	27	1
143/2021	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	0	17	82	0	14	0	41	7	27	5	1
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16	16	38	359	0	1	0	5	33	133	31	1
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	0	0	0	0	20	19	14	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	830	29	22	125	819	10	36	2	48	158	380	113	6
55%	Всего за день	830	29	22	125	819	10	36	2	48	158	380	113	6

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

День 4

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
23/2008	Салат из свеклы отварной	60	1	3	6	45	0	1	0	1	19	22	11	1
47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	124	0	10	0	0	23	70	29	1
347/2018	Котлеты "школьные"	90	14	17	9	249	0	1	0	1	52	205	30	1
265/2013	Соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	54	317	0	0	0	1	18	197	118	4
487/2021	Компот из яблок с лимоном	200	0	0	14	60	0	3	0	0	14	8	6	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
31%	Итого	900	35	32	141	987	1	16	0	5	154	621	227	11
55%	Всего за день	900	35	32	141	987	1	16	0	5	154	621	227	11

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

День 5

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
42/2008	Рассольник «Ленинградский »	250	3	5	18	130	0	9	0	3	37	72	30	1
297/2018	Рыба, припущенная в молоке	90	18	22	10	307	0	1	0	1	92	218	30	2
241/2008	Картофельное пюре	200	4	8	31	214	0	7	0	0	53	117	37	1
494/2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	18	72	0	0	0	0	16	11	4	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	0	0	0	1	21	95	28	2
33%	Итого	830	31	36	111	898	1	17	0	5	225	532	133	8
57%	Всего за день	830	31	36	111	898	1	17	0	5	225	532	133	8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

День 6

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
1/2021	Салат из капусты	60	0	1	2	18	0	4	0	0	12	6	5	0
122/2021	Суп с рыбными консервами	250	6	5	18	171	0	10	0	2	36	58	22	1
189/2008	Биточки, котлеты, шницели	90	10	11	5	159	0	0	0	1	35	139	21	1
265/2013	Соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
227/2008	Макаронные изделия отварные	180	7	6	42	253	0	61	0	1	103	86	36	2
294/2008	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	3	0	0	32	4	2	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	0	20	104	1	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	900	29	25	120	855	1	80	0	5	247	412	118	7
54%	Всего за день	900	29	25	120	855	1	80	0	5	247	412	118	7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

День 7

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
43/2008	Свекольник	250	2	6	10	104	0	10	0	2	36	58	22	1
162/2008	Котлета рыбная любительская	90	8	3	4	73	0	1	0	1	30	124	22	1
265/2013	Соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
241/2008	картофельное пюре	150	3	6	23	160	0	5	0	0	40	88	28	1
293/2008	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	4	0	0	14	14	18	3
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	0	20	104	1	0	0	1	21	95	28	2
267/2021	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0	0	100	0	22	77	5	1
32%	Итого	850	27	22	80	628	2	21	101	5	170	481	127	9
59%	Всего за день	850	27	22	80	628	2	21	101	5	170	481	127	9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

День 8

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
57/2008	Суп-пюре из картофеля	250	3	5	21	144	0	8	0	0	61	100	30	1
143/2021	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	0	17	82	0	14	0	41	7	27	5	1
189/2008	Котлеты ,биточки,шницел и	90	10	11	5	159	0	0	0	1	35	139	21	1
265/2013	Соус томатный	30	0	1	2	17	0	1	0	0	2	5	0	0
224/2008	Рис отварной	180	5	6	48	270	0	0	0	0	7	90	29	1
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	0	0	0	0	20	19	14	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	0	20	104	1	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	860	27	24	148	931	2	23	0	44	158	495	132	6
55%	Всего за день	860	27	24	148	931	2	23	0	44	158	495	132	6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

День 9

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
56/2008	Суп-лапша домашняя	250	2	5	14	109	0	0	0	1	15	43	10	1
380/2021	Капуста тушеная	220	10	8	11	280	0	28	0	0	83	160	36	2
189/2008	Котлеты ,биточки,шницел и	90	10	11	5	159	0	0	0	1	35	139	21	1
294/2008	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	3	0	0	32	4	2	1
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	0	20	104	1	0	0	1	21	95	28	2
32%	Итого	850	28	24	80	785	1	31	0	2	193	460	101	6
59%	Всего за день	850	28	24	80	785	1	31	0	2	193	460	101	6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

день 10

№ рецептур/с борник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0	4	1	40	0	4	0	0	13	24	8	0
45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	14	99	0	8	0	0	18	59	23	1
143/2021	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	0	17	82	0	14	0	41	7	27	5	1
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	180	14	7	54	317	0	0	0	1	18	197	118	4
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	13	14	2	186	0	1	88	1	22	62	15	1
289/2008	Напиток из шиповника	200	1	0	21	47	0	130	0	0	6	2	2	0
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
109/2013	Хлеб ржаной	60	4	0	20	104	1	0	0	1	21	95	28	2
34%	Итого	900	39	29	144	946	2	158	89	44	111	485	203	10
55%	Всего за день	900	39	29	144	946	2	158	89	44	111	485	203	10