

СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ Чернецовская СОШ



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е.К.



" " _____ 2024г - 2025 г

" " _____ 2024г - 2025г

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов
(завтрак)
Возрастная категория : для детей с 12 лет.

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	I, мкг
2008	190	КАША ПШЕННО-РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,6	7,5	43,3	266,6	0,2	0,6	0	0,7	0,1	0,1	0	0,1	0,5	10,5	135,1	35,6	152,2	0,8	1,1	67,2	239,2	12,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0,1	0,4		14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
2008	13	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		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,1	25,9	277,2	2
Итого за прием пищи:				11,1	16,5	90,7	557,2	0,3	11,3	0,07	2,4	0,1	0,1	0	0,3	1,7	26,4	177,9	66,4	215,4	4,7	1,6	349,3	613,5	14,3
Всего за день:				11,1	16,5	90,7	557,2	0,3	11,3	0,07	2,4	0,1	0,1	0	0,3	1,7	26,4	177,9	66,4	215,4	4,7	1,6	349,3	613,5	14,3

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	I, мкг
2008	217	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	150	20,4	23,8	5,6	324,2	0,1	0,3	0,3	2,2	2,3	0,4	0,9	0,1	0,4	15,2	296,6	22,0	297,3	2,3	2,2	386,1	217,2	22,9
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	150	2,8	12,6	11,5	173,1	0	4,2	0,2	0	0	0,1	0	0	0,5	0	55,4	20,3	50	1	0	1050	472,5	0
2008	432	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		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	2,4	19,9	113,8	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0,3	0	0	111,3	20,2	91,1	0,5	0,4	52,9	173,9	9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40/20	3,2	0,2	33,2	146,2	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	11,7	14,5	35,2	1,0	0,3	202,6	77,4	0
Итого за прием пищи:				33,6	39,3	95,3	875,7	0,3	5,0	0,5	4,0	2,3	0,6	0,9	0,3	2,6	39,5	486,5	93,5	515,6	5,8	3,3	1944,6	1005,5	31,9
Всего за день:				33,6	39,3	95,3	875,7	0,3	5,0	0,5	4,0	2,3	0,6	0,9	0,3	2,6	39,5	486,5	93,5	515,6	5,8	3,3	1944,6	1005,5	31,9

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	12,2	27,5	12,7	353,6	0,3	0,5	0	2,4	0	0,1	0	0,2	2,0	8,2	14,9	26,5	135,2	1,9	1,7	156,6	270,6	5,2

2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ; ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	0,1	0	0	0,1	0,6	12	10,8	8,6	47,8	1,1	0,4	2,2	74,6	0,9
2008		ТОМАТЫ (по сезону)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	0	0	0	0,1	0,3	6,6	8,4	12	15,6	0,6	0,1	1,8	174	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9	
Итого за прием пищи:				27,7	38,0	130,5	978,1	0,6	16,2	0,1	5,3	0,2	0,1	0	0,5	4,1	55,8	67,1	73,9	281,4	5,6	2,8	370,0	667,0	8,2
Всего за день:				27,7	38,0	130,5	978,1	0,6	16,2	0,1	5,3	0,2	0,1	0	0,5	4,1	55,8	67,1	73,9	281,4	5,6	2,8	370,0	667,0	8,2

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/20	22,8	15,8	28,6	362,1	0	0,8	0,7	1,9	0,1	0,2	0	0,8	5,4	187,8	37,8	251,5	1,3	0,8	94,4	239,9	4,5	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5	
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008		МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2
Итого за прием пищи:				28,5	25,9	76,0	666,1	0,1	11,0	0,77	3,4	0,1	0,3	0	0,2	2,0	18,2	277,0	74,2	353,1	4,8	1,4	351,2	669,0	11,0
Всего за день:				28,5	25,9	76,0	666,1	0,1	11,0	0,77	3,4	0,1	0,3	0	0,2	2,0	18,2	277,0	74,2	353,1	4,8	1,4	351,2	669,0	11,0

Завтрак

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	I, мкг
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	16,4	16,3	14,7	275,3	0	0,6	0	2,4	0	0	0	0,7	5,5	12,7	15,9	51,3	1,2	0,2	131,1	79,0	0,5	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,3	5,8	33,6	213,8	0,2	0	0	4,1	0,1	0,1	0	0,2	19	16,1	108,0	160,1	3,8	1,2	3,3	226,9	2	
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	0	0	0	0,1	2,4	13,8	8,4	25,2	0,6	0,1	4,8	84,6	1,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0	

Завтрак

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40/20	3,2	0,2	33,2	146,2	0,1	0	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	11,7	14,5	35,2	1,0	0,3	202,6	77,4	0	
Итого за прием пищи:			30,7	22,6	118,4	798,9	0,4	6,6	0	8,2	0,1	0,1	0	0,4	4,1	48,5	76,4	165,8	312,8	8,1	2,1	547,0	545,4	4,3
Всего за день:			30,7	22,6	118,4	798,9	0,4	6,6	0	8,2	0,1	0,1	0	0,4	4,1	48,5	76,4	165,8	312,8	8,1	2,1	547,0	545,4	4,3

6 ДЕНЬ

№ рецептурной карты	Сборник рецептов	№ технол. рецептур	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
2008		254	КОЛБАСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,1	17,1	1,3	208,6	0	0	0	0	0,1	0	1,8	0	23,4	14,4	117,9	1,8	0	823	193	0
2008		331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	1,4	0,1	0	0,1	0,6	12	10,8	8,6	47,8	1,1	0,4	2,2	74,6	0,9
2008		430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
			ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40/20	3,2	0,2	33,2	146,2	0,1	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	11,7	14,5	35,2	1,0	0,3	202,6	77,4	0
2008			ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2
Итого за прием пищи:					24,4	22,6	121,5	789,7	0,3	9,9	0	3,6	0,1	0,4	4,0	35,6	83,9	64,5	252,8	7,6	1,1	1258,9	698,9	2,9
Всего за день:					24,4	22,6	121,5	789,7	0,3	9,9	0	3,6	0,1	0,4	4,0	35,6	83,9	64,5	252,8	7,6	1,1	1258,9	698,9	2,9

7 ДЕНЬ

№ рецептурной карты	Сборник рецептов	№ технол. рецептур	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
2008		245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТЮ ПОДЛИВОЙ	100/20	13,2	7,5	13,3	173,2	0,1	0,9	0,2	3,4	0	0,1	1,2	9,9	39,4	46,7	186,0	1,0	1,0	83,8	379,5	113,6
2008		335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,3	25,2	161,8	0,2	12,0	0	0,2	0,1	0,4	1,5	11,8	44,3	33,8	99,2	1,4	0,6	22,8	879,6	10,1
2008		50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	2,1	5,3	43,0	0	2,3	0	0,9	0	0	0,1	7,6	20,8	11,8	23,3	0,7	0,2	28,9	169,8	4,1
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008		433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0	0,2	1,8	11,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9
2008		467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9

Итого за прием пищи:	29,9	23,6	122,1	815,0	0,5	15,7	0,2	5,8	0,2	0,3	0	0,6	4,1	59,7	234,5	140,3	478,7	5,3	3,1	391,3	1751,2	137,7
Всего за день:	29,9	23,6	122,1	815,0	0,5	15,7	0,2	5,8	0,2	0,3	0	0,6	4,1	59,7	234,5	140,3	478,7	5,3	3,1	391,3	1751,2	137,7

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,4	7,0	33,6	222,0	0	0,6	0	0,9	0,1	0,1	0	0,1	0,4	6,9	131,6	19,0	110,2	0,4	0,7	62,1	215,4	10,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0,5	0,1	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0
Итого за прием пищи:				19,4	26,7	110,2	754,9	0,2	0,7	0,17	2,4	0,2	0,2	0,3	0,2	1,6	40,1	334,9	52,1	291,2	2,6	2,0	428,2	373,6	11,7
Всего за день:				19,4	26,7	110,2	754,9	0,2	0,7	0,17	2,4	0,2	0,2	0,3	0,2	1,6	40,1	334,9	52,1	291,2	2,6	2,0	428,2	373,6	11,7

Завтрак

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	12,6	27,5	14,7	363,3	0,3	0,6	0	2,4	0	0,1	0	0,2	2,2	8,5	17,0	29,7	146,1	2,2	1,7	173,0	284,9	5,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	1,4	0,1	0	0	0,1	0,6	12	10,8	8,6	47,8	1,1	0,4	2,2	74,6	0,9	
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	0	0	0	0,1	2,4	13,8	8,4	25,2	0,6	0,1	4,8	84,6	1,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	2,4	19,9	113,8	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0,3	0	114,1	20,8	91,1	0,5	0,4	53,5	174,1	9	
Итого за прием пищи:				26,0	34,9	98,1	813,2	0,5	7,1	0	4,7	0,1	0,2	0	0,4	3,8	33,7	164,9	80,7	343,8	5,2	2,9	435,9	669,8	17,0
Всего за день:				26,0	34,9	98,1	813,2	0,5	7,1	0	4,7	0,1	0,2	0	0,4	3,8	33,7	164,9	80,7	343,8	5,2	2,9	435,9	669,8	17,0

Завтрак

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5	6,6	7,5	43,3	266,6	0,2	0,6	0	0,7	0,1	0,1	0	0,1	0	0,5	10,5	135,1	35,6	152,2	0,8	1,1	67,2	239,2	12,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0
		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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	0
2008	467	ОЛАДИК ПЕЧЕННЫЙ	40	3,5	5,0	25,8	159,7	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0	0,4	12,2	7,0	5,0	29,6	0,4	0,2	4,4	44,6	1,0	
Итого за прием пищи:				19,7	27,0	129,4	836,8	0,42	4,7	0,17	3,0	0,1	0,2	0,3	0,2	1,8	40,8	352,2	77,7	344,2	5,9	2,4	484,5	391,3	13,3	
Всего за день:				19,7	27,0	129,4	836,8	0,42	4,7	0,17	3,0	0,1	0,2	0,3	0,2	1,8	40,8	352,2	77,7	344,2	5,9	2,4	484,5	391,3	13,3	

Источники рецептур:

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