УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ НОШ с. Ленино

_____ / О.В. Волокитина__

Примерное двухнедельное меню для учащихся начальных классов возрастной категории от 7 до 11 лет на учебный 2023-2024 год

Волокитина Оксана Васильевна

Подписано цифровой подписью: Волокитина Оксана Васильевна
DN: c=RU, st=Липецкая область, l=с. Ленино, title=директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЛЕНИНО ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТЕПАНА САВЕЛЬЕВИЧА ГУРЬЕВА ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ, 1.2.643.100.3=120B303335363435363130353 4, 1.2.643.3.131.1.1=120C343832343038383137393333, email=lenino_school@mail.ru, givenName=Оксана Васильевна, sn=Волокитина, cn=Волокитина Оксана Васильевна
Дата: 2023.09.19 11:35:08 +03'00'

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
72	помидоры свежие	60	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36
135	Суп картофельный с крупой (горох)	200	3.6	4.5	28	120	0.02	13.96	0.02	0.1	12.64	40.26	25.44	0.88
723	котлета мясаная	90	7.54	6.24	1.26	156.94	0.094	0.7259	0.03	0	9.7815	15.97	36.36	2.4196
463	макаронные изделия отварные	150	3.6	8.6	16.2	126	0.06	0	0	6.7	12.37	9.2	84.02	2.81
958	компот	200	0	0	30.6	118	0.4	1.29	20	0	124.5	89	13.86	0.13
	яблоко	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		21.03	24.58	129.67	861.86	0.894	31.1759	20.05	7.25	260.0215	371.99	225.3	11.1596

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
72	Салат из капусты белокочанной	60	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36
134	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2	2.4	14.64	90.4	0.15	9.6	0.02	0.1	22.56	51.96	27.76	1.59
172	Рыба тушеная в томате	100	16.08	7.8	17.4	145	0.04	2.16	0	0.4	19.29	81.01	19.93	0.37
443	Картофельное пюре	150	3.6	8.6	16.2	126	0.03	0	0.5	0.16	10.2	87.05	24.91	1.24
648	какао	180	0.16	23.9	111	0.01	0	15	0	0	4.5	0	1	0.15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1.08	3.04	1.04	26.8	0	7.2	0	0	6.9	6	3.5	0.21

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
72	огурцы свежие	60	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36
104	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	7.9	5.6	17.08	118.8	0.12	9.87	3.96	0.2	25.52	103.97	32.01	1.29
472	Плов из отварной курицы	90/150	35	14.21	45.05	412.38	0.04	2.16	0	0.4	19.29	81.01	19.93	0.37
639	Компот из сухофруктов	180	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
146	Пряник	60	2.961	4.838	36.64	192.781	0.104	0.19	0	0	18	0	0	0.06
	Банан	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
69	винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
72	помидоры свежие	60	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36
133	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.4	3.91	6.79	67.8	0.03	13.96	0.02	0.2	12	28.5	19.96	0.8
487	Жаркое по -домашнему	220	10.93	15	20.91	262.36	0.05	0.19	0	0	11.47	91.52	12.75	1.11
699	Кофейный напиток	180	0.1	0	25.2	96	0.01	3.2	0	0.4	14.22	2.14	4.14	0.48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Яблоко	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
22	Салат из отварной моркови и соленых огурцов с растительным маслом	30	0.43	0.71	1.34	13.9	0.03	1.43	0	0.07	6.24	13.08	6.32	0.162

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) В	С	А	Е	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
43	помидоры свежие	60	0.85	1.5	1.8	34	0.02	12.88	0.43	0.05	23.28	16.8	9.44	0.3
110	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	3.4	6.7	17.8	137	0.02	12.86	0.09	0.1	9.72	35.96	19.55	0.72
401	Печень по - строгановски	90\45	7.54	6.24	1.26	156.94	0.04	0.33	0	0.14	5.33	75.1	8.89	1.1
511	Макароны отварные	150	3.6	8.6	16.2	126	0	0.03	0.5	0.2	3.68	55	18.02	0.37
694	Кмсель	180	4.7	5	31.8	187	0.03	0.98	0.03	0	90.8	67.5	90.8	0.37
1003	Кондитерское изделие промышленного производства	40	27.84	18	32.4	279.6	0.09	0.74	0.33	0	226.4	344.91	48.92	2.6
	Апельсин	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб, обогащенный витаминами и	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		48.83	46.55	116.13	990.56	0.29	32.82	1.38	0.82	394.94	634.7	228.64	7.42

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) В	С	А	Е	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
72	Салат из белокачанной капусты	60	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36
104	Борщ со сметаной	200/10	5.6	6.7	14.8	138	0.12	9.87	3.96	0.2	25.52	103.97	32.01	1.29
618	Шницель мясной	75	12.44	11.55	15.7	228.75	0.08	0.8	45.3	0.69	46.3	162.5	32.1	1.3
511	Картофельное пюре	150	4.8	7.8	19.32	227.04	0	0.03	0.5	0.2	3.68	55	18.02	0.37
639	Компот	180	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
471	Кондитерское изделие промышленного производства	40	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Яблоко	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		29.29	55.19	214.43	934.72	0.53	27.62	49.76	1.62	190.71	543.43	151.35	8.82

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1.08	3.04	1.04	26.8	0	7.2	0	0	6.9	6	3.5	0.21

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
89	Салат витаминный	60	0.65	2.1	6.54	38	0.02	12.88	0.43	0.05	23.28	16.8	9.44	0.3
135	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2	2.4	14.64	90.4	0.15	9.6	0.02	0.1	22.56	51.96	27.76	1.59
268	Котлета рыбная	75	13.87	7.85	6.53	150	0.08	0.12	23	0.14	35	133.1	25.7	1.2
520	Рис отварной	150	2.4	6	9	244.5	0.07	2.09	0.02	0.1	36.72	54.67	15.56	0.49
648	Какао	200	0	0	30.6	118	0	15	0	0	4.5	0	1	0.15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		24.88	22.99	119.78	974.92	0.63	44.69	23.47	0.72	219.79	473.96	138.48	8.29

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
21	Помидоры свежие	60	0.85	1.5	17.8	34	0.01	0.1	0.65	0.32	10.63	15.35	19.32	0.29
218	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	7.9	5.6	17.08	118.8	0.12	9.87	3.96	0.2	25.52	103.97	32.01	1.29
15	Рагу овощное с курицей	90/150	12.55	12.99	4.01	364.5	0.01	29.7	0	0	16.98	4.92	1.4	0.96
639	Компот из сухофруктов	180	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Банан	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
69	винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
39	огурцы свежие	60	0.65	2.1	6.54	38	0.02	12.88	0.43	0.05	23.28	16.8	9.44	0.3
110	Суп картофельный с крупой (горох)	200	3.6	4.5	28	120	0.02	13.96	0.02	0.1	12.64	40.26	25.44	0.88
690	Макароны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51	0.368	7.168	0.48	0.272	110.869	308.512	37.6	0.8
315	бефстроганов из печени	90/45	16.41	16.04	3.82	224.66	6.36	25.61	5.84	3.9	20.4	241.17	16.25	0.24
588	Кофейный напиток	200	0.2	0	35.8	142	0.01	3.2	0	0	14.22	2.14	4.14	5.1
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Яблоко	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		35.59	36.63	184.56	1195.19	7.088	67.818	6.77	4.652	279.139	826.312	151.89	11.88

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
21	Помидоры свежие	60	0.85	1.5	17.8	34	0.01	0.1	0.65	0.32	10.63	15.35	19.32	0.29
133	Рассольник Ленингра-дский со сметаной	200/10	4.3	6.2	22.5	156	0.02	12.86	0.09	0.1	9.72	35.96	19.55	0.72
7021	Тефтели мясные с соусом	90/45	7.61	9.37	9.87	158.91	0.19	5.01	0.03	0.27	23.88	72.46	16.85	0.93
116	Гречка отварная	150	5.75	4.06	25.76	152.417	0.183	102.8	0.77	2.7	119.3	28.5	16.85	1.162
	Компот из сухофруктов	200	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Апельсин	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб,обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		24.63	49.67	239.4	835.357	0.723	127.49	1.54	3.8	275.74	374.1	135.19	8.602

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Список использованной литературы

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.