

МКОУ СОШ №5 г.Тайшета

Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №5 г.Тайшета

_____ Л.В.Головня

_____ 2024г.

Основное организованное

2-х недельное меню

для организации питания малообеспеченных и многодетных
детей, обеспеченным бесплатным питанием.

12 лет и старше

«обеды»

Сезон: зимнее-весенний

Срок действия январь – май 2024 года

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А (рет.э кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг	К мг	І мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	0	0	0
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,09	0,175	4,6	30	0,54	151,4	96	10,4	0,014	165	0	0	0,05
371	Кнели из птицы (мясо кур) с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	0,030	0,1	0,0	40	0,4	20	121	13	0,78	111,11	0,00111	0,00	0,55
385	Рис отварной	180	4,51	6,516	46,62	263,16	0,036	0,047	0,00	32,40	0,00	20,7	100,44	32,58	0,1242	25,679	0,00119	0,00	0,72
484	Кисель п/я	200	0	0	15	60	0	0	0	0,00	0,00	3,40	5,8	0	0,02	9,92	0,00	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	32,31	23,79	145,97	929,36	0,37	0,50	7,10	102,40	2,08	248,55	501,49	110,28	4,34	346,17	0,00	0,00	1,32

Используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет.э на/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	І мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ОБЕД																		
149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,166	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	0	0	0
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	0,17	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575	165	0	0,004	0,05
339	Котлета мясная (говядина)	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0,044	0	4	1,4	53	173	26	2,8	20,55	0,0166	0	0
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,632	45,239	290,59	0,239	0,144	0	27,690	0,72	19,19	242,82	161,48	5,43	181,679	0,0119	0,0099	1,1276
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,012	0,012	7,14	0	0,29	0	35	2,5	0	0	0	0,001	0,002
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	40,98	26,47	154,29	1020,290	0,9535	0,7040	25,41	37,19	5,80	120,12	669,20	260,68	11,89	407,69	0,03	0,01	1,18

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет. эка/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	І мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	0	0	0,00
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,0425	0,04	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,6375	72,31	0,01	0,0003	0,03
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,776	1,642	4,766	73,570	0,042	0,1	1,427	7,13	1,633	24,285	117,86	22,13	0,52	164,44	0,00	0,00	0,088
378	Пюре картофельное с морковью	180	3,78	7,2	13,14	133,2	0,126	0,144	4,32	36,0	0,54	46,8	95,4	77,99	1,188	101,279	0,018	0,0119	1,08
495	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	0,000	0,000	0,000	0,00
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,050	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,750	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	25,76	14,82	98,45	631,72	0,43	0,47	16,95	43,13	6,03	193,74	446,46	184,8	6,44	372,49	0,03	0,01	1,20

Используется йодированная соль

День:четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет.э кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,166	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	0	0	0
95	Борщ с капустой и картофелем с сметаной	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	0,025	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1	113	0,015	0	0,05
374	Биточек (котлета) рубленные из птицы (мясо кур)	100	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,11	0,4	53	0,900	107,000	118,000	18,000	0,860	101,880	0,004	0,000	0,000
256	Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,1	0,072	0,079	0,00	37,80	0,90	14,4	54	9	1,26	96,5	0,018	0,072	0,37
484	Кисель п/я	200	0	0	15	60	0	0	0	0,00	0,00	3,40	5,8	0	0,02	9,92	0,00	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	31,07	21,5	123,815	815,3	0,627	0,548	19,6	96,3	5,185	192,73	384,2	95,45	6,05	361,7	0,037	0,075	0,42

Используется йодированная соль

День:пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			калорийность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет.экв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	l мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	0	0	0
122	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	0,1	5,8	15	0,225	30,5	146,5	32,25	1,01	153	0,015	0,09	0,43
сб.2024	Шницель из мяса говядина	100	10,9	12,22	13,11	262,22	0,0555	0,1	0,0	31,11	0,0744	109,44	37,77	13,33	0,055	109,44	0,0011	0,01	0,66
385	Рис отварной	180	4,51	6,516	46,62	263,16	0,036	0,047	0,00	32,40	0,00	20,7	100,44	32,58	0,1242	25,679	0,0012	0,00	0,72
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,012	80	0	0	11,9	3,2	3,2	0,61	87,7	0,005	0,001	0,002
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	35,46	31,78	144,73	1062,6	0,39	0,43	88,25	78,51	1,43	225,59	466,16	135,66	5,20	410,28	0,02	0,11	1,81

Используется йодированная соль

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	A (ретинол) мкг/сут	D мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг	K мг	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,166	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	0	0	0
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	0,17	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575	165	0	0,004	0,05
367	Птица (мясо кур) в соусе с томатом	100	9,5	11,1	2,21	146,42	0,0285	0,11	0,35	52,85	0,422	17,855	49,285	12,855	0,827	82,22	0,014	0,002	0,822
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,632	45,239	290,59	0,239	0,144	0	27,690	0,72	19,19	242,82	161,48	5,43	181,679	0,0119	0,0099	1,1276
495	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	12,6	0,000	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	33,38	25,34	137,40	914,71	0,82	0,77	18,82	86,04	4,93	105,08	529,69	259,44	10,61	481,96	0,03	0,02	2,00

Используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет.э кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	0	0	0
95	Борщ с капустой и картофелем с сметаной	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	0,025	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1	113	0,015	0,003	0,05
330	Плов с мясом говядина	230	18,745	20,976	39,836	423,2	0,0736	0,1265	1,012	34,96	0,736	22,08	246,56	48,76	2,4196	175,3	0,0	0,00	0,81
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,0120	0,0120	7,1400	0,0000	0,2900	0,0000	35,0000	2,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0010	0,0020
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	900	30,80	26,78	127,63	870,40	0,34	0,34	18,65	34,96	4,51	111,88	508,81	128,81	6,92	322,76	0,04	0,00	0,86

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет.э кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	І мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,166	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	0	0	0
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,09	0,18	4,6	30	0,54	151,4	96	10,4	0,014	165	0	0	0,05
372	Котлета из птицы (мясо кур)	100	20	18	10,66	284,22	0,1	0,01	0,855	72,86	1,285	48,566	182,86	24,2855	1,81	68,33	0,016	0,00444	0
152	Картофель отварной с маслом	180	4,968	9,256	18,504	176,56	0,17	0,00	23,99	0	0,00	17,141	90,856	32,57	1,332	63,59	0,012	0,000	0,000
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,01	80	0	0	11,9	3,2	3,2	0,61	87,7	0,005	0	0,002
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	42,3	34,561	126,369	989,98	0,8195	0,54	120,6	108,4	2,86	260,19	530	115,66	6,571	425,08	0,0329	0,005	0,052

Используется йодированная соль

День:четверг
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А (рет.экв /сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	l мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	0	0	0
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,0425	0,04	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,6375	72,3	0,01	0,0003	0,03
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	0,03	0,2	0	26	0,6	15	162	22	2,76	168,88	0,0177	0,00	0,11
385	Рис отварной	180	4,51	6,516	46,62	263,16	0,036	0,047	0,00	32,40	0,00	20,7	100,44	32,58	0,1242	25,679	0,0012	0,00	0,72
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	12,6	0,0	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,05	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	36,31	31,99	119,67	900,11	0,32	0,46	11,00	58,40	4,06	143,35	484,14	129,08	7,75	313,92	0,04	0,01	0,86

Используется йодированная соль

День:пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 лет и старше

Приложение №8,9,10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А (рет.экв /сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	l мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,166	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	0	0	0
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	0,17	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575	165	0	0,004	0,05
374	Биточек (котлета) рубленые из птицы (мясо кур)	100	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,11	0,4	53	0,900	107,000	118,000	18,000	0,860	101,880	0,004	0,000	0,000
256	Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,1	0,07	0,08	0,00	37,80	0,90	14,4	54	9	1,26	96,48	0,018	0,072	0,37
495	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	12,6	0,000	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,05	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	32,45	22,28	135,22	873,80	0,68	0,70	18,87	96,30	5,59	189,43	409,58	112,10	6,47	416,42	0,02	0,08	0,42

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих обедов в удовлетворении суточной потребности детей 12 лет и старше в основных пищевых веществах и энергии.

Среднее потребление пищевых нутриентов

п/п №	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины мг					Минеральные вещества								
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І мг	Se мг	F мг	
1	950	32,31	23,791	145,965	929,36	0,369	0,496	7,1	102,4	2,075	248,55	501,5	110,3	4,343	346,17	0,0023	0,003	1,32	
2	950	40,984	26,467	154,294	1020,29	0,954	0,704	25,41	37,19	5,795	120,12	669,2	260,7	11,89	407,69	0,0285	0,0149	1,1796	
3	950	25,756	14,817	98,451	631,72	0,433	0,468	16,95	43,13	6,033	193,74	446,5	184,8	6,441	372,49	0,028	0,0122	1,198	
4	950	31,07	21,5	123,815	815,3	0,627	0,548	19,57	96,3	5,185	192,73	384,2	95,45	6,045	361,74	0,0374	0,075	0,42	
5	950	35,46	31,781	144,725	1062,58	0,389	0,433	88,25	78,51	1,4344	225,59	466,2	135,7	5,204	410,28	0,02229	0,105	1,812	
6	950	33,384	25,337	137,404	914,71	0,82	0,768	18,82	86,04	4,927	105,08	529,69	259,4	10,61	481,96	0,0259	0,0159	1,9996	
7	900	30,795	26,776	127,631	870,4	0,341	0,338	18,65	34,96	4,511	111,88	508,81	128,8	6,925	322,76	0,035	0,004	0,862	
8	950	42,298	34,561	126,369	989,98	0,82	0,535	120,6	108,4	2,86	260,19	530,3	115,7	6,571	425,08	0,0329	0,0054	0,052	
9	950	36,31	31,991	119,665	900,11	0,321	0,461	11	58,4	4,06	143,35	484,1	129,1	7,747	313,92	0,04	0,0063	0,86	
10	950	32,445	22,275	135,215	873,8	0,685	0,703	18,87	96,3	5,585	189,43	409,6	112,1	6,473	416,42	0,0224	0,076	0,42	
Итого	945	34,081	25,93	131,35	900,825	0,576	0,545	34,52	74,16	4,2465	179,06	493	153,2	7,225	385,85	0,02747	0,0318	0,1012	

Примечание :

При разработки примерного меню использовалось:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года под редакцией В.Т.Лапшиной
Издательство «Хлебпродинформ»
 - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П.Могильног и В.А.Тутельяна
 - Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, Пермь 2021 г.
 - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания 2008 г. Издания под редакцией И.М.Скурихина и В.А.Тутельяна
 - Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.
- Рацион питания предусматривает формирование наборов продуктов, предназначенных для питания обучающихся (завтрак ,обед)
- В приготовление блюда используется йодированная соль.
Сметана используется только после термической обработки.
Холодные напитки, витаминизированные витамином С.
- СанПин 2.3./2.4.3590-20 «санитарно эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования »