

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 21
А.В. Сидорова



« 01 » 20 24 г.

Утверждаю

Директор ООО «Орбита»

М.М. Израйлева



« 01 » 20 24 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

МБОУ СОШ № 25, МАОУ Ангарский лицей № 2, МБОУ ООШ № 21

Осень, Зима, Весна 2024-2025г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

(бессрочное)

ООО Орбита

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 - 18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Сыр*	15	5,70	5,70	7,28	103,2	0	0,00	0,05	33	0,80	142	72	6,7	0	14	0,0	0,002	0,000	
Каша рисовая	200	3,3	5,33	30,72	184,17	1,60	0,00	0,20	72	0,7	20	94	23,0	2,02	75	0,01	0,000	0,850	311
Какао с молоком	200	4,9	5,00	15,80	127,80	1,30	0,10	0,03	45	0,5	15	0	0	0,00	0	0,00	0,000	0,000	693
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5	0	107	0	0,000	0,030	ТТК
Итого за Завтрак		17,14	18,26	89,16	589,54	7,69	0,28	0,35	153	2,00	245	248	57,7	4,16	249	0,01	0,005	0,960	
Обед																			
Икра кабачковая*	100	1,4	5,4	9,0	90,2	9,00	0,05	0,06	74	0,8	55	32	17	0,9	102	0,0	0,000	0,500	101
Щи из свежей капусты	250	4,38	4,3	12,50	106,22	4,80	0,06	0,25	20	0,4	63	208	13	0,25	98	0,01	0,003	0,600	124
Биточек из говядины	100	14,22	10,46	6,02	175,10	0,90	0	0,1	172	3,9	210	94	10	0,9	75	0,02	0,000	0,000	451
Каша гречневая *	180	5,32	9,34	29,24	222,30	0,00	0,00	0	0	0,40	18	78	33	0,96	101	0,0	0,004	0,800	508
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром	200	0,06	0	31,40	125,84	2,40	0,02	0,02	60	0	44	12	12	0,2	52	0,00	0,000	0,000	639
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		30,56	33,13	129,95	940,21	24,50	0,5	0,59	326	5,50	482	538	121	6,13	530	0,04	0,019	1,921	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 12 - 18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рец.
		Б	Ж	У	Y		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,8	6,00	0,01	0,01	12	0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600	17
Жаркое по-домашнему*	225	14,29	15,29	20,11	275,21	4,10	0,04	0,02	38	1,8	102	113	11,00	2,04	88	0,000	0,004	0,000	436
Компот из сухофруктов*	200	0,06	0	31,40	125,84	5,80	0,06	0,21	82	0,8	12	6	2	0,2	22	0,000	0,000	0,000	639
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		17,58	17,58	78,21	541,38	13,13	0,29	0,15	110	1,8	238	219	52,80	4,64	237	0,020	0,013	0,613	
Обед																			
Кукуруза консервир.	100	2,20	0,40	11,20	57,20	11,00	0,04	0,05	34	0	42	37	13	0	0	0,003	0,000	0,300	17
Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	164,40	5,80	0,03	0,10	13	0	103	80	14	0,50	96	0,000	0,010	0,500	139
Гуляш	150	13,48	18,59	21,43	306,95	9,80	0,07	0,14	40	0	179	177	56,00	5,06	182	0,000	0,001	0,000	492
Макарони	150	7,58	9,12	16,53	178,52	18,20	0,00	0,1	38	0,0	141	32	21,0	1,10	117	0,000	0,001	0,000	332
Компот из кураги	200	0,00	0	30,60	122,40	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2	0,20	22	0,000	0,000	0,000	648
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		26,14	27,72	120,07	834,32	23,45	0,59	0,5	162	4,2	420	379	79,00	4,19	351	0,040	0,009	1,113	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 12 - 18 лет

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рец.		
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК	
Масло сливочное*	10	0,01	8,30	0,06	75,0	0	0	0	8	0,00	0	0	0,0	0	1	0	0,0	0,00	1	
Пудинг творожный	200	11,9	4,9	38,2	245,09	0,50	0,02	0,14	70	2,50	99	124	10,0	0,65	24	0,009	0,001	0,460	362	
Джем и/уп	25	0,65	1,05	10,05	52,25	2,4	0,01	0,03	13	0,10	6	19	1,0	0,1	5	0,001	0,000	0,145	596	
Чай	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,001	0,04	0	0,20	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630	
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК	
Итого за Завтрак		13,08	15,14	73,50	482,58	21,34	0,3	0,28	115	2,80	213	220	43,6	2,81	215	0,010	0,003	0,685		
Обед																				
Салат Зайчик (капуста)	100	3,30	9,36	20,40	179,04	0,70	0,1	0,10	40	0	47	124	47	1,9	72	0,000	0,006	0,900	360	
Уха с перловой крупой*	250	5,21	3,90	16,74	122,90	3,40	0,03	0,02	110	0,00	7	25	7	0,30	102	0,008	0,005	0,063	181	
Плов с мясом	240	10,95	7,84	6,37	139,84	0,00	0,01	0,15	0	2	35	109	15,0	0,03	55	0,000	0,000	0,000	437	
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром	200	0,40	0	27,40	111,20	13,00	0,01	0,01	10	0	18	9	3	0,40	23	0,000	0,000	0,000	638	
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК	
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК	
Итого за Обед		26,14	28,19	113,80	813,47	28,5	0,45	0,59	298	3,70	229	306	98,0	4,63	446	0,050	0,012	1,543		

Рацион: 12 - 18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	С		В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	I	Se	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
Икра кабачковая*	60	0,84	3,2	5,4	54,1	0,40	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0	23	0,000	0,000	0,000	ТТК								
Гуляш	100	7,00	6,10	18,45	156,70	1,90	0,04	0,10	75	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000	431								
Макароны	180	5,77	6,59	14,73	141,31	18,20	0	0,10	38	0,0	141	32	21,0	1,1	117	0,000	0,001	0,000	523								
чай с молоком *	200	1,60	1,6	2,30	30,0	0,30	0,01	0,04	0	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000	630								
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК								
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК								
Итого за Завтрак		17,42	18,36	84,34	572,28	32,73	0,31	0,35	120	2,2	229	213	68,3	4,3	294	0,021	0,011	0,013									
Обед																											
Зеленый горошек	100	4,40	0,40	12,60	71,6	5,80	0,06	0,06	16	0,0	12	40	10,0	1	104	0,000	0,001	0,000	554								
Суп-лапша домашняя *	250	7,59	6,55	17,38	158,83	2,80	0,02	0,03	40	0,0	0	46	8,0	1,40	55	0,003	0,000	0,007	148								
Палочки куриные	100	7,01	12,57	19,10	217,57	1,90	0,02	0,03	75	2,2	6	74	12,0	0,50	44	0,020	0,001	0,000	490								
Рис	150	7,58	9,12	16,53	178,52	18,20	0,00	0,1	38	0,0	141	32	21,0	1,10	117	0,000	0,001	0,000	332								
Компот из чернослива/ чай с сахаром	200	0,4	0	23,60	96,00	12,00	0,01	0,00	0	7,0	7	7	4,0	1,40	40	0,001	0,001	0,000	705								
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК								
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК								
Итого за Обед		27,17	26,67	113,23	801,63	17,80	0,42	0,57	220	3,0	320	376	89,5	5,13	335	0,042	0,010	1,300									

ООО Орбита

Рацион: 12 - 18 лет

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Помидоры, перц сл (нарезка)	60	0,70	0,4	6,80	33,6	15,30	0,01	0,02	52		36	38	9,6	0,4	90,00	0,004	0,000	0,160	576
Котлета	90	12,80	9,41	5,42	157,57	0,90	0	0,1	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451
Каша гречневая	150	4,85	8,05	27,88	203,37	0,00	0,00	0	0	0,4	14	70	31,0	0,8	88	0,000	0,002	0,700	297
Морс	200	0,2	0,00	15,00	60,80	0,4	0	0,01	10	0	126	40	10,0	0,60	32	0,000	0,000	0,000	685
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Фрукт*	100	0,4	0,0	9,8	41	4,60	0	0,00	3	0	6	11	5,0	0	107,0	0,000	0,000	0,000	458
Итого за Завтрак		18,00	18,40	76,60	544,00	14,00	0,28	0,3	180	2	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Обед																			
Икра кабачковая	100	1,50	4,00	11,00	86,00	15,30	0,01	0,02	52	0	56	38	9,6	0,40	90	0,004	0,000	0,160	78
Борщ с капустой *	250	2,0	5,20	13,10	107,20	4,80	0,10	0,20	15	0,5	5	54	21,0	2,4	50	0,005	0,001	0,500	110
Жаркое по-домашнему	280	22,17	20,5	41,48	439,1	1,10	0,48	0,24	100	3	146	135	15,0	0,7	102	0,020	0,001	0,000	436
Компот из кураги* / чай с сахаром	200	1,2	0	31,60	131,2	4,00	0,00	0,01	76	0	82	40	10,0	0,60	56	0,000	0,000	0,300	638
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		31,51	33,33	138,97	981,89	21,90	0,95	0,63	243	3,5	381	381	91,6	7,04	400	0,029	0,014	0,981	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 12 - 18 лет

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	Y		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК		
Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,0	0,00	0,1	0,02	15	2,2	50	69	4,0	0,3	13	0,000	0,000	0,005	337		
Каша пшленно-рисовая	200	6,42	6,00	25,39	181,24	3,30	0	0,21	45	0,3	103	85	6,5	0,15	15	0,016	0,000	0,580	311		
Йогурт и/уп	125	3,5	3,13	11,25	87,17	11	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,000	0,000	0,250	340		
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	26,70	149,20	0,00	0	0,00	48	0,0	8	6	6,0	0,20	15	0,000	0,000	0,000	692		
Хлеб пшеничный*	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК		
Итого за Завтрак		17,23	18,40	76,6	544,00	8,08	0,32	0,33	111	2,5	237	254	48,5	2,95	219	0,016	0,010	0,601			
Икра свекольная*																					
Икра свекольная*	100	1,2	7,40	8,50	105,24	3,40	0,00	0,00	24	1,5	26	38	13,0	0,06	36	0,009	0,001	0,200	78		
Суп картофельны с крупой	250	3,96	5,0	19,04	136,64	13,20	0,05	0,05	78	0,4	58	45	5,0	0,04	52	0,015	0,000	0,200	140		
Залоеканка из печени	240	13,90	9,70	4,00	158,90	0,00	0,10	0,03	166	2,7	114	137	11,0	1,50	75	0,020	0,003	0,000	437		
Компот из сухофруктов/ чай с сахаром	200	0,20	0,00	35,80	144,00	3,60	0,02	0,04	0	0,0	20	12	10,0	0,40	90	0,000	0,000	0,000	631		
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК		
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК		
Итого за Обед		26,96	28,48	120,68	846,88	20,40	0,47	0,23	268	5,0	387	385	87,0	5,25	374	0,044	0,014	0,913			

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: 2

Рацион: 12 - 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рец.	
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Огурец конс	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,50	0,01	0,01	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,000	0,004	576
Котлета любительская	100	12,28	7,80	7,26	133,44	1,00	0,01	0,10	120	2,50	66	86	11,0	1,00	48	0,018	0,003	0,000	374
Картофельное пюре	120	3,08	6	20,86	153,63	0,20	0,15	0,00	0	1,50	110	90	12,5	0,70	123	0,000	0,000	0,970	518
Чай с лимоном	200	0,60	0	29,00	118,40	10,50	0,00	0,10	0	0	24	2	4,0	0,60	8	0,000	0,000	0,000	638
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК
Итого за Завтрак		19,19	16,52	83,82	560,72	5,93	0,40	0,22	123	4,00	259	277	56,0	5,45	316	0,020	0,012	0,987	
Обед																			
Икра баклажанная	100	1,10	0,20	3,77	21,28	6	0,02	0,02	3	0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,001	0,004	43
Рассольник Ленинградский*	250	5,43	9,08	19,89	183,00	7,00	0,03	0,06	37	0,2	24	92	20,0	0,80	136	0,028	0,001	0,250	132
Котлета куриная с/с	100	12,24	7,74	11,52	164,7	1,00	0,01	0,1	120	2,5	70	86	11,0	1	48	0,018	0,003	0,000	498
Каша гречневая *	180	5,82	9,66	33,46	244,06	0,20	0,15	0	0	1,50	110	90	12,5	0,70	123	0,000	0,000	0,970	297
Напиток из шиповника/ чай с сахаром	200	0,4	0	23,60	96,00	10,50	0,00	0,10	86	0	24	2	4,0	0,60	25	0,000	0,000	0,000	705
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК
Итого за Обед		29,63	30,31	1434,03	927,43	26,50	0,58	0,35	160	4,20	305	400	85,0	6,97	484	0,048	0,018	1,245	

ООО Орбита

Примерное меню и пищевая ценность День: пятница
Рацион: 12 - 18 лет
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У	Y	C		B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
																				3	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																								
Салат Зайчик (капуста)	60	2,00	6	11,50	111,60	1,40	0	0,00	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,000	0,001	3076					
Плов с мясом	225	10,56	8,53	27,17	227,69	10,20	0,06	0,20	93	2,3	146	134	11,0	0,8	89	0,015	0,000	0,700	443					
Сок в ас-те разл.*	200	1	0,2	20,2	86,60	2,00	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000	707					
Хлеб ржаной	25	0,63	0,83	12,08	58,31	0,1	0,06	0,05	0	0	11	19	6	0,42	25	0,00	0,001	0,080	ТТК					
Хлеб пшеничный	40	2,18	1,40	13,48	75,24	0,10	0,12	0,02	0	0	51	52	17	1,5	28	0,00	0,002	0,000	ТТК					
Итого за Завтрак		16,37	17,36	84,43	559,44	13,81	0,29	0,32	117	2,3	229	245	49,8	4,5	241	0,016	0,010	0,714						
Обед																								
Салат Фасолька (капуста)	100	3,30	10,68	20,40	190,9	4,40	0	0,01	24	0,0	36	21	7,8	0,2	43	0,000	0,001	0,100	360					
Суп овощной	250	2,20	6,05	8,20	96,05	4,80	0,1	0,20	55	0,5	95	254	31,0	0,4	50	0,000	0,004	0,500	135					
Котлета мясная	100	12,80	9,41	5,42	203,37	2,40	0,02	0,01	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000	451					
Макароньы	180	5,67	3,75	40,65	209,03	0,09	0,02		20	0,1	11								332					
Компот из чернослива/ чай с сахаром	200	0,60	0	29,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0	7,0	7	4	1,4	35,0	0	0,001	0,000	0,000	638					
Хлеб пшеничный	50	3,63	2,3	22,46	125,06	0,10	0,2	0,03	0	0	62	64	20	1,8	35	0,0	0,001	0,000	ТТК					
Хлеб ржаной	40	1,01	1,33	19,33	93,33	0,20	0,16	0,13	0	0	30	50	16	1,12	67	0,0	0,011	0,021	ТТК					
Итого за Обед		31,23	32,54	132,57	948,06	22,50	0,56	0,62	233	3,7	428	404,40	105,2	6	507	0,051	0,018	0,621						

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
ред: Москва 2004г., Москва 2017г.