

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21
с углублённым изучением отдельных предметов»

Примерное десятидневное меню для учащихся
МОУ «СОШ №21»

2022 год

№ рецептуры по сбор. г. Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Первая неделя		Первый день (понедельник)												
Завтрак														
108	Каша молочная пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
366	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	1,29
139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
ИТОГО			24,64	24,95	70,97	611,11	0,13	1,76	0,13	1,12	552,91	433,65	77,65	4,38
Обед														
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,8	0,01	4,2	0	3,42	31,73	35,1	32,81	1,25
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
205	Сосиска отварная	100	8,83	21,39	2,09	239,63	0	0,04	0	0,53	28,33	116,73	14,15	1,44
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,1	0,05	0	1,18	13,66	56,57	20,83	1,09
293	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
89	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,4	10,4	43	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	1,29
ИТОГО			23,82	42,55	97,75	874,03	0,41	31,42	0,05	6,28	167,75	327,97	141,99	7,81
ВСЕГО			48,46	67,50	168,72	1485,14	0,54	33,18	0,18	7,40	720,66	761,62	219,64	12,19

№ рецептуры по сбор. г. Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй день (вторник)														
Завтрак														
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	292,00	0,11	0,47	0,00	0,17	203,83	146,07	33,71	1,36
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
89	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,1	21	89	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	1,29
ИТОГО			28,27	21,04	85,72	519,12	0,21	19,37	0,03	0,92	237,48	170,40	66,55	4,15
Обед														
43	Свекольник	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,37	0,24	15,7	76,5	0,07	0	0	0,54	9,6	3,54	18,6	1,29
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,47	7,7	6,81	98,72	0,08	27,41	0,39	6,46	45,74	55,89	27,51	1,29
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,3	45,72	98,62	32,32	1,32
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0,00	0,59	15,86	230,40	31,93	2,36
ИТОГО			36,55	47,7	97,4	954,98	0,45	43,99	0,63	9,35	206,38	519,54	160,17	15,11
ВСЕГО			64,82	68,74	183,12	1474,10	0,66	63,36	0,66	10,27	443,86	689,94	226,72	19,26

№ рецептуры по сбор. г. Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Третий день (среда)</i>														
<i>Завтрак</i>														
159	Котлета особая	100/50	17,09	18,76	9,18	282,80	0,10	0,20	0,00	1,04	44,05	179,29	34,07	1,49
227	Макароны отварные	180	6,40	42,40	253,00	0,09	0,05	0,00	1,19	13,66	56,57	20,83	1,10	1,19
282	Компот из плодов или ягод свежих	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,60	0,14	0,20	21,50	22,46	12,60	0,65
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
ИТОГО			26,02	61,40	292,87	420,03	0,25	3,80	1,33	15,44	131,72	226,12	66,37	4,62
<i>Обед</i>														
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	530,05	18,54	0,02	1,37	49,45	33,87	96,75	1,38	1,12
241	Пюре картофельное	180	4,26	0,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,30	45,72	98,62	32,32	1,32
212	Птица отварная	100	36,44	36,44	1,94	485,36	0,1	3,2	0,08	1,12	40,46	263,56	31,96	2,84
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
89	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,40	10,40	43,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
ИТОГО			51,12	54,82	93,22	1539,73	18,92	33,01	1,60	56,16	173,95	514,94	114,71	8,73
ВСЕГО			77,14	116,22	386,09	1959,76	19,17	36,81	2,93	71,60	305,67	741,06	181,08	13,35

№ рецептуры по сбор. г. Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Четвертый день (четверг)</i>														
<i>Завтрак</i>														
181	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
271	какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
89	Плоды свежие (яблоко)	100,00	0,80	0,80	20,80	90,00	0,06	32,00	0,06	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
ИТОГО			6,95	4,95	62,54	320,65	0,15	32,38	0,07	0,99	162,84	143,40	53,12	3,05
<i>Обед</i>														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,26	7,59	7,98	105,03	0,06	43,08	0,00	6,78	68,28	47,31	25,86	0,87
68	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,12	7,78	0,21	1,40	29,45	116,55	32,70	1,59
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,70	45,64	2,76
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
ИТОГО			35,38	36,65	104,09	888,12	0,37	53,04	0,22	11,16	138,22	460,41	129,66	8,10
ВСЕГО			42,33	41,60	166,63	1208,77	0,52	85,42	0,29	12,15	301,06	603,81	182,78	11,15

№ рецептуры по сбор. г. Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Пятый день (пятница)</i>														
<i>Завтрак</i>														
124	Макароны запеченные с сыром	180/20/5	6,10	9,60	33,70	263,00	0,09	0,41	0,00	1,35	183,44	131,45	30,33	1,22
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
367	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	45	5,86	9,81	10,00	156,00	0,10	0,00	0,00	0,38	17,20	67,30	13,30	0,83
89	Плоды свежие (груша)	200	0,80	0,60	19,00	84,00	0,06	32,00	0,06	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
ИТОГО			20,63	27,80	82,69	684,49	0,29	33,41	0,10	2,42	361,24	335,71	77,07	3,73
<i>Обед</i>														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,47	7,7	6,81	98,72	0,08	27,41	0,39	6,95	45,74	55,89	27,51	1,29
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
214	Рагу из птицы	200	15,38	19,59	18,20	308,58	0,14	18,57	0,05	3,18	62,44	200,05	45,28	2,21
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,60	0,14	0,20	21,50	22,46	12,60	0,65
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
ИТОГО			26,00	35,84	76,98	728,92	0,48	61,36	0,79	12,42	196,58	418,30	145,82	6,93
ВСЕГО			46,63	63,64	159,67	1413,41	0,77	94,77	0,89	14,84	557,82	754,01	222,89	10,66

№ рецептуры по сбор. г.Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Шестой день (понедельник)</i>														
<i>Завтрак</i>														
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
108	Каша молочная пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
139	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
376	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			22,92	26,06	71,66	612,87	0,08	1,36	0,04	0,81	456,25	417,17	60,17	3,65
43			<i>Обед</i>											
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,47	7,70	6,81	98,72	0,08	27,41	0,39	6,46	45,74	55,89	27,51	1,29
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74
227	Макароны отварные	180	6,6	6,4	42,4	253	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0,00	0,59	15,86	230,40	31,93	2,36
279	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0,00	15,00	0,00	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
89	Плоды свежие (яблоко)	100,00	0,80	0,80	20,80	90,00	0,06	32,00	0,06	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
ИТОГО			35,57	43,31	124,15	1022,71	0,55	79,60	0,46	9,54	154,50	445,15	150,44	9,35
ВСЕГО			58,49	69,37	195,81	1635,58	0,63	80,96	0,50	10,35	610,75	862,32	210,61	13,00

№ рецептуры по сбор. г. Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Седьмой день (вторник)</i>														
<i>Завтрак</i>														
124	Макароны запеченные с сыром	180/20/5	6,1	9,6	33,7	263	0,09	0,41	0	1,35	183,44	131,45	30,33	1,22
271	какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
367	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	45	5,86	9,81	10,00	156,60	0,10	0,00	0,00	0,38	17,20	67,30	13,30	0,83
89	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
ИТОГО			17,24	23,42	90,74	662,75	0,24	16,79	0,04	1,98	337,88	327,61	69,15	3,21
<i>Обед</i>														
1	Винегрет овощной	100	1,89	15,21	12,48	193,89	0,06	3,53	0,15	6,81	30,38	47,52	24,32	0,99
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,38	37,62	97,46	24,61	1,68
159	Котлеты биточки особые	100/50	17,09	18,76	9,18	282,8	0,1	0,2	0	1,04	44,05	179,29	34,07	1,49
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,3	45,72	98,62	32,32	1,32
282	Компот из плодов или ягод свежих	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,60	0,14	0,20	21,50	22,46	12,60	0,65
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
ИТОГО			32,21	49,76	97,84	970,08	0,46	21,62	0,52	10,27	188,87	448,89	146,52	7,42
ВСЕГО			49,45	73,18	188,58	1632,83	0,70	38,41	0,56	12,25	526,75	776,50	215,67	10,63

№ рецептуры по сбор. г. Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Восьмой день (среда)														
Завтрак														
205	Сосиски сардельки отварные	100	8,83	21,39	2,09	239,63	0,00	0,04	0,00	0,53	28,33	116,73	14,15	1,44
241	Пюре картофельное	180	3,8	7,3	28	193	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
296	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
286	Кофейный напитокс молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	+
ИТОГО			17,79	32,12	65,50	627,82	0,23	8,73	0,04	1,35	200,38	300,03	75,84	3,92
Обед														
12	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	10,12	6,26	123,76	0,02	14,64	0,01	4,7	21,74	15,68	13,12	1,55
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
224	Рис отварной	180	5,18	6,78	53,70	324,00	0,04	0,26	0,00	0,38	4,42	52,94	13,48	0,70
161	Котлеты или биточки рыбные	100/5	6,60	6,40	42,40	253,00	0,09	0,05	0,00	1,19	13,66	56,57	20,83	1,10
293	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
ИТОГО			20,39	27,63	137,47	912,05	0,42	26,08	0,03	7,22	117,85	233,76	112,63	6,78
ВСЕГО			38,18	59,75	202,97	1539,87	0,65	34,81	0,07	8,57	318,23	533,79	188,47	10,70

№ рецептуры по сбор. г. Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Девятый день (четверг)</i>														
<i>Завтрак</i>														
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,70	45,84	2,76
300	Плоды свежие (яблоко)	100	0,80	0,80	20,80	90,00	0,06	32,00	0,06	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
294	Чай слимоном	200/7	0,10	0,00	15,30	62,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
ИТОГО			27,60	21,73	85,51	646,87	0,24	36,93	0,06	1,71	80,54	310,03	87,68	6,15
<i>Обед</i>														
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,00	3,58	110,60	0,02	18,97	0,00	4,50	41,98	30,98	14,36	0,57
68	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,12	7,78	0,21	1,40	29,43	115,55	32,70	1,59
206	Жаркое с тушеным консервированным мясом	200	18,42	20,69	19,77	600,15	9,34	0,03	0,55	29,20	240,93	43,40	3,43	3,36
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,63
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
ИТОГО			29,41	39,06	72,85	1022,32	9,58	30,38	0,90	35,84	343,44	215,93	81,69	7,44
ВСЕГО			57,01	60,79	158,36	1669,19	9,82	67,31	0,96	37,55	423,98	525,96	169,37	13,59

№ рецептуры по сбор. г.Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Десятый день (пятница)</i>														
<i>Завтрак</i>														
141	Запеканка из творога	150/50	29,22	12,11	29,10	342,33	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
139	Яйца вареные	1	5,08	4,60	0,28	62,.....,8	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
367	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	45	5,86	9,81	10,00	156,60	0,10	0,00	0,00	0,38	17,20	67,30	13,30	0,83
ВСЕГО			43,94	30,43	65,42	653,08	0,21	0,99	0,12	1,27	413,48	536,30	75,37	2,64
<i>Обед</i>														
66	Щи из свежей капусты с тушеным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	530,05	18,54	0,02	1,37	49,45	33,87	96,75	1,38	1,12
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,70	45,64	2,76
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0
18	Салат из помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,.....,54	65,8	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,70	76,50	0,07	0,00	0,00	0,54	9,60	3,54	18,60	1,29
ИТОГО			36,00	33,77	65,70	1126,72	18,81	28,32	1,64	55,58	144,85	448,25	103,96	6,03
ВСЕГО			79,94	64,20	131,12	1779,80	19,02	29,31	1,76	56,85	558,33	984,55	179,33	8,67

Примечание:

в питании обучающихся использовать фрукты свежие: овощи консервированные, свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом; выпечные изделия; соки; сметану, зеленый горошек использовать в питании после термической обработки;

- при приготовлении блюд использовать йодированную соль, в питании обучающихся использовать хлеб с йодсодержащими добавками(соловетский);
- третьи блюда- компоты витаминизировать витамином С (20 мг. на 1 ребенка);
- овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
- напиток клюквенный готовится в соответствие с рецептурой №290

Основание:

№ рецептуры по сбор. г.Пермь 2008	Наименование блюд	Пищевые вещества в гр.				Энергетическая ценность в Ккал.	Витамины в мг.				Минеральные вещества в мг.			
		Выход в гр.	Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»