

АО «Государственный комбинат питания»

Меню для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 12 лет и старше льготной и бюджетной категорий

2020-2021 гг.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
243	Сосиска отварная	30	3,30	7,17	0,12	78,30	0,06	0,00	0,00	0,12	10,50	47,70	6,00	0,54
204	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	0,04	0,00	20,00	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			8,91	11,50	45,48	320,90	0,14	0,03	20,00	1,15	35,70	104,00	23,90	2,11
Бюджет														
3	Бутерброд с сыром	4/15	2,13	1,63	8,10	56,56	0,02	0,03	10,40	0,19	38,20	29,75	3,50	0,21
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,20	1,65	23,10	116,56	0,02	0,06	10,40	0,19	49,30	32,55	4,90	0,49

День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
222	Пудинг из творога с ягодой протёртой	55/10	8,37	7,78	17,73	177,20	0,05	0,12	45,87	0,34	69,97	104,25	13,30	0,58
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			8,44	7,80	32,73	237,20	0,05	0,15	45,87	0,34	81,07	107,05	14,70	0,86
Бюджет														
ТТК №83	Бутерброд с молоком варёным сгущённым	8/23	2,24	1,37	16,74	86,80	0,03	0,00	0,00	0,25	29,96	33,27	5,94	0,27
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,31	1,39	31,74	146,80	0,03	0,03	0,00	0,25	41,06	36,07	7,34	0,55

День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
ТТК №25	Котлета "Дальневосточная" (минтай, свинина)	30	3,88	3,52	4,80	66,12	0,02	0,32	3,01	1,61	20,02	52,81	8,31	0,51
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,11	0,00	0,12	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			7,71	7,00	42,47	263,22	0,16	12,46	3,01	2,19	61,37	140,54	39,01	2,18
Бюджет														
1	Бутерброд с маслом сливочным	4/21	1,71	3,53	11,40	85,20	0,02	0,00	16,00	0,27	5,16	14,85	2,94	0,24
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			1,78	3,55	26,40	145,20	0,02	0,03	16,00	0,27	16,26	17,65	4,34	0,52

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
6	Бутерброд с колбасой полукопчёной	15/19	3,62	7,32	10,26	122,20	0,06	0,00	0,00	0,30	7,85	44,90	6,41	0,60
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом и сахаром	105/7/7	6,20	6,69	34,89	224,00	0,15	0,00	28,00	0,35	18,68	147,25	98,36	3,33
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			9,89	14,03	60,15	406,20	0,20	0,03	28,00	0,65	37,63	194,95	106,17	4,21
Бюджет														
2	Бутерброд с повидлом	10/24	1,96	0,72	19,46	92,20	0,03	0,05	0,00	0,26	6,20	16,50	3,64	0,39
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,03	0,74	34,46	152,20	0,03	0,08	0,00	0,26	17,30	19,30	5,04	0,67

День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
395	Вареники с ягодной начинкой с маслом сливочным	120/5	13,23	4,60	24,32	191,67	1,21	0,00	42,20	0,22	49,09	85,62	31,87	0,42
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			13,30	4,62	39,32	251,67	1,21	0,03	42,20	0,22	60,19	88,42	33,27	0,70
<i>или 2-ой вариант льготного завтрака</i>														
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	35	5,33	7,77	5,36	112,70	0,04	0,36	17,99	0,70	18,60	33,09	7,28	0,49
304	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	0,02	0,00	0,00	0,21	1,00	44,69	11,98	0,39
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			9,79	11,99	56,30	372,08	0,10	0,39	17,99	1,37	36,30	107,78	31,46	1,88
Бюджет														
3	Бутерброд с сыром	4/15	2,13	1,63	8,10	56,56	0,02	0,03	10,40	0,19	38,20	29,75	3,50	0,21
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,20	1,65	23,10	116,56	0,02	0,06	10,40	0,19	49,30	32,55	4,90	0,49

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
212	Омлет с колбасой с маслом сливочным	60	6,69	9,47	1,13	116,15	0,06	0,10	114,10	0,29	41,95	104,20	8,27	1,21
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ИТОГО			9,16	10,39	32,33	260,15	0,09	0,13	114,10	0,62	59,05	126,50	13,87	1,82
2-ой вариант льготного завтрака (для буфетной школы)														
209	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,02	0,00	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50
204	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			12,48	10,77	57,58	377,50	0,17	1,59	98,40	1,26	179,02	221,72	41,38	2,38
Бюджет														
1	Бутерброд с маслом сливочным	4/21	1,71	3,53	11,40	85,20	0,02	0,00	16,00	0,27	5,16	14,85	2,94	0,24
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			1,78	3,55	26,40	145,20	0,02	0,03	16,00	0,27	16,26	17,65	4,34	0,52

День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
ТТК №18	Филе цыплёнка запечённое	20	6,86	1,52	2,65	51,66	0,02	1,96	13,36	0,37	10,83	35,01	16,18	0,56
304	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	0,02	0,00	0,00	0,23	1,09	48,76	13,07	0,42
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			11,57	6,10	56,03	325,02	0,08	1,99	13,36	1,05	28,62	113,77	41,45	1,98
Бюджет														
2	Бутерброд с повидлом	10/24	1,96	0,72	19,46	92,20	0,03	0,05	0,00	0,26	6,20	16,50	3,64	0,39
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,03	0,74	34,46	152,20	0,03	0,08	0,00	0,26	17,30	19,30	5,04	0,67

День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	0,06	1,30	42,80	0,20	136,08	156,54	55,50	1,47
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Печенье "Слана"	15	1,13	2,40	9,90	67,50	0,02	0,00	0,00	0,54	3,30	12,75	4,80	0,24
ПР	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
ИТОГО			12,20	14,07	83,90	514,50	0,12	1,33	42,80	1,13	157,48	194,84	66,60	2,38
Бюджет														
3	Бутерброд с сыром	4/15	2,13	1,63	8,10	56,56	0,02	0,03	10,40	0,19	38,20	29,75	3,50	0,21
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,20	1,65	23,10	116,56	0,02	0,06	10,40	0,19	49,30	32,55	4,90	0,49

День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
269	Котлета (особая) (говядина, свинина)	25	4,19	4,59	3,28	72,00	0,05	0,07	1,00	0,21	7,65	46,58	8,56	0,65
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,11	0,00	0,12	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			8,02	8,07	40,95	269,10	0,18	12,20	1,00	0,79	49,00	134,31	39,26	2,32
Бюджет														
ТТК №83	Бутерброд с молоком варёным сгущённым	8/23	2,24	1,37	16,74	86,80	0,03	0,00	0,00	0,25	29,96	33,27	5,94	0,27
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,31	1,39	31,74	146,80	0,03	0,03	0,00	0,25	41,06	36,07	7,34	0,55

День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
391,392	Пельмени мясные отварные из свинины	100	8,66	12,25	18,88	220,38	0,09	0,20	18,50	0,76	1,11	1,39	0,00	0,01
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			10,45	12,53	42,92	325,98	0,13	0,23	18,50	1,22	17,81	31,39	12,20	1,01
<i>или 2-ой вариант льготного завтрака</i>														
6	Бутерброд с колбасой полукопчёной	15/19	3,62	7,32	10,26	122,20	0,06	0,00	0,00	0,30	7,85	44,90	6,41	0,60
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом и сахаром	105/7/7	6,20	6,69	34,89	224,00	0,15	0,00	28,00	0,35	18,68	147,25	98,36	3,33
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			9,89	14,03	60,15	406,20	0,20	0,03	28,00	0,65	37,63	194,95	106,17	4,21
Бюджет														
1	Бутерброд с маслом сливочным	4/21	1,71	3,53	11,40	85,20	0,02	0,00	16,00	0,27	5,16	14,85	2,94	0,24
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			1,78	3,55	26,40	145,20	0,02	0,03	16,00	0,27	16,26	17,65	4,34	0,52

День: понедельник Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
243	Сосиска отварная	30	3,30	7,17	0,12	78,30	0,06	0,00	0,00	0,12	10,50	47,70	6,00	0,54
204	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	0,04	0,00	20,00	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			8,91	11,50	45,48	320,90	0,14	0,03	20,00	1,15	35,70	104,00	23,90	2,11
Бюджет														
3	Бутерброд с сыром	4/15	2,13	1,63	8,10	56,56	0,02	0,03	10,40	0,19	38,20	29,75	3,50	0,21
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,20	1,65	23,10	116,56	0,02	0,06	10,40	0,19	49,30	32,55	4,90	0,49

День: вторник Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	50/10	9,48	7,72	13,92	163,00	0,04	0,23	45,50	0,29	105,21	127,71	15,19	0,43
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			9,55	7,74	28,92	223,00	0,04	0,26	45,50	0,29	116,31	130,51	16,59	0,71
Бюджет														
ТТК №83	Бутерброд с молоком варёным сгущённым	8/23	2,24	1,37	16,74	86,80	0,03	0,00	0,00	0,25	29,96	33,27	5,94	0,27
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,31	1,39	31,74	146,80	0,03	0,03	0,00	0,25	41,06	36,07	7,34	0,55

День: среда Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
ТТК №48	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	0,02	2,22	15,00	0,38	15,12	36,20	9,60	0,73
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,14	0,00	0,00	0,41	9,88	135,95	90,55	3,04
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			13,76	7,70	51,12	328,58	0,21	2,25	15,00	1,25	41,70	202,15	112,35	4,77
Бюджет														
1	Бутерброд с маслом сливочным	4/21	1,71	3,53	11,40	85,20	0,02	0,00	16,00	0,27	5,16	14,85	2,94	0,24
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			1,78	3,55	26,40	145,20	0,02	0,03	16,00	0,27	16,26	17,65	4,34	0,52

День: четверг Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	30	4,57	6,66	4,60	96,60	0,03	0,31	15,42	0,60	15,94	28,36	6,24	0,42
204	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			10,94	11,80	54,22	366,60	0,12	0,34	39,42	1,74	42,84	89,92	25,28	2,10
Бюджет														
2	Бутерброд с повидлом	10/24	1,96	0,72	19,46	92,20	0,03	0,05	0,00	0,26	6,20	16,50	3,64	0,39
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			2,03	0,74	34,46	152,20	0,03	0,08	0,00	0,26	17,30	19,30	5,04	0,67

День: пятница Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Льготный завтрак														
243	Сосиска отварная	30	3,30	7,17	0,12	78,30	0,06	0,00	0,00	0,12	10,50	47,70	6,00	0,54
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,11	0,00	0,12	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
ИТОГО			7,13	10,65	37,79	275,40	0,20	12,14	0,00	0,70	51,85	135,43	36,70	2,21
Бюджет														
1	Бутерброд с маслом сливочным	4/21	1,71	3,53	11,40	85,20	0,02	0,00	16,00	0,27	5,16	14,85	2,94	0,24
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			1,78	3,55	26,40	145,20	0,02	0,03	16,00	0,27	16,26	17,65	4,34	0,52

Составлено на основании:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.