

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

МО "Город Калуга" 2023год (льготный рацион) 1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

1 неделя

Понедельник

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная жидкая	205	8,60	10,20	47,30	317,50	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76
1	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Итого за 'Завтрак '		14,27	21,30	104,30	686,28	231,22	77,74	272,42	6,43	0,23	5,68	119,25	8,77

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	60	0,94	3,05	5,66	53,80	24,5	9,9	18,2	0,34	0,02	5,5	26,2	0,06
139	Суп картофельный с горохом	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
443	Плов из птицы	240	15,70	19,90	35,40	303,20	106	11,1	205	1,8	0,1	0,4	129,7	0,1
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		27,48	26,83	115,20	840,74	240,16	76,50	409,50	4,90	0,41	22,50	341,90	2,94
	Итого за день		41,75	48,13	219,50	1527,02	471,38	154,24	681,92	11,33	0,64	28,18	461,15	11,71

1 неделя

Вторник

Завтрак

ф	Биточки по-селянски	90	12,80	14,60	7,80	234,12	3,7	5,3	14,18	0,3	0,06	0,17	36,5	1,28
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак '		25,53	25,25	81,64	683,12	37,47	53,50	136,48	3,61	0,29	16,17	62,2	2,87

Обед

71	Винегрет овощной (солениями)	60	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
124	Щи из свежей капусты с карофелем	200	1,45	3,20	7,08	127,00	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
498	Гуляш из мякоти птицы с соусом	100	19,20	22,50	3,90	296,10	21,12	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
631	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		33,59	38,94	110,21	995,57	164,09	192,92	514,24	9,35	0,5	23,93	449,31	9,07
	Итого за день		59,12	64,19	191,85	1678,69	201,56	246,42	650,72	12,96	0,79	40,10	511,51	11,94

1 неделя

Среда

Завтрак

366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	27,03	19,08	21,55	366,04	240,16	35,09	329,02	0,8	0,07	4,5	127,5	1,26
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
648	Кисель плодо-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		27,85	19,98	70,91	588,32	281,19	53,27	367,32	5,27	0,13	9,30	137,60	1,66

Обед

	Огурец свежий*	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
132	Рассольник "Ленинградский"	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
388	Шницель рыбный	90	8,96	8,44	8,88	147,30	30,6	8,48	34,4	0,35	0,08	1,5	9,39	3,51
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	29,62	123,70	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		21,08	20,29	110,91	811,87	203,83	102,58	307,87	4,77	0,48	24,25	708,96	9,15
	Итого за день		48,93	40,27	181,82	1400,19	485,02	155,85	675,19	10,04	0,61	33,55	846,56	10,81

*-с 1 марта производится замена на:

	Огурец консервированный	60	0,48	1,20	1,98	67,08	17,6	9,92	21,9	0,43	0,03	0,012	18,7	1,45
--	-------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------

1 неделя

Четверг

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом	150	15,74	18,51	2,77	280,60	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак '		30,74	24,66	52,93	673,00	131,12	43,85	341,84	5,06	85,21	0,50	333,10	2,15

Обед

78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
133	Суп картофельный	200	2,03	2,25	15,90	184,20	13,7	24,9	61,4	0,9	0,1	7,69	181,2	0,45
471	Тефтели из птицы с соусом	100	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4	0,7
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		24,87	27,60	127,98	956,74	151,92	106,04	387,71	4,59	0,32	26,71	340,04	6,84
	Итого за день		55,61	52,26	180,91	1629,74	283,04	149,89	729,55	9,65	85,53	27,21	673,14	8,99

1 неделя

Пятница

Завтрак

302	Каша рисовая молочная жидкая	255	9,60	11,00	51,00	328,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86
	Горячий бутерброд с сыром	50	7,34	9,61	12,85	167,26	214,8	18,65	134,02	0,69	0,05	1,1	108,41	1,04
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за 'Завтрак '		17,17	20,66	78,99	558,06	254,24	82,55	320,92	3,39	0,35	17,44	108,91	1,91

Обед

101	Икра кабачковая консервированная	60	1,86	0,12	3,91	24,17	12,03	12,63	37,2	0,42	0,07	2,5	30,07	0,12
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,4	18,9	39,1	0,8	0,04	6,4	196	0,66
ф	Биточек домашний	90	17,21	20,78	8,80	291,06	39,74	24,7	178,97	2,06	0,09	2,3	40,27	2,873
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
705	Напиток цитрусовый	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		32,31	34,30	101,16	921,57	181,40	107,59	422,33	5,93	0,45	16,70	296,3	6,68
	Итого за день		49,48	54,96	180,15	1479,63	435,64	190,14	743,25	9,32	0,80	34,14	405,21	8,59

1 неделя

Суббота

Завтрак

	Ватрушка с творогом	100	12,23	9,95	41,82	345,70	66,22	17,11	132,48	0,94	0,11	2,1	31,75	3,38
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,00	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Завтрак '		17,85	12,15	118,38	714,58	114,15	45,19	196,88	6,01	0,22	6,90	41,85	4,17

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,53	6,03	8,80	91,65	11,2	15,5	22,56	0,3	0,02	5,5	816	2,8
134	Суп крестьянский с крупой	200	1,53	2,13	8,20	116,90	19,4	16,05	37,5	0,55	0,05	16,6	179,9	0,4
214	Солянка "Детская"	240	2,59	15,85	17,38	250,54	105,51	148,14	2,27	0,17	0,09	5,5	126,87	1,13
685	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	7,2	11,4	29,3	0,9	0,8	0	0	0,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		9,73	25,22	75,74	659,73	223,71	210,49	174,87	3,38	1,03	27,60	1126,3	6,83
	Итого за день		27,58	37,37	194,12	1374,31	337,86	255,68	371,75	9,39	1,25	34,50	1168,1	11,00

2 неделя

Понедельник

Завтрак

302	Каша геркулесовая молочная жидкая	255	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
3	Сыр порционный	15	3,91	3,99	0,53	53,62	151,15	7,52	81,22	0,14	0	1,1	60,16	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Итого за 'Завтрак '		17,51	105,09	96,93	555,52	340,65	68,77	335,37	2,06	0,17	1,82	117,21	8,36

Обед

39	Салат "Витаминный"	60	1,00	3,11	7,47	61,90	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,78	0,09	5,88	180,3	0,54
498	Котлета из мяса птицы	90	5,00	8,90	20,96	182,00	24,7	12,1	101,4	0,93	0,05	0,17	36,5	1,28
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
685	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		20,28	21,12	117,79	841,94	161,55	184,60	448,71	8,06	0,49	14,20	565,37	6,55
	Итого за день		37,79	126,21	214,72	1397,46	502,20	253,37	784,08	10,12	0,66	16,02	682,58	14,91

2 неделя

Вторник

Завтрак

362	Пудинг из творога с повидлом	150	22,10	15,00	43,20	398,70	209,1	35	296,61	1,33	0,1	2,5	231,43	1,12
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,80	19,80	89,60	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Итого за 'Завтрак '		22,92	15,80	89,16	593,48	250,13	53,18	334,91	5,80	0,16	7,30	241,53	1,52

Обед

	Огурец свежий*	60	1,05	3,14	5,90	56,12	10,71	13,14	30,75	0,45	0,05	5	186,5	1,42
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,4	18,9	39,1	0,8	0,04	6,4	196	0,66
462	Тефтели с соусом	100	8,40	15,40	11,30	218,00	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
639	Компот из сухофруктов	180	1,29	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13		
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		23,78	31,92	112,24	910,86	141,84	90,24	260,65	4,22	0,38	24,90	514,40	8,17
	Итого за день		46,70	47,72	201,40	1504,34	391,97	143,42	595,56	10,02	0,54	32,2	755,93	9,69

*-с 1 марта производится замена на:

	Огурец консервированный	60	0,48	1,20	1,98	67,08	17,6	9,92	21,9	0,43	0,03	0,012	18,7	1,45
--	-------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------

2 неделя

Среда

Завтрак

302	Каша "Дружба" молочная жидкая	255	8,80	98,70	62,70	321,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Завтрак '		17,01	104,15	94,42	533,94	156,94	64,20	287,20	3,42	0,18	18,84	151,10	1,44

Обед

101	Икра кабачковая консервированная	60	1,86	0,12	3,91	24,17	12,03	12,63	37,2	0,42	0,07	2,5	30,07	0,12
139	Суп картофельный с горохом	200	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
ф	Рагу овощное с филе куриным	240	25,08	10,70	34,20	330,80	33,7	107,8	229,6	2,68	0,25	4,5	675,3	3,549
705	Напиток цитрусовый	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		36,72	14,72	105,66	808,31	162,99	178,79	458,16	5,94	0,62	16,10	893,13	6,49
	Итого за день		53,73	118,87	200,08	1342,25	319,93	242,99	745,36	9,36	0,80	34,94	#####	7,93

2 неделя

Четверг
Завтрак

334	Макароны, запеченные с сыром и маслом	175	9,80	8,60	37,60	268,02	169	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2	1,6
629	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Огурец свежий*	60	9,00	4,50	1,50	86,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,76
	Итого за 'Завтрак '		26,50	16,30	89,10	622,82	244,22	58,00	274,55	3,05	85,25	0,42	97,85	9,48

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,20	7,08	127,00	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
388	Котлеты рыбные	90	8,96	8,44	8,88	147,30	30,6	8,48	34,4	0,35	0,08	1,5	9,39	3,51
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,26	5,10	22,02	147,43	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
631	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,00	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		19,66	24,28	105,19	789,10	202,75	100,3	298,94	5,37	0,45	25,98	370,8	9,89
	Итого за день		46,16	40,58	194,29	1411,92	446,97	158,3	573,49	8,42	85,699	26,4	468,65	19,37

*-с 1 марта производится замена на:

	Огурец консервированный	60	0,48	1,20	1,98	67,08	17,6	9,92	21,9	0,43	0,03	0,012	18,7	1,45
--	-------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------

2 неделя

Пятница

Завтрак

	Пицца школьная	100	11,80	14,47	32,29	346,90	170,3	21,83	170,4	1,28	0,14	1,5	86,9	1,58
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,80	19,80	118,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Итого за 'Завтрак '		12,80	15,32	67,13	526,40	208,02	44,41	200,86	6,58	0,21	6,30	97,50	1,98

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	60	0,94	3,05	5,66	53,80	24,5	9,9	18,2	0,34	0,02	5,5	26,2	0,06
132	Рассольник "Ленинградский"	200	2,30	2,20	16,60	192,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
431	Печень по-строгановски	100	14,10	11,25	7,90	189,60	18,9	17,3	246,1	5,2	0,23	8	6215	3,4
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		27,19	22,10	127,70	919,64	142,30	97,65	495,10	8,00	0,49	32,38	6449,8	6,99
	Итого за день		39,99	37,42	194,83	1446,04	350,32	142,06	695,96	14,58	0,70	38,68	6547,3	8,97

2 неделя

Суббота

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом	150	15,74	18,51	2,77	280,60	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
	Маринад из моркови	100	2,57	10,10	13,15	153,70	31,4	45,05	70,8	1,32	0,1	5,4	1588	5,02
	Итого за 'Завтрак '		25,01	31,51	60,52	673,80	211,70	81,20	408,15	5,32	0,92	6,28	1930,9	13,91

Обед

	Винегрет	60	0,89	6,05	5,24	79,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
135	Суп из овощей	200	1,53	3,30	8,90	144,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
	Бефстроганов	100	13,87	22,43	5,19	278,09	31,11	20,43	156,69	2,11	0,06	2,2	31,68	3,48
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,70	9,00	26,10	211,00	13,13	23,6	60,9	1,31	0,13	0	25,2	0,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	29,62	123,70	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06		3	1,8
	Итого за 'Обед '		28,55	42,22	101,37	975,03	178,36	102,82	389,10	6,71	0,38	30,00	415,87	10,53
	Итого за день		53,56	73,73	161,89	1648,83	390,06	184,02	797,25	12,03	1,30	36,28	2346,7	24,44

1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. Под редакцией Лапшина ВТ.

2.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М: ДеЛипринт, 2007г. Скурихины И.М. Тутельян В.А.

Примечание* - Все виды салатов с использованием овощей старого урожая и овощи свежие с 1 марта заменяются на салаты с использованием овощей прошедших тепловую обработку.