

Директор МБОУ

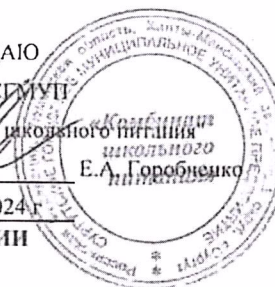


УТВЕРЖДАЮ

директор СГМУП

"Комбинат школьного питания  
школьного питания  
Е.А. Горобченко

18.03.2024 г.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ**  
(Столовые, работающие на сырье)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Тфтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	190	7,15	5,66	47,43	268,58	20,84	10,74	59,54	1,1	26,6	29,93	1,03	0,11	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>745</b>	<b>22,76</b>	<b>18,66</b>	<b>110,11</b>	<b>693,44</b>	<b>92,27</b>	<b>38,68</b>	<b>110,50</b>	<b>1,84</b>	<b>37,83</b>	<b>115,25</b>	<b>1,54</b>	<b>0,19</b>	<b>120,24</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Плов	Сб.2004 № 443	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>860</b>	<b>40,55</b>	<b>34,58</b>	<b>120,99</b>	<b>942,34</b>	<b>123,48</b>	<b>123,79</b>	<b>435,84</b>	<b>7,11</b>	<b>30,02</b>	<b>708,65</b>	<b>5,30</b>	<b>0,36</b>	<b>24,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>63,31</b>	<b>53,24</b>	<b>231,10</b>	<b>1635,78</b>	<b>215,75</b>	<b>162,47</b>	<b>546,34</b>	<b>8,95</b>	<b>67,85</b>	<b>823,90</b>	<b>6,84</b>	<b>0,55</b>	<b>144,95</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Мясо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>580</b>	<b>30,64</b>	<b>23,47</b>	<b>88,69</b>	<b>675,33</b>	<b>83,73</b>	<b>170,66</b>	<b>400,57</b>	<b>7,13</b>	<b>40,38</b>	<b>127,66</b>	<b>1,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салат "Лето"	ТТК № 1603	100	6,09	17,59	5,53	203,53	199,03	22,94	143,06	0,53	28,98	760,18	0,27	0,03	1,77
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Котлета по-алексеевски	ТТК № 256	100	13,40	18,76	10,94	267,14	12,62	15,07	118,55	1,55	16,73	31,1	0,36	0,13	0,1
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1394	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>945</b>	<b>34,51</b>	<b>48,75</b>	<b>120,02</b>	<b>1041,93</b>	<b>298,56</b>	<b>102,94</b>	<b>427,74</b>	<b>4,44</b>	<b>80,23</b>	<b>2136,29</b>	<b>1,27</b>	<b>0,34</b>	<b>19,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>65,15</b>	<b>72,22</b>	<b>208,71</b>	<b>1717,25</b>	<b>382,29</b>	<b>273,60</b>	<b>828,31</b>	<b>11,57</b>	<b>120,61</b>	<b>2263,95</b>	<b>2,38</b>	<b>0,71</b>	<b>20,03</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>23,88</b>	<b>19,50</b>	<b>99,09</b>	<b>666,09</b>	<b>223,12</b>	<b>47,01</b>	<b>219,14</b>	<b>2,24</b>	<b>36,73</b>	<b>443,00</b>	<b>3,79</b>	<b>0,20</b>	<b>7,45</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Икра морковная	Сб.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Компот из вишни с/м и яблок (вит. 70)	ТТК № 843-70	200	0,23	0,11	13,46	53,36	9,78	6,11	7,27	0,5	0,02	4,43	0,1	0,01	2
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>935</b>	<b>36,65</b>	<b>35,65</b>	<b>118,44</b>	<b>931,99</b>	<b>119,12</b>	<b>130,45</b>	<b>426,17</b>	<b>6,73</b>	<b>55,54</b>	<b>1841,07</b>	<b>5,25</b>	<b>0,51</b>	<b>36,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>60,53</b>	<b>55,15</b>	<b>217,53</b>	<b>1598,08</b>	<b>342,24</b>	<b>177,46</b>	<b>645,31</b>	<b>8,97</b>	<b>92,27</b>	<b>2284,07</b>	<b>9,04</b>	<b>0,71</b>	<b>44,27</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03		
Запеканка из творога	Сб.2004 № 366	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
<b>Итого за прием</b>		<b>573</b>	<b>30,17</b>	<b>21,77</b>	<b>92,80</b>	<b>685,47</b>	<b>356,52</b>	<b>60,48</b>	<b>449,50</b>	<b>1,47</b>	<b>111,48</b>	<b>148,10</b>	<b>1,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна"	ТТК № 1601	100	5,02	13,24	7,88	167,29	165,19	20,17	116,34	1,03	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03		
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,08	15,16	59,44	10,44	4,89	19,27	0,42	0,02	0,03	600		2,4
Пюре фруктосос		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17			0,18	0,01	1,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>893</b>	<b>33,17</b>	<b>31,09</b>	<b>128,03</b>	<b>914,08</b>	<b>240,64</b>	<b>65,71</b>	<b>276,06</b>	<b>4,34</b>	<b>46,10</b>	<b>340,29</b>	<b>607,25</b>	<b>0,14</b>	<b>11,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1466</b>	<b>63,34</b>	<b>52,86</b>	<b>220,83</b>	<b>1599,54</b>	<b>597,16</b>	<b>126,19</b>	<b>725,56</b>	<b>5,81</b>	<b>157,58</b>	<b>488,39</b>	<b>608,38</b>	<b>0,30</b>	<b>12,49</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67	
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24	
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7	
Печенье слобное "Вечернее"	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>23,96</b>	<b>21,26</b>	<b>101,99</b>	<b>681,52</b>	<b>76,84</b>	<b>67,95</b>	<b>246,59</b>	<b>6,21</b>	<b>28,14</b>	<b>64,04</b>	<b>5,01</b>	<b>0,20</b>	<b>39,67</b>	
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	13,39	17,89	23,57	0,81	0	121,03	5,04	0,05	22,3	
Суп крестьянский с крупой	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8	
Сарделька аппетитная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13	
Паста сырная	ТТК № 552	190	10,43	12,87	36,95	305,82	185,17	15,47	151,96	1	55,86	104,6	1,05	0,07	0,06	
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>915</b>	<b>40,87</b>	<b>51,99</b>	<b>116,79</b>	<b>1089,11</b>	<b>263,37</b>	<b>81,72</b>	<b>424,19</b>	<b>6,19</b>	<b>78,28</b>	<b>622,38</b>	<b>9,77</b>	<b>0,39</b>	<b>230,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>64,83</b>	<b>73,25</b>	<b>218,78</b>	<b>1770,63</b>	<b>340,21</b>	<b>149,67</b>	<b>670,78</b>	<b>12,40</b>	<b>106,42</b>	<b>686,42</b>	<b>14,78</b>	<b>0,59</b>	<b>270,16</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Салат "Суворов"	ТТК № 1604	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	1259,08	0,37	0,03	1,29
Гречаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>42,48</b>	<b>42,14</b>	<b>110,84</b>	<b>968,82</b>	<b>422,85</b>	<b>158,92</b>	<b>550,51</b>	<b>9,36</b>	<b>69,88</b>	<b>1382,55</b>	<b>4,81</b>	<b>0,91</b>	<b>2,85</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Хлебц печснчнй	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Компот из клубники с/м ( вит. 70)	ТТК № 806-70	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	24
Пицца "Детская"	ТТК № 914	100	10,54	15,49	30,13	301,72	125,03	12,26	108,55	0,63	34,79	71,12	2,66	0,06	0,6
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>34,40</b>	<b>32,08</b>	<b>119,11</b>	<b>892,83</b>	<b>248,42</b>	<b>95,66</b>	<b>488,93</b>	<b>7,74</b>	<b>3280,92</b>	<b>6137,55</b>	<b>4,24</b>	<b>0,43</b>	<b>54,54</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>76,88</b>	<b>74,22</b>	<b>229,95</b>	<b>1861,65</b>	<b>671,27</b>	<b>254,58</b>	<b>1039,44</b>	<b>17,10</b>	<b>3350,80</b>	<b>7520,10</b>	<b>9,05</b>	<b>1,34</b>	<b>57,39</b>
Среднее значение за неделю	Завтрак	623	28,98	24,47	100,59	728,44	209,22	90,62	329,47	4,71	54,07	380,10	2,90	0,34	28,71
Среднее значение за неделю	Обед	906	36,69	39,02	120,56	968,71	215,60	100,05	413,16	6,09	595,18	1964,37	105,51	0,36	62,84

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53		79,8	0,42	0,04	14,7
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>625</b>	<b>26,58</b>	<b>24,46</b>	<b>82,18</b>	<b>654,30</b>	<b>158,08</b>	<b>29,87</b>	<b>144,63</b>	<b>2,54</b>	<b>40,20</b>	<b>144,30</b>	<b>1,94</b>	<b>0,24</b>	<b>15,40</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салаг из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	17,36	15,24	30,62	0,68	0	65,68	4,77	0,04	15,68
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6
Говядина, гушеная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73
Картофель отварной с луком	Сб.2004 № 204	190	3,88	12,30	31,63	247,53	44,06	39,31	116,42	1,76	43,78	86,78	0,46	0,16	14,96
Компот "Сливовый № 2" (виг.70)	ТТК № 832 -70	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02			
Печенье слоное "Кокосовое"	ТТК № 1506-1	40	2,85	17,84	17,53	240,47	6,79	2,46	19,09	0,28	12	12,5	3,49	0,02	0,48
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>935</b>	<b>29,18</b>	<b>59,39</b>	<b>118,47</b>	<b>1111,14</b>	<b>100,33</b>	<b>99,35</b>	<b>379,88</b>	<b>5,87</b>	<b>79,99</b>	<b>414,39</b>	<b>9,61</b>	<b>0,34</b>	<b>38,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>55,76</b>	<b>83,85</b>	<b>200,65</b>	<b>1765,44</b>	<b>258,41</b>	<b>129,22</b>	<b>524,51</b>	<b>8,41</b>	<b>120,19</b>	<b>558,69</b>	<b>11,55</b>	<b>0,58</b>	<b>53,85</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Бефстроганов	Сб.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>26,79</b>	<b>25,77</b>	<b>89,27</b>	<b>683,78</b>	<b>139,10</b>	<b>62,38</b>	<b>378,76</b>	<b>3,52</b>	<b>65,57</b>	<b>651,68</b>	<b>1,45</b>	<b>0,14</b>	<b>8,04</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Биточек по-белорусски	Сб.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65
Капуста тушеная	Сб.2004 № 534	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02			
Фаготтини	ТТК № 973	50	1,97	11,84	33,85	253,21							0,11		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>34,93</b>	<b>45,86</b>	<b>129,75</b>	<b>1061,40</b>	<b>117,79</b>	<b>81,82</b>	<b>450,86</b>	<b>5,56</b>	<b>72,95</b>	<b>884,94</b>	<b>1,78</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>61,72</b>	<b>71,63</b>	<b>219,02</b>	<b>1745,18</b>	<b>256,89</b>	<b>144,20</b>	<b>829,62</b>	<b>9,08</b>	<b>138,52</b>	<b>1536,62</b>	<b>3,23</b>	<b>0,34</b>	<b>17,54</b>



Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Котлета по - волжски (пикша)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>667</b>	<b>27,11</b>	<b>34,97</b>	<b>79,80</b>	<b>737,78</b>	<b>92,06</b>	<b>65,46</b>	<b>251,77</b>	<b>5,78</b>	<b>32,56</b>	<b>66,49</b>	<b>4,08</b>	<b>0,55</b>	<b>27,24</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салат "Светофор" с соусом "Весна"	ТТК № 1600	100	1,18	6,51	5,38	83,91	21,52	13,01	17,35	0,61	0	131,08	4,98	0,03	7,9
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Котлета из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	200,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>965</b>	<b>40,74</b>	<b>36,16</b>	<b>118,50</b>	<b>950,19</b>	<b>122,99</b>	<b>85,67</b>	<b>277,87</b>	<b>3,89</b>	<b>96,90</b>	<b>839,50</b>	<b>6,87</b>	<b>0,18</b>	<b>14,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1632</b>	<b>67,85</b>	<b>71,13</b>	<b>198,30</b>	<b>1687,97</b>	<b>215,05</b>	<b>151,13</b>	<b>529,64</b>	<b>9,67</b>	<b>129,46</b>	<b>905,99</b>	<b>10,95</b>	<b>0,73</b>	<b>41,54</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03		
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Молоко сгущенное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35		1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>598</b>	<b>27,82</b>	<b>34,01</b>	<b>122,42</b>	<b>899,71</b>	<b>448,53</b>	<b>63,50</b>	<b>428,37</b>	<b>1,79</b>	<b>139,38</b>	<b>222,57</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Салат "Мозаика" с соусом "Весна"	ТТК № 100	100	1,37	5,97	10,27	98,47	10,44	15,69	28,99	0,41	0	520,75	3,8	0,05	6,3
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 140	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Биточек "Ангошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	190	8,40	16,77	17,87	249,77	186,71	34,17	173,04	2,22	66,69	129,3	0,71	0,14	42,84
Напиток лимонно-брусничный (вит. 70)	ТТК № 844-70	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>925</b>	<b>40,23</b>	<b>43,55</b>	<b>121,52</b>	<b>1027,29</b>	<b>476,06</b>	<b>109,46</b>	<b>567,28</b>	<b>6,41</b>	<b>142,41</b>	<b>1032,45</b>	<b>5,39</b>	<b>0,36</b>	<b>58,41</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1523</b>	<b>68,05</b>	<b>77,56</b>	<b>243,94</b>	<b>1927,00</b>	<b>924,59</b>	<b>172,96</b>	<b>995,65</b>	<b>8,20</b>	<b>281,79</b>	<b>1255,02</b>	<b>6,72</b>	<b>0,53</b>	<b>61,21</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Люля-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34
Макароны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>39,20</b>	<b>25,17</b>	<b>84,18</b>	<b>712,75</b>	<b>116,72</b>	<b>60,23</b>	<b>360,10</b>	<b>4,39</b>	<b>76,25</b>	<b>626,27</b>	<b>1,62</b>	<b>0,20</b>	<b>8,51</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	300	2,49	4,22	20,71	128,53	17,71	24,92	73,01	0,94	14,4	269,74	0,28	0,09	7,68
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
Хлеб столичный из ржапо-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>1020</b>	<b>33,47</b>	<b>29,05</b>	<b>114,29</b>	<b>844,46</b>	<b>130,65</b>	<b>102,52</b>	<b>395,63</b>	<b>5,54</b>	<b>40,82</b>	<b>346,82</b>	<b>1,45</b>	<b>0,33</b>	<b>138,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>72,67</b>	<b>54,22</b>	<b>198,47</b>	<b>1557,21</b>	<b>247,37</b>	<b>162,75</b>	<b>755,73</b>	<b>9,93</b>	<b>117,07</b>	<b>973,09</b>	<b>3,07</b>	<b>0,53</b>	<b>146,96</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Печеночные оладьи "Эллада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54
Каша гречневая рассыпчатая	СБ.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6
Какао с молоком	СБ.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Пиоре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>645</b>	<b>31,63</b>	<b>26,33</b>	<b>115,19</b>	<b>802,25</b>	<b>190,03</b>	<b>205,44</b>	<b>587,17</b>	<b>12,94</b>	<b>3742,02</b>	<b>6839,49</b>	<b>7,13</b>	<b>0,64</b>	<b>14,10</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>															
Борщ с капустой и картофелем	СБ.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Биточек "Лада"	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	84,33	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53
Картофель отварной	СБ.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Компот из кураги ( вит. 50)	ТТК № 807-50	200	1,05	0,07	23,79	89,76	32,51	21,02	29,35	0,67	0,03	116,63	1,1	0,02	0,8
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>920</b>	<b>28,54</b>	<b>33,67</b>	<b>115,91</b>	<b>858,80</b>	<b>140,65</b>	<b>110,08</b>	<b>313,65</b>	<b>7,53</b>	<b>46,28</b>	<b>430,62</b>	<b>7,25</b>	<b>0,44</b>	<b>29,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>60,17</b>	<b>60,00</b>	<b>231,10</b>	<b>1661,06</b>	<b>330,68</b>	<b>315,52</b>	<b>900,82</b>	<b>20,47</b>	<b>3788,30</b>	<b>7270,11</b>	<b>14,38</b>	<b>1,08</b>	<b>43,85</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>616</b>	<b>29,86</b>	<b>28,45</b>	<b>95,51</b>	<b>748,43</b>	<b>190,75</b>	<b>81,15</b>	<b>358,47</b>	<b>5,16</b>	<b>682,66</b>	<b>1425,13</b>	<b>2,93</b>	<b>0,32</b>	<b>12,68</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>934</b>	<b>34,52</b>	<b>41,28</b>	<b>119,74</b>	<b>975,55</b>	<b>181,41</b>	<b>98,15</b>	<b>397,53</b>	<b>5,80</b>	<b>79,89</b>	<b>658,12</b>	<b>5,39</b>	<b>0,31</b>	<b>48,14</b>

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

**В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.**

Технолог

*Корнева*

М. И. Корнева