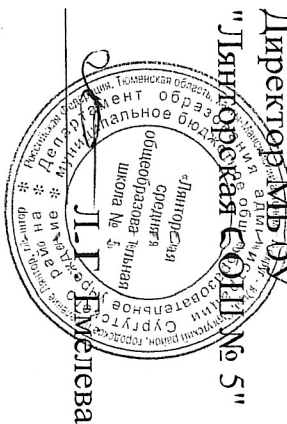


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

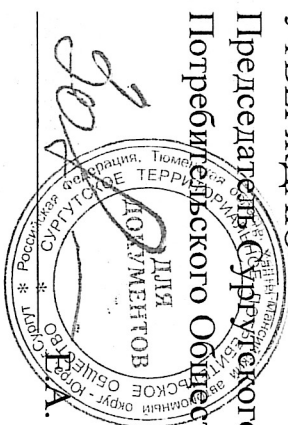
"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Курганского Территориального

Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ-АЛЛЕРГИЯ НА КУРИНЫЙ БЕЛОК)

**ЗАВТРАК 1-Я СМЕНА**

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ  
 ЗАВТРАК 1 СМЕНА**

**(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ - АДЛЕРГИЯ НА КУРИНЫЙ БЕЛОК)  
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Дянтюр : столовые СОШ № 3,4,5,6,7  
 п. Нижнесортывьский: столовая СОШ  
**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование Блюда	Сборник эцелтур 2004	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным табл.№4, №302	№97	205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60	
		15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
		10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02	
		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
		200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Хлеб ржаной	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Чай с сахаром		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	0,05	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15	
Фрукт (мандарин) свежий																		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>15,40</b>	<b>18,46</b>	<b>92,59</b>	<b>581,03</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>0,57</b>	<b>1,65</b>	<b>123,70</b>	<b>366,55</b>	<b>408,05</b>	<b>61,50</b>	<b>886,35</b>	<b>517,70</b>	<b>5,92</b>	

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование Блюда	Сборник эцелтур 2004	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным табл.№4, №302	№97	250	9,20	7,50	53,30	318,00	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42	
		15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
		10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02	
		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
		200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Хлеб пшеничный	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Чай с сахаром		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	0,03	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52	
Фрукт (яблоко) свежий																		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>17,04</b>	<b>19,90</b>	<b>106,44</b>	<b>654,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>18,40</b>	<b>2,01</b>	<b>131,50</b>	<b>271,72</b>	<b>452,75</b>	<b>60,15</b>	<b>1003,95</b>	<b>765,10</b>	<b>6,11</b>	

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,66	
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Какао "Танди" (витаминизированный)	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05	
Витамины В1, В6, Р, С																		
Сок абрикосовый, выработываемый промышленностью, на индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>15,54</b>	<b>17,00</b>	<b>145,86</b>	<b>803,88</b>	<b>0,56</b>	<b>0,22</b>	<b>15,99</b>	<b>7,72</b>	<b>22,00</b>	<b>203,94</b>	<b>178,75</b>	<b>47,77</b>	<b>364,25</b>	<b>545,10</b>	<b>2,77</b>	

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08	
Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63	
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	
Хлеб ржаной		25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Кондитерское изделие (сушки)		40	4,29	0,48	28,48	136,00	0,06	0,02	0,00	1,20	0,00	9,60	36,00	7,20	244,00	52,00	0,64	
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>735</b>	<b>26,41</b>	<b>17,35</b>	<b>136,99</b>	<b>757,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>18,63</b>	<b>6,18</b>	<b>48,30</b>	<b>101,63</b>	<b>321,10</b>	<b>83,97</b>	<b>679,80</b>	<b>908,35</b>	<b>7,98</b>	

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54	
Биточки или котлеты из мяса говядины (с соусом томатным)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62	
Масло (порциям)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02	
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	
Хлеб ржаной		25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Имунегле с витам Инами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>21,24</b>	<b>22,08</b>	<b>106,47</b>	<b>657,54</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,50</b>	<b>2,76</b>	<b>92,00</b>	<b>96,13</b>	<b>214,40</b>	<b>55,84</b>	<b>669,90</b>	<b>254,85</b>	<b>4,29</b>	



**Неделя 1 День 6 (суббота)**

Наименование блюда	Сборник едитур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
Овоши припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86			
Курица запечёная	ТТК №50	100	25,48	25,84	0,00	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24			
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44			
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17			
Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>34,16</b>	<b>29,08</b>	<b>65,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>10,08</b>	<b>12,39</b>	<b>196,40</b>	<b>97,00</b>	<b>381,10</b>	<b>83,70</b>	<b>513,30</b>	<b>883,70</b>	<b>5,51</b>			

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник едитур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	№302	155	6,44	7,17	33,31	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42			
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09			
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>14,28</b>	<b>19,57</b>	<b>86,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>18,40</b>	<b>2,01</b>	<b>131,50</b>	<b>271,72</b>	<b>452,75</b>	<b>60,15</b>	<b>1003,95</b>	<b>765,10</b>	<b>6,11</b>			

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник едитур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81			
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62			
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09			
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33			
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,75</b>	<b>28,61</b>	<b>90,99</b>	<b>0,26</b>	<b>16,97</b>	<b>1,55</b>	<b>135,07</b>	<b>133,00</b>	<b>220,52</b>	<b>530,20</b>	<b>150,04</b>	<b>697,70</b>	<b>469,25</b>	<b>6,65</b>			

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>завтрак</b>																			
	Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54	
	Плов из пштыцы(безро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78	
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28		
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98		
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80		
Имунеле с витаминами В3, В6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>24,22</b>	<b>25,90</b>	<b>85,86</b>	<b>606,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>6,85</b>	<b>9,71</b>	<b>91,00</b>	<b>57,21</b>	<b>326,25</b>	<b>49,59</b>	<b>529,75</b>	<b>563,10</b>	<b>3,38</b>		

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>завтрак</b>																			
	Поре картофеляльное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
	Курица запеченая	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24	
	Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
	Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	
	Хлеб ржаной		25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
	Чай с лимоном, сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>37,22</b>	<b>36,53</b>	<b>75,08</b>	<b>721,91</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>10,44</b>	<b>12,81</b>	<b>171,80</b>	<b>258,05</b>	<b>496,60</b>	<b>95,00</b>	<b>818,90</b>	<b>1316,95</b>	<b>5,98</b>		

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>завтрак</b>																			
	Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54	
	Гуляш из курятины(филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60	
	Хлеб пшеничный		20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22	
	Хлеб ржаной		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78	
	Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
	Сок абрикосовый, питьевой, в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>37,21</b>	<b>9,34</b>	<b>108,26</b>	<b>645,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,38</b>	<b>5,40</b>	<b>1,32</b>	<b>30,00</b>	<b>124,50</b>	<b>132,10</b>	<b>144,66</b>	<b>464,10</b>	<b>401,00</b>	<b>4,74</b>		

## Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	B1	B2	C	Витамины, мг			Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод					PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	№4, №302	250	10,30	10,30	46,70	322,00	0,08	0,21	2,60	0,82	41,40	75,51	333,20	42,21	551,00	358,80	1,00			
Джем фруктовый (пшеничными)		20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,00	0,00	0,48	0,04	0,00	2,40	3,60	1,80	0,40	30,40	0,08			
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,33			
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	0,98			
Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>16,88</b>	<b>11,34</b>	<b>120,81</b>	<b>627,95</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>60,11</b>	<b>1,81</b>	<b>41,40</b>	<b>163,01</b>	<b>444,00</b>	<b>86,61</b>	<b>954,70</b>	<b>757,40</b>	<b>3,34</b>			
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>635,42</b>	<b>23,95</b>	<b>21,26</b>	<b>101,80</b>	<b>662,38</b>	<b>0,27</b>	<b>1,69</b>	<b>18,66</b>	<b>16,29</b>	<b>100,97</b>	<b>186,00</b>	<b>361,50</b>	<b>81,58</b>	<b>715,55</b>	<b>678,97</b>	<b>5,23</b>		

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г. Регистрационный № 60833, А. Ю. Попова  
Регистративный № 60833, А. Ю. Попова
2. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"
3. МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.

