

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ

С. Тухтагуло

С. А. Аминев



2022г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминаева Т.М.



2022г

### Основное 10-дневное меню

**для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан на 2022 учебный год на сумму 141,36 рублей с 12 лет и старше**

**(осенне-зимний сезон)  
2022-2023 учебный год**

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

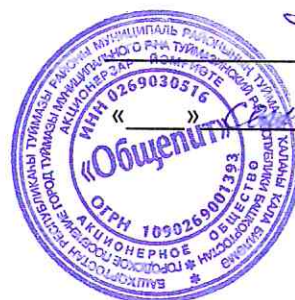
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.



« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

## Основное 10-дневное меню

**для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан на 2022 учебный год на сумму 141,36 рублей с 12 лет и старше**

**(осенне-зимний сезон)  
2022-2023 учебный год**

АО "ОБЩЕПИТ"

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			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				
<b>Завтрак</b>																		
80,51	Рыба, тушеная с овощами	35/35	7	4	2	70		2	4		23	115	30	1				
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3				
282,06	Чай	200									2	3	2					
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1				
38	Яблоко	100			10	47		10			16	11	9	2				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>564</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>51</b>	<b>346</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>292</b>	<b>132</b>				
<b>Обед</b>																		
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1				
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	20	18	3	252		4	41		19	169	22	2				
429,01	Каша Артек вязкая с маслом	200/5	6	5	34	202			30		21	139	30	2				
294,17	Напиток лимонный (б/сах)	200				2		3			3	2	1					
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1				
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>65</b>	<b>637</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>76</b>	<b>0</b>	<b>125</b>	<b>417</b>	<b>93</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>37</b>	<b>116</b>	<b>983</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>104</b>	<b>0</b>	<b>203</b>	<b>709</b>	<b>225</b>	<b>13</b>				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
649,03	Морковь отварная с раст. маслом	100	1	5	8	86		5			29	60	41	1				
218,07	Омлет натуральный	130	14	17	2	221			255		99	224	17	3				
282,06	Чай	200									2	3	2					
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1				
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>451</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>275</b>	<b>0</b>	<b>278</b>	<b>428</b>	<b>90</b>	<b>5</b>				
<b>Обед</b>																		
27,04	Салат из свежкы с яблоками	100	1	5	9	86		10			29	31	17	2				
66	Суп - лапша домашняя	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1				
118,16	Рагу овощное с отварным мясом	230	20	22	19	347		32			48	201	56	4				
282,06	Чай	200									2	3	2					
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1				
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>65</b>	<b>661</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>125</b>	<b>335</b>	<b>104</b>	<b>8</b>				
<b>Итого за День</b>			<b>47</b>	<b>58</b>	<b>98</b>	<b>1112</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>288</b>	<b>0</b>	<b>403</b>	<b>763</b>	<b>194</b>	<b>13</b>				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
445.14	Биточки мясные паровые	60	10	10	6	151				3		23	104	15	1
211.01	Макаронные изделия отварные с маслом	150/4	6	4	37	207				24		10	46	8	1
282.06	Чай	200										2	3	2	
421.02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84						29	50	16	1
38	Яблоко	100			10	47			10			16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>554</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>489</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>214</b>	<b>50</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>															
65.36	Суп с гречневой крупой ( без картофеля )	250	2	6	11	111			5			22	69	38	1
80.17	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9	5	2	90			2	6		30	148	39	1
136.02	Картофель отварной с маслом	200/5	4	4	42	213			42	30		22	1	49	2
282.06	Чай	200										2	3	2	
421.03	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	55	3	1	24	116						40	69	22	2
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>530</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>116</b>	<b>290</b>	<b>150</b>	<b>6</b>
<b>Итого за День</b>				<b>36</b>	<b>30</b>	<b>150</b>	<b>1019</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>196</b>	<b>504</b>	<b>200</b>	<b>11</b>

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 2022 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227,02	Запеканка творожная	150	31	14	13	306		1	51		232	326	35	1
282,06	Чай	200									2	3	2	
3,3	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22	1
38,02	Яблоко	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>37</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>571</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>388</b>	<b>458</b>	<b>73</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
56,41	Борщ с капустой (без картофела) со сметаной	250/5	2	5	8	84		19	5		44	47	23	1
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1
302,54	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6	6	29	191			30		11	150	100	3
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>67</b>	<b>555</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>121</b>	<b>371</b>	<b>162</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58</b>	<b>49</b>	<b>113</b>	<b>1126</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>169</b>	<b>0</b>	<b>509</b>	<b>829</b>	<b>235</b>	<b>11</b>

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			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				
<b>Завтрак</b>																		
96,42	Мясо тушеное с овощами ( без муки )	30/30	10	11	1	136		1			9	96	14	1				
470,03	Каша пшениная вязкая с маслом	150/4	4	5	25	158			24		11	88	31	1				
282,06	Чай	200									2	3	2					
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1				
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>554</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>49</b>	<b>438</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>170</b>	<b>328</b>	<b>77</b>	<b>3</b>				
<b>Обед</b>																		
54,4	Рассолыник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1				
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1				
167,01	Пюре гороховое	200/5	23	7	48	344	1				89	226	88	7				
282,06	Чай	200									2	3	2					
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1				
<b>Итого за Обед</b>		<b>803</b>	<b>38</b>	<b>23</b>	<b>86</b>	<b>707</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>209</b>	<b>449</b>	<b>154</b>	<b>10</b>				
<b>Итого за День</b>			<b>57</b>	<b>42</b>	<b>135</b>	<b>1145</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>379</b>	<b>777</b>	<b>231</b>	<b>13</b>				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
6,12	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2	5	8	87		49			57	36	19	1
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1
136,03	Картофель отварной с маслом	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>574</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>61</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	<b>79</b>	<b>0</b>	<b>136</b>	<b>199</b>	<b>88</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
56,36	Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1
594,01	Каша перловая вязкая с маслом	200/5	4	5	30	177			30		17	144	18	3
284,04	Чай с лимоном	200						3			5	5	3	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>66</b>	<b>547</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>125</b>	<b>365</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37</b>	<b>45</b>	<b>127</b>	<b>1063</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>261</b>	<b>564</b>	<b>168</b>	<b>10</b>



АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022гДень: вторник  
Неделя: 2Сезон: Осенне-зимний  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Привеи пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
96,42	Мясо тушеное с овощами ( без муки )	30/30	10	11	1	136		1			9	96	14	1
175,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>554</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>45</b>	<b>425</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>167</b>	<b>353</b>	<b>121</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
65,39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/5	2	5	8	86		20	6		35	47	20	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
547,03	Каша кукурузная вязкая без молока с раст. маслом	200/5	5	6	41	232					11	62	17	2
294,17	Напиток лимонный ( б/сах )	200				2		3			3	2	1	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>580</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>117</b>	<b>271</b>	<b>74</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40</b>	<b>39</b>	<b>124</b>	<b>1005</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>284</b>	<b>624</b>	<b>195</b>	<b>10</b>

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																			
17,1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1	5	13	104	4					24	49	34	1				
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16	18	2	232	1	257				250	294	24	2				
282,06	Чай	200										2	3	2					
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84						29	50	16	1				
38,01	Яблоко	120			12	56	12					19	13	11	3				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>590</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>45</b>	<b>476</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>257</b>	<b>0</b>	<b>324</b>	<b>409</b>	<b>87</b>	<b>7</b>				
<b>Обед</b>																			
53,23	Щи из свежей капусты ( без картофеля )	250/5	2	5	6	76	30	5				45	44	20	1				
96,73	Гуляш из отварного мяса (Без муки и томат пасты, с растительным маслом)	45/45	15	16	1	206	1					12	147	21	2				
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	8	5	49	274		30				14	62	11	1				
284,04	Чай с лимоном	200				3	3					5	5	3					
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105						37	63	20	1				
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>664</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>113</b>	<b>321</b>	<b>75</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за День</b>			<b>47</b>	<b>49</b>	<b>123</b>	<b>1140</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>292</b>	<b>0</b>	<b>437</b>	<b>730</b>	<b>162</b>	<b>12</b>					

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока)	60	10	10			130					6	97	12	1			
136,03	Картофель отварной с маслом	150/4	3	3	31		162		32	24		16	1	37	1			
282,06	Чай	200										2	3	2				
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18		84					29	50	16	1			
38	Рыблоко	100			10		47		10			16	11	9	2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>554</b>	15	13	59	423	0	42	24	0	69	162	76	5			
<b>Обед</b>																		
67,26	Свекольник со сметаной	250/5	3	5	20		131		19	5		47	52	35	2			
440,01	Омлет рыбный	180	30	13	1		239		1	171		106	458	89	2			
282,06	Чай	200										2	3	2				
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22		105					37	63	20	1			
38,01	Рыблоко	120			12		56		12			19	13	11	3			
<b>Итого за Обед</b>			<b>805</b>	36	18	55	531	0	32	176	0	211	589	157	8			
<b>Итого за день</b>			<b>1359</b>	51	31	114	954	0	74	200	0	280	751	233	13			

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			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		
<b>Завтрак</b>																	
675	Мясо отварное	45	14	12		159						10	138	16	2		
470,02	Каша пшениная вязкая с маслом	180/5	5	6	30	191			30			13	106	37	1		
282,06	Чай	200										2	3	2			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84						29	50	16	1		
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20			119	91	14			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>53</b>	<b>494</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>173</b>	<b>388</b>	<b>85</b>	<b>4</b>			
<b>Обед</b>																	
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	250	5	7	30	199		5				27	70	24	1		
108,27	Цыпленок отварные	90	39	33		457		5	83			30	333	40	3		
150,08	Рагу из овощей	210	4	9	26	194		41				43	35	42	2		
282,06	Чай	200										2	3	2			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105						37	63	20	1		
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>78</b>	<b>955</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>83</b>	<b>0</b>	<b>139</b>	<b>504</b>	<b>128</b>	<b>7</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>75</b>	<b>70</b>	<b>131</b>	<b>1449</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>133</b>	<b>0</b>	<b>312</b>	<b>892</b>	<b>213</b>	<b>11</b>			
<b>Итого за период</b>			<b>493</b>	<b>450</b>	<b>1231</b>	<b>10996</b>	<b>1</b>	<b>539</b>	<b>1507</b>	<b>0</b>	<b>3264</b>	<b>7143</b>	<b>2056</b>	<b>117</b>			
<b>Среднее значение за период</b>			<b>49,3</b>	<b>45</b>	<b>123,1</b>	<b>1099,6</b>	<b>0,1</b>	<b>53,9</b>	<b>150,7</b>	<b>0</b>	<b>326,4</b>	<b>714,3</b>	<b>205,6</b>	<b>11,7</b>			

Примечание:

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.