



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
льготной категории обучающихся 1-4 классов МБОУ «СШ № 6»
на 4 четверть 2024-2025 учебного года

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300,00	133,68	37,22	156,72	0,84	0,10	0,96	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт свежий	100	0,8	0	8,6	38	36	11	17	0,1	0,06	38	0
ИТОГО за ЗАВТРАК		610	14,7	19,8	94,48	617,3	332,98	77,17	332,32	3,14	0,26	41,9	0,06
ОБЕД													
82	Борщ с мясом	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,04	8,54	0,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,39	36,69	209,7	1,37	16,33	60,94	0,53	0,05	0	0
294	Котлета куриная	80	13,08	12,57	12,21	214,50	44,84	16,65	60,00	2,72	0,02	0,68	0,03
331	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03	7,31	2,45	7,35	0,10	0,01	0,33	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
ИТОГО за обед		715	21,16	23,54	103,81	720,53	135,68	90,89	253,61	6,38	0,20	10,28	0,04
*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукты питания													

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ВТОРНИК (2 день)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры по специальности	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие (огурцы)	40	0,12	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	2,10	0,00
291	Плов с курицей	200	23,42	11,63	47,39	388,27	46,92	70,11	246,13	2,43	0,19	8,49	0,03
ПР	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	4,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт свежий	110	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00
ИТОГО за завтрак		600	29,08	12,86	107,72	664,51	106,32	108,51	349,23	9,53	0,34	24,59	0,03
ОБЕД													
73	Икра кабачковая	55	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,00
96	Рассольник ленинградский с курицей	220	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,70	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	140	16,64	20,90	19,80	325,00	42,45	106,15	283,20	3,83	0,03	4,78	0,00
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	29,50	1,00	0,00	0,10	0,30	15,00	0,25
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
Итого за обед		700	26,14	32,52	96,05	777,24	146,56	167,27	450,28	6,96	0,52	31,00	0,26

*Сборник технических нормативов

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

СРЕДА (3 день)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,43	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	18,00	0,30	0,30	2,94	0,00
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	0,00
269	Биточки Особые	50	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	0,01
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	126,60	15,40	92,80	0,41	0,04	1,33	0,01
338	Фрукт свежий	100	0,90	0	8,4	38	35	13	23	0,3	0,04	60	0
ИТОГО за ЗАВТРАК		635	21,07	19,29	89,74	618,43	224,36	99,72	356,79	5,32	0,63	64,73	0,03
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	50	0,84	6,10	4,37	75,00	18,70	11,70	26,00	0,50	0,03	5,80	0,00
	Суп картофельный с бобовыми и курицей												
102	Суп картофельный с бобовыми и курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	28,46	70,48	1,64	0,18	4,66	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
261	Печень, тушенная в соусе	105	2,72	8,76	3,81	159,00	25,62	14,80	223,30	4,72	0,20	28,86	5,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за обед		705	17,92	22,85	84,29	645,9	105,05	202,28	562,13	12,7	0,65	33,55	5,54

*Сборник технических моментов

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ЧЕТВЕРГ (4 день)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0
229	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	11,69	6,31	3,8	130	39,42	37,08	140,98	0,8	0,05	3,92	0,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	15,95	100,60	125,80	14,00	90,00	0,13	0,04	1,30	0,020
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт свежий	140	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	0,00
ИТОГО за завтрак		600	21,74	13,75	82,72	551,30	200,73	94,97	365,31	5,32	0,23	10,22	0,07
ОБЕД													
103	Суп вермишелевый с курицей	220	2,15	2,27	13,96	94,60	23,60	21,82	54,06	0,90	0,05	6,60	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	0,00
279	Тефтели мясные	70	6,96	16,11	11,61	223,00	21,62	17,32	85,51	0,88	0,19	0,92	0,01
331	Соус сметанный с томатом	40	0,44	1,25	1,76	20,03	7,31	2,45	7,35	0,10	0,01	0,33	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
Итого за обед		740	18,16	25,20	110,57	757,24	140,65	116,48	348,30	5,36	0,51	26,74	0,02
*Сборник технических нормативов. Сборник рецептов													

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ПЯТНИЦА (5 день)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
88	Омлет натуральный	105	10,17	18,10	1,92	211,00	75,21	11,77	164,70	1,92	0,08	0,20	0,002
ПР	Йогурт фруктовый	125	2,90	2,50	11,00	69,00	4,40	3,30	23,10	0,33	0,03	0,00	0,000
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт свежий	150	1,50	0	22,4	91	8	42	28	0,6	0,05	10	0
ИТОГО за ЗАВТРАК		600	16,53	20,92	62,71	459,30	108,61	75,57	276,80	4,48	0,22	10,23	0,00
ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с курицей	220	1,41	3,96	6,32	71,80	39,40	17,70	39,20	0,66	0,05	12,62	0,00
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
269	Биточки Особые	100	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за обед		700	17,64	19,59	85,43	596,55	110,71	92,08	257,97	5,18	0,28	13,49	21,01
*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для общественного питания													

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
ЗАВТРАК														
204	Макароны с сыром	210	12,18	14,33	30,70	300,96	265,68	18,29	181,87	1,11	0,07	0,20	0,12	
1	Бутерброд с маслом	30	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	0,04	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100,00	0,00	
338	Фрукт свежий	130	0,8	0	8,6	38	36	11	17	0,1	0,06	38	0	
ИТОГО за ЗАВТРАК		600	17,91	22,40	87,34	623,46	341,32	54,03	283,01	3,54	0,23	138,20	0,16	
ОБЕД														
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,43	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	18,00	0,30	0,30	2,94	0,00	
102	Суп гороховый с курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	28,46	70,48	1,64	0,18	4,66	0,00	
291	Плов с курицей	200	23,42	11,63	47,39	388,27	46,92	70,11	246,13	2,43	0,19	8,49	0,03	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00	
Итого за обед		700	30,20	16,23	89,15	602,37	112,26	125,47	395,61	6,00	0,73	16,12	0,03	
*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов														

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ВТОРНИК (7 день)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	0,00
271	Котлеты Домашние	55	8,12	7,32	6,07	149,25	10,08	12,03	78,23	1,28	0,11	0,15	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт свежий	165	0,90	0	8,4	38	35	13	23	0,3	0,04	60	0
ИТОГО за завтрак		600	17,49	16,14	72,79	530,00	213,96	83,88	336,03	4,50	0,39	79,61	0,010
ОБЕД													
101	Суп картофельный с крупой и яйцом	220	1,57	2,17	9,69	68,60	21,36	18,22	44,78	0,70	0,07	6,60	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	185	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
251	Поджарка из свинины	65	0,60	1,70	0,16	18,60	1,35	9,90	7,60	0,17	0,02	0,08	0,00
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	29,50	1,00	0,00	0,10	0,30	15,00	0,25
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ИТОГО за обед		700	14,31	13,72	91,10	549,50	86,40	186,74	317,93	7,06	0,66	21,68	0,25

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /
Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

СРЕДА (8 день)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	25,58	19,35	49,00	472,50	342,28	46,48	376,53	1,13	0,11	0,83	0,110
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
338	Фрукт свежий	260	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00
ИТОГО за завтрак		600	26,11	19,37	75,50	580,50	372,48	57,88	391,93	3,69	0,14	13,66	0,110
ОБЕД													
82	Борщ с мясом	220	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,04	8,54	0,00
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
269	Биточки Особые	60	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	0,01
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
ИТОГО за обед		705	17,48	20,97	72,63	524,63	97,74	81,32	249,97	5,18	0,26	9,03	21,02

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ЧЕТВЕРГ (9 день)

Сезон: весна-лето

рецептуры по	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЗАВТРАК													
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0
234	Котлета рыбная	80	11,16	13,65	13,47	221,80	41,70	34,79	151,55	1,33	0,05	0,29	41,09
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Йогурт фруктовый	125	2,90	2,50	11,00	69,00	4,40	3,30	23,10	0,33	0,03	0,00	0,000
338	Фрукт свежий	100	1,50	0	22,4	91	8	42	28	0,6	0,05	10	0
ИТОГО за завтрак		650	20,35	21,53	100,50	631,78	84,04	111,58	312,44	4,34	0,23	10,64	41,10
ОБЕД													
49	Салат из свеклы отварной	80	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,39	41,61	1,36	0,04	6,86	0
96	Рассольник ленинградский с мясом	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,70	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	0,00
294	Котлета куриная	65	13,08	12,57	12,21	214,50	44,84	16,65	60,00	2,72	0,02	0,68	0,03
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
Итого за обед		725	21,95	25,95	93,92	703,75	175,85	116,69	315,23	7,88	0,35	33,13	0,03

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ПЯТНИЦА (10 день)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры по специальности	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	22,69	128,62	2,21	0,28	0,92	0,02
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	15,95	100,60	125,80	14,00	90,00	0,13	0,04	1,30	0,020
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт свежий	125	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	0,00
Итого за завтрак		635	27,11	41,59	97,21	870,50	184,69	210,21	519,67	11,12	0,64	7,22	0,04
ОБЕД													
71	Овощи свежие (огурцы)	40	0,12	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	2,10	0,00
108	Суп картофельный с клецками и курицей	220	3,56	3,67	15,03	115,40	26,72	20,28	57,78	0,94	0,08	4,60	0,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,39	36,69	209,7	1,37	16,33	60,94	0,53	0,05	0	0
290	Курица, тушенная в соусе сметанном с луком	100	13,28	10,84	2,90	162,00	29,52	14,06	76,93	0,61	0,04	0,35	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
Итого за обед		740	22,57	20,28	83,03	581,40	92,41	77,57	271,05	4,07	0,24	7,08	0,03

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.