



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ (ОБЕДЫ)**  
**льготной категории обучающихся 1-11 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    |
| 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 рецептур 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    |
| 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

\*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.

# 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    |
| 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 |
| 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, тушеная 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 нормативов, СБ

\*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 (4 день)

Сезон: весна-лето

| № рецептуры<br>по<br>справочнику     | Наименование блюда         | Выход, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Минеральные вещества, мг |        |        |      | Витамины, мг |       |      |
|--------------------------------------|----------------------------|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|--------------------------|--------|--------|------|--------------|-------|------|
|                                      |                            |          | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                     | Ca                       | Mg     | P      | Fe   | B1           | C     | A    |
|                                      |                            |          |                     |       |          |                                     |                          |        |        |      |              |       |      |
| 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. Сб. |                            |          |                     |       |          |                                     |                          |        |        |      |              |       |      |

\*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     |
|                                                                                           |                                |          |                     |       |          |                               |                          |       |        |      |              |       |       |
| 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    |
| 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 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    |  |
|                            |                                   |          |                     |       |          |                               |                          |        |        |      |              |       |      |  |
| 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 на троих

\*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.



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