

Утверждаю:

« 29 » 2023г.



Согласовано:

МБОУ СОШ № 3

Казанцева С.В.

« 29 » 2023г.



Десятидневное цикличное меню горячего питания обед
для учащихся 1–4 класс (осенне – зимний период)

| № Ре-цеп-тур | Наименование блюд | Вы-ход, г | Вода, г | Белки,г | | Жиры, г | | НЖК г | Углеводы, г | | Пище-вые волок-на, г | Зола, г | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | | Энерге-тическая цен-ность, ккал | |
|--------------|-------------------|-----------|---------|---------|------|---------|-------|-------|-----------------|----------|----------------------|---------|----------------------|----|----|----|----|----|----|---------------------------------|----|
| | | | | общ | жив. | общ | раст. | | монои-дисаха-ра | крах-мал | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |

День 1
Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 112 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250\10 | 225.025 | 2.567 | | 2.78 | 2.78 | 0.4 | 2.427 | 12.605 | 1.84 | 1.9 | 586.4 | 360.62 | 29.5 | 23.8 | 57.725 | 1.0 | | 6.075 | 141.75 |
| 280 | Фрикадельки в соусе сметано-сметанном | 120 | 56.376 | 9.32 | 9.328 | 0.04 | 2.536 | 33.984 | 1.984 | 2.808 | 0.152 | 506.85 | 136.93 | 24.256 | 13.952 | 12.952 | 63.2 | 0.56 | 24.08 | 0.544 | 231,8 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 87.81 | 8.598 | 0.040 | 6.093 | 2.287 | 2.889 | 1.017 | 37.625 | 7.674 | 1.175 | 583.45 | 259.5 | 14.82 | 135.825 | 203.93 | 4.56 | | | 243.75 |
| пр | Хлеб йодированный | 50 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | 0.66 | 11.56 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114.20 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 199.85 | 0.07 | | 0.02 | 0.02 | | 15.0 | | 0.03 | 0.03 | 0.3 | 8.6 | | 2.8 | 0.28 | | | 0.03 | 60 |
| | ИТОГО : | 810 | 607.061 | 24.515 | 9.368 | 9.433 | 8.123 | 61.393 | 21.488 | 76.158 | 11.356 | 512.035 | 1307.58 | 652.976 | 69.372 | 175.637 | 514.845 | 49.9 | 56.24 | 7.209 | 791,5 |

День 2
Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 221.95 | 3.557 | | 5.115 | 5.115 | 0.675 | 7.3125 | 68.325 | 3.1825 | 1.75 | 317.575 | 465.575 | 54.175 | 34.45 | 99.5 | 1.725 | | 6.7 | 157.50 |
| 227 | Рыба припущенная минтай с маслом | 120\5 | 63.02 | 13.229 | 13.15 | 6.351 | 0.021 | 0.710 | 0.49 | 0.23 | 0.185 | 1.483 | 0.092 | 0.989 | 37.86 | 0.896 | 53.101 | 44.416 | 25.67 | 0.985 | 168.81 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 118.85 | 3.0645 | 0.6525 | 4.801 | 0.502 | 2.98 | 1.971 | 18.468 | 1.741 | 1.96 | 0.586 | 648.45 | 36.975 | 27.75 | 86.595 | 1.009 | | 18.16 | 164.7 |
| пр | Хлеб йодированный | 2\25 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | 0.66 | 11.66 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114.20 |
| 342 | Компот из св. яблок | 200 | 199.85 | 0.07 | | 0.02 | 0.02 | | 15.0 | | 0.03 | 0.03 | 0.3 | 8.6 | 11.1 | 1.4 | 2.8 | 0.28 | | 0.03 | 132,8 |
| | ИТОГО : | 805 | 571.42 | 19.755 | 13.802 | 11.782 | 1.153 | 28.41 | 34.625 | 43.25 | 5.342 | 4.401 | 8.518 | 879.24 | 119.815 | 99.106 | 163.9 | 47.673 | 25.67 | 19.871 | 738.01 |

| № | Наименование блюд | Вы- | Вода, | Белки,г | Жиры, г | НЖК | Углеводы, г | Пище | Зола, | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг | Энерге- |
|---|-------------------|-----|-------|---------|---------|-----|-------------|------|-------|--------------|--------------------------|---------|
|---|-------------------|-----|-------|---------|---------|-----|-------------|------|-------|--------------|--------------------------|---------|

| Ре- цеп- тур | ход, г | г | общ | | жив. | общ | | раст. | г | монои дисаха- ра | крах- мал | вые воло- на, г | г | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | C | тическая цен- ность, ккал |
|--------------------|--------|---|-----|---|------|-----|---|-------|---|------------------------|--------------|-----------------------|---|----|---|----|----|----|----|----|----|------------------------------------|
| | | | 3 | 4 | | 5 | 6 | | | | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |

День 3

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 98 | Суп картофельный с рыбными консервами | 2515 | 234.3 | 1.4825 | | 4.9175 | 4.925 | 0.6525 | 2.565 | 3.4475 | 1.33 | 1.7 | 587.3 | 260.15 | 35.875 | 14.175 | 33.575 | 0.575 | | 9.875 | 146.25 |
| 268 | Биточки из особые с маслом | 905 | 32.931 | 11.25 | 9.627 | 16.5 | 3.627 | 7.609 | 9.763 | 8.645 | 1.159 | 3.395 | 97.745 | 134.26 | 29.413 | 38.031 | 128.72 | 1.909 | 30.545 | 0.231 | 234.54 |
| 306 | Гороховое пюре | 180 | 78.943 | 15.979 | 0.042 | 4.813 | 1.006 | 2.809 | 1.953 | 26.848 | 7.555 | 3.337 | 608.59 | 467.16 | 70.528 | 56.268 | 272.62 | 8.136 | 21.0 | 0 | 224.85 |
| пр | Хлеб йодированный | 50 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | 0.66 | 11.66 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114.20 |
| 342 | Компот из вишни | 200 | 170.416 | 0.32 | | 0.08 | 0.08 | 28.2 | 28.152 | 28.2 | 0.72 | 0.264 | 0.012 | 2.7 | | 0.12 | 22.16 | 12.0 | 11.858 | 6.8 | 116.6 |
| | ИТОГО : | 775 | 554.59 | 32.9915 | 9.669 | 26.8105 | 10.138 | 63.3905 | 43.493 | 90.2605 | 12.424 | 10.776 | 1294.14 | 861.57 | 135.816 | 109.254 | 468.735 | 66.12 | 95.563 | 17.466 | 836.34 |

День 4

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| 99 | Суп из овощей с зелёным горошком | 250 | 230.425 | 1.5875 | | 4.9875 | 4.9875 | 9.1475 | 2.82 | 6.105 | 1.71 | 1.925 | 0.0725 | 10.375 | | 1.145 | 34.85 | 49.275 | 20.75 | 0.775 | 125.25 |
| 288 | Куриное бедро отварные с маслом | 100 | 50.909 | 21.327 | 21.272 | 23.472 | 0.018 | 0.454 | 0.363 | 0.09 | 0.127 | 1.925 | 0.0725 | 10.375 | | 1.145 | 34.85 | 49.275 | 20.75 | 0.775 | 125.25 |
| 309 | Макаронные отварные | 180 | 111.139 | 5.517 | 0.04 | 4.515 | 0.784 | 26.445 | 1.116 | 25.329 | 2.442 | 0.042 | 0.025 | 21.363 | 87.454 | 1.65 | 50.909 | 151.909 | 18.436 | 98.909 | 238.54 |
| пр | Хлеб йодированный | 50 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | 1.1055 | 4.86 | 37.17 | 21.12 | 23.7 | 202.14 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 199.85 | 0.07 | | 0.02 | 0.02 | 15.0 | 15.0 | | 15.0 | 0.03 | | 0.03 | | 0.28 | 11.1 | 2.8 | 1.4 | | 60 |
| | ИТОГО: | 785 | 380.898 | 28.894 | 21.312 | 28.257 | 1.072 | 53.959 | 17.009 | 36.979 | 18.399 | 3.184 | 0.444 | 21.393 | 87.454 | 3.365 | 72.699 | 213.629 | 57.036 | 122.889 | 740.13 |

| № Ре- цеп- тур | Наименование блюд | Вы- ход, г | Вода, г | Белки,г | | Жиры, г | | Общие угле- воды, г | Углеводы, г | | Пице вые воло- на, г | Зола, г | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Энерге- тическая цен- ность, ккал |
|-------------------------|-------------------|---------------|------------|---------|------|---------|-------|------------------------------|------------------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|---|---|---|--------------------------|---|----|----|---|
| | | | | общ | жив. | общ | раст. | | монои дисаха- ра | крах- мал | | | B. | C | A | E | Ca | P | Mд | Pe | |

День 5

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 217.075 | 5.49 | | 5.27 | 5.27 | 16.535 | 2.68 | 13.18 | 3.3375 | 2.15 | 0.2275 | 5.825 | | 0.775 | 42.675 | 88.1 | 35.575 | 2.05 | 148.25 |
| 265 | Плов из свинины | 220 | 118.286 | 18.509 | 14.493 | 41.316 | 7.348 | 37.072 | 1.672 | 36.490 | 2.273 | 1.642 | 0.572 | 1.877 | 75.626 | 4.004 | 18.216 | 256.09 | 58.138 | 258.13 | 498.4 |
| пр | Хлеб йодированный | 50 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | 0.66 | 11.66 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114.20 |
| 377 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 206.39 | 0.13 | | 0.02 | 0.02 | 15.20 | 15.20 | | 0.19 | 0.07 | | | 2.83 | 0.36 | 14.2 | 4.4 | 2.4 | | 62.0 |
| | ИТОГО : | 727 | 579.751 | 28.089 | 14.493 | 47.106 | 13.138 | 92.927 | 20.612 | 72.79 | 7.2705 | 5.942 | 1.2995 | 10.532 | 75.626 | 5.799 | 86.751 | 392.09 | 128.273 | 260.74 | 820,85 |

День 6

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|------------|----------------|--------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|
| 88 | Щи со свежей капустой с картофелем | 250\10 | 184.88 | 1.412 | | 3.96 | 3.96 | 6.322 | 3.314 | 3.004 | 1.598 | 1.58 | 0.046 | 12.62 | | 1.88 | 39.4 | 39.2 | 17.7 | 0.66 | 121.8 |
| 278\331 | Тефтели в сметано-томатном соусе | 120 | 64.79 | 12.83 | 10.91 | 14.8 | 4.49 | 112.34 | 3.2 | 9.14 | 4.76 | 0.93 | 0.2 | 1.43 | 16.99 | 5.1 | 30.55 | 83.42 | 17.47 | 30.0 | 222.45 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 87.81 | 8.598 | 0.0405 | 6.093 | 2.2875 | 38.6415 | 1.017 | 62.8825 | 7.674 | 1.1745 | 0.2085 | | 4.56 | 14.82 | 203.925 | 0.6075 | 135.825 | | 243.75 |
| пр | Хлеб йодированный | 50 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | 0.66 | 11.66 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114.20 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 199.85 | 0.07 | | 0.02 | 0.02 | | 15.0 | | 0.03 | 0.03 | 0.50 | | | 0.66 | 11.66 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114.20 |
| | ИТОГО : | 810 | 546.336 | 26.86 | 11.1005 | 25.513 | 11.3975 | 209.3035 | 36.143 | 74.8265 | 16.412 | 5.9885 | 0.9665 | 14.05 | 21.55 | 23.412 | 299.715 | 171.1275 | 208.295 | 33.22 | 816,8 |

| № Ре-цел-тур | Наименование блюд | Вы-ход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Общие угле-воды, г | Углеводы, г | | Пище вые волок на, г | Зола, г | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Энерге-тическая цен-ность, ккал |
|--------------|-------------------|-----------|---------|----------|------|---------|-------|--------------------|-----------------|----------|----------------------|---------|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|---------------------------------|
| | | | | общ | жив. | общ | раст. | | монои дисаха-ра | крах-мал | | | В, | С | А | Е | Са | Р | Мд | Рe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |

День 7

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 218.675 | 3.5575 | 0.775 | 4.5925 | 2.795 | 18.7925 | 2.3025 | 15.64 | 2.06 | 2.15 | 0.105 | 5.75 | 2.105 | 1.175 | 33.4 | 72.225 | 25.35 | 226.6 | 148.9 |
| 295 | Котлеты из мяса птицы с маслом | 90\5 | 40.4 | 12.16 | 11.18 | 10.88 | 0.09 | 10.80 | 9.84 | 27.45 | 0.96 | 4.80 | 0.08 | 10.63 | | 2.43 | 35.20 | 76.80 | 20.80 | 1.76 | 178,04 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 118.857 | 3.0645 | 0.6525 | 4.8015 | 0.5025 | 20.439 | 2.628 | 18.468 | 1.7415 | 1.0965 | 0.1395 | 18.160 | | 1.009 | 36.975 | 86.595 | 27.75 | 32.4 | 183,0 |
| пр | Хлеб йодированный | 50 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | 0.66 | 11.66 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114,20 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 164.058 | 0.662 | | 0.09 | 0.09 | 32.014. | 30.964 | 1.052 | 2.592 | 0.584 | 0.016 | 0.726 | | 0.698 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 40.8 | 132,8 |
| | ИТОГО : | 795 | 579.99 | 23.404 | 12.6075 | 20.864 | 3.9775 | 106.1655 | 46.7945 | 85.73 | 9.0135 | 10.7105 | 0.8405 | 35.266 | 2.105 | 5.972 | 149.715 | 302.56 | 123.52 | 302.12 | 756,94 |

День 8

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250\10 | 185.853 | 1.6543 | | 4.1738 | 4.1779 | 9.8236 | 1.6892 | 7.7408 | 1.2402 | 2.009 | 0.075 | 6.8675 | | 0.7585 | 23.903 | 46.5145 | 19.8235 | 166.46 | 137.94 |
| 268 | Шницель особый с маслом | 90\5 | 7.807 | 22.230 | 8.603 | 16.010 | 2.303 | 8.489 | 0.954 | 7.534 | 0.305 | 3.1436 | 0.1018 | | 28.0 | 1.654 | 7.865 | 110.383 | 20.325 | 1.654 | 238.46 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 111.039 | 5.517 | 0.040 | 4.515 | 0.7845 | 26.445 | 1.116 | 25.329 | 2.442 | 0.042 | 0.055 | | | 1.1055 | 4.86 | 37.17 | 21.12 | 1.105 | 202.14 |
| пр | Хлеб йодированный | 50 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | 0.66 | 11.66 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114,20 |
| 342 | Компот клубничный | 200 | 199.85 | 0.07 | | 0.02 | 0.02 | | 15.0 | | 0.03 | 0.03 | 0.3 | 8.6 | 11.1 | 1.4 | 2.8 | 12.0 | 11,858 | 6,8 | 116,6 |
| | ИТОГО : | 780 | 537.342 | 21.4673 | 8.643 | 25.2788 | 7.8454 | 97.0776 | 32.9712 | 63.7638 | 6.3672 | 7.5386 | 0.7438 | 9.5675 | 28.0 | 4.45 | 70.448 | 249.5675 | 105.2865 | 176.579 | 809,34 |

День 9

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------|---------|--------|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--------|---------|--------|-------|---------|--------|
| 82 | Боош с капустой св. картофелем со смет. | 250\10 | 186.632 | 1.4780 | | 4.0344 | 4.0344 | 8.9646 | 7.1053 | 2.1217 | 1.8778 | 1.7425 | 0.041 | 8.7535 | | 1.0045 | 40.7745 | 44.772 | 21.42 | 177.981 | 135.08 |
|----|---|--------|---------|--------|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--------|---------|--------|-------|---------|--------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|------------------------|---------------|--------------------------------|------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|--|
| 290\331 | Птица тушённая в сметано-томатном соусе | 100 | 132.8 | 9.32 | 8.896 | 9.328 | 0.04 | 2.808 | 0.824 | 1.984 | 0.168 | 2.0 | 0.04 | 1.672 | 30.0 | 0.808 | 31.896 | 74.824 | 12.08 | 39.64 | 196.20 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 160 | 105.97 | 4.56 | | 0.54 | 0.54 | 32.91 | 0.57 | 32.19 | 3.82 | 1.90 | 0.04 | | | 0.96 | 29.62 | 158.27 | 21.10 | 0.96 | 220.0 |
| пр | Хлеб йодированный | 50 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | 0.66 | 11.66 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114.20 |
| 346 | Компот из апельсинов | 200 | 154.08 | 0.45 | | 0.1 | 0.1 | 33.99 | 33.99 | | 1.1 | 0.28 | 0.02 | 12.0 | | 0.24 | 23.02 | 11.5 | 7.626 | 0.1 | 141.2 |
| ИТОГО : | | 770 | 402.35 | 15.32 | 8.896 | 10.093 | 0.805 | 75.738 | 35.649 | 39.954 | 5.508 | 4.7 | 0.22 | 20.082 | 30.0 | 2.168 | 87.446 | 255.464 | 48.846 | 40.84 | 806,68 |
| № Ре- цеп- тур | Наименование блюд | Вы- ход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Общие угле- воды, г | Углеводы, г | | Пище вые воло- кна, г | Зола, г | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал |
| | | | | общ | жив. | общ | раст. | | монои дисаха- ра | крах- мал | | | В. | С | А | Е | Са | Р | Мд | Ре | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |

День 10
Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------|
| 119\371 | Суп гороховый с гренками | 250\15 | 200.9 | 2.73 | | 2.8 | 2.8 | 20.45 | 2.75 | 17.7 | 1.98 | 1.15 | 0.15 | 8.25 | | 1.23 | 15.2 | 63.55 | 24.05 | 0.98 | 145.16 | |
| 259 | Жаркое по домашнему со свининой | 250 | 185.035 | 25.445 | 21.936 | 28.427 | 8.956 | 26.0287 | 3.8337 | 22.22 | 2.7025 | 7.3225 | 0.187 | 10.622 | 130.114 | | 66.753 | 46.065 | 323.321 | 4.871 | 421,428 | |
| ПР | Хлеб йодированный | 50 | 38.0 | 3.96 | | 0.50 | 0.50 | 24.12 | 1.06 | 23.12 | 1.66 | 2.08 | 0.50 | | | | 0.66 | 11.66 | 43.5 | 32.16 | 0.56 | 114.20 |
| 389 | Сок | 200 | 177.8 | 1.0 | | | 20.2 | 19.8 | 0.4 | 0.4 | 0.6 | 0.022 | 4.0 | | | 2.8 | 14.0 | 0.4 | 36.0 | 20.0 | 434.4 | 86,8 |
| ИТОГО : | | 765 | 601.735 | 33.135 | 21.936 | 31.727 | 32.456 | 90.399 | 8.04375 | 63.44 | 6.9425 | 10.5745 | 4.8375 | 18.872 | 132.914 | 15.39 | 160.767 | 189.115 | 399.531 | 440.811 | 767,59 | |

См. сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов.-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включить:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.