Утверждаю:

Директор
МАОУ "СОШ № 73 .Челябинска"

Л.Е.Шевчук

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

для обучающихся в возрастной группе с 11 лет и старше в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 73 г.Челябинска"

Разработано:

Шеф.повар Е.Ю.Еремеева

Бухгалтер по питанию Н.С.Успанова

МАОУ "СОШ № 73 г.Челябинска"
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : 11 лет и старше (обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
120(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,9	5,9	12,6	111,6		14,2	2		0,44	29	20	1
	Огурец соленый порционный	50	1,4	0	0,7	8	0,01	1,88			8,63	9	5,25	0,23
403 (1)	Плов из свинины	275	15,3	13,3	51,7	891,9		5,8	2,8		34,4	129,3	50,9	1,4
642(1)	Какао с молоком	200	3,8	4	21,5	136	0,06	1,95	0,05		123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**835**	**28,3**	**24,7**	**111,4**	**1278,5**	**0,12**	**23,83**	**4,85**	**0**	**176,47**	**315,8**	**105,15**	**4,18**
	День 2 (вторник)													
138(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167		16	1		46	86	37	2
	Икра кабачковая	50	0,4	2	2,2	27,5	0,03	7,5	20		13,8	16,2	10,3	0,45
50(2)	Бифштекс по-домашнему	80	19,3	19,3	6,2	275,8	0,05	1,04			13,2	27,6	168,93	1,21
469(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,9	12,4	50,67	9,07	0,04
585(1)	Компот из свежих яблок,витамин С	200	0,2	0,2	27,9	109	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**850**	**38,8**	**35,2**	**140,8**	**1028**	**0,18**	**31,14**	**43,28**	**0,9**	**109,38**	**248,97**	**245,4**	**5,99**
	День 3 (среда)													
110(1)	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4,1	5,6	15	132		46	2		87	26	59	3
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0	1,7	7	0,02	5	0,03		11,5	21	7	0,3
444 (1)	Гуляш из мяса птицы	75/25	15,1	22,1	11,9	157,5	0,01	2,15	0,15		9,04	8,09	3,48	0,23
465(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,09		15,33	109,77	36,04	0,73
629(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**887**	**30,4**	**37,5**	**130,2**	**827,7**	**0,18**	**59,75**	**2,28**	**0**	**146,85**	**233,36**	**125,62**	**6,55**
	День 4 (четверг)													
129(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	23,1	155,6		21	1		43	72	30	1
	Зеленый горошек	50	2,5	0,2	6,3	36,5		5			10	30,8	10,8	
309(1)	Горбуша тушеная с овощами	100/25	13,9	4,3	8,7	217,7	0,03	4,81	2,6		26,44	24,88	15	0,46
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,27	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
ТТК150	Напиток из смородины	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**905**	**28,9**	**21,3**	**126,3**	**873,2**	**0,3**	**106,1**	**25,87**	**0,2**	**144,52**	**276,18**	**105,1**	**4,5**
	День 5 (пятница)													
136(1)	Суп картофельный с сайрой	280	6,5	9,3	28,5	142	1	102	2		79	311	127	5
6(2)	Салат из свежей капусты	50	0,8	5,1	3,6	62,9		22,5			31,7	17,5	9,2	
53(2)	Биточек "Солнышко"	100	18,6	21,2	10,4	303,9	0,01		0,04		7,56	26,4	1,65	0,35
463(1)	Каша гречневая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,5	11,71	146,68	96,87	3,27
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**900**	**40,2**	**45,1**	**143,7**	**1093,9**	**1,31**	**124,5**	**30,04**	**0,5**	**147,52**	**565,68**	**251,22**	**10**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**4377**	**166,6**	**163,8**	**652,4**	**5101,3**	**2,09**	**345,3**	**106,3**	**1,6**	**724,74**	**1640**	**832,49**	**31,2**

МАОУ "СОШ № 73 г.Челябинска"
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : 11 лет и старше (обед)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
132(1)	Суп овощной со сметаной	250/10	1,1	6	14,6	75,6	0,01	9,08	0,04		18,1	12,1	3,9	0,15
	Огурец соленый порционный	50	1,4	0	0,7	8	0,01	1,88			8,63	9	5,25	0,23
50(2)	Бифштекс по-домашнему	80	19,3	19,3	6,2	275,8	0,05	1,04			13,2	27,6	168,93	1,21
464(1)	Каша пшенная вязкая	200	5,6	7,4	42,3	221,1	0,2		0,08		13,94	114,33	40,29	1,32
630(1)	Чай с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	9,8	91,7	13,7	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**840**	**35**	**38**	**98,5**	**803,2**	**14**	**12,01**	**0,42**	**0**	**127,18**	**245,38**	**236,23**	**4,31**
	День 2 (вторник)													
138(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167		16	1		46	86	37	2
	Кукуруза консервированная	50	1,4	0,4	8,1	39,5	0,01	2,4	1		21	20,5	6,5	0,18
ттк112	Котлета куриная	100	14,9	17,6	12,4	265,9		0,31		2,2	34,2	10,5	2,24	0,39
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,27	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
932(3)	Компот из кураги, витамин С	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**870**	**32,4**	**33,9**	**139,4**	**972,7**	**0,27**	**48,51**	**25,27**	**2,4**	**196,84**	**294,5**	**116,04**	**6,23**
	День 3 (среда)													
128(1)	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	4,7	6,5	18,1	146		30	2		83	45	11	4
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0	1,7	7	0,02	5	0,03		11,5	21	7	0,3
439(1)	Цыпленок отварной	130	14,7	13,4	5,8	360,8	0,1	0,39	0,09		33,03	233,73	26,16	2,33
469(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,93	12,4	50,67	9,07	0,04
630(1)	Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	28,7	91,7	13,7	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**910**	**33,9**	**29,6**	**136,5**	**1054,2**	**13,9**	**35,4**	**24,69**	**0,93**	**220,34**	**464,35**	**80,59**	**8,86**
	День 4 (четверг)													
151(1)	Суп лапша домашняя с цыпленком	250/25	7	6,7	25,1	149,6		5			34	76	17	1
	Зеленый горошек	50	2,5	0,2	6,3	36,5		5			10	30,8	10,8	
403 (1	Плов из свинины	275	18,3	67,5	51,7	891,9		5,8	2,8		34,4	129,3	50,9	1,4
ТТК150	Напиток фруктовый, витамин С	200	0,1	0,1	28,5	11,8	0,01	6,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**870**	**33,1**	**76,2**	**143,3**	**1257**	**0,1**	**22,3**	**2,8**	**0**	**96,94**	**300,2**	**95,2**	**4,12**
	День 5 (пятница)													
120(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,9	5,9	12,6	111,6		14,2	2		44	29	20	1
	Икра кабачковая	50	0,4	2	2,2	27,5	0,03	7,5	20		13,8	16,2	10,3	0,45
416(1)	Котлета рубленная из говядины	100	16,6	18,8	17,1	306					9	2,5		
463(1)	Каша гречневая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,45	11,71	146,68	96,87	3,27
629(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**887**	**35,3**	**36,2**	**133,3**	**1032,5**	**0,34**	**28,3**	**50,01**	**0,45**	**102,49**	**262,88**	**147,27**	**7,01**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**4377**	**169,7**	**213,9**	**651**	**5119,6**	**28,6**	**146,52**	**103,19**	**3,78**	**743,79**	**1567,31**	**675,33**	**30,53**

МАОУ "СОШ № 73 г.Челябинска"
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : 11 лет и старше (обед)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
138(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167		16	1		46	86	37	2
	Кукуруза консервированная	50	1,4	0,4	8,1	39,5	0,01	2,4	1		21	20,5	6,5	0,1
57(2)	Сарделька паровая	100	23,3	31,5	14,8	400,8	0,06	1,3			13,3	30,25	177,8	1,2
469(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,93	12,4	50,67	9,07	0,0
1024(3	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,7	21	102,8	0,03	0,65			64,28	90	14	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,5
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**850**	**44,1**	**47,1**	**141,6**	**1122,6**	**0,15**	**20,35**	**24,27**	**0,93**	**166,98**	**309,92**	**251,37**	**4,4**
	День 2 (вторник)													
132(1)	Суп овощной со сметаной	250/10	1,1	6	14,6	75,6	0,01	9,08	0,04		18,1	12,1	3,9	0,1
	Огурец свежий порционный	60	0,5	0	2	8,4	0,02	6	0,04		13,8	25,2	8,4	0,3
444 (1)	Гуляш из мяса птицы	75/25	25,1	22,1	11,9	157,5	0,01	2,15	0,15		9,04	8,09	3,48	0,2
463(1)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,45	11,71	146,68	96,87	3,2
629(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,7
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**897**	**41,1**	**37,6**	**129,9**	**828,9**	**0,35**	**23,83**	**28,24**	**0,45**	**76,63**	**260,57**	**132,75**	**6,3**
	День 3 (среда)													
113(1)	Борщ "Сибирский" со сметаной	250/10	6,4	6,7	19,5	164	0,08	20,1		2,01	43,74	32,84	14,2	1,2
	Зеленый горошек	50	2,5	0,2	6,3	36,5		5			10	30,8	10,8	
416(1)	Котлета рублен.из говядины	100	16,6	18,8	17,1	306					9	2,5		
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,27	0,2	46,54	84,4	32,8	1,3
932(3)	Компот из кураги, витамин С	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,7
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**880**	**35,4**	**36**	**139,5**	**1006,8**	**0,34**	**54,9**	**23,27**	**2,21**	**158,38**	**243,64**	**95,3**	**4,9**
	День 4 (четверг)													
129(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	23,1	155,6		21	1		43	72	30	1
6(2)	Салат из свежей капусты	50	0,8	5,1	3,6	62,9		22,5			31,7	17,5	9,2	
42(2)	Горбуша тушеная в сметане	100/25	15,8	20,3	3,5	249,2	0,03	0,1	0,05		21,68	50,58	4,48	0,5
465(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,09		15,33	109,77	36,04	0,7
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,7
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**905**	**30,6**	**41,7**	**131,6**	**996,6**	**0,17**	**43,6**	**1,14**	**0**	**129,26**	**313,95**	**96,22**	**3,6**
	День 5 (пятница)													
120(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,9	5,9	12,6	111,6		14,2	2		0,44	29	20	1
	Икра кабачковая	50	0,4	2	2,2	27,5	0,03	7,5	20		13,8	16,2	10,3	0,4
53(2)	Биточек "Солнышко"	100	18,6	21,2	10,4	303,9	0,01		0,04		7,56	26,4	1,65	0,3
469(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,93	12,4	50,67	9,07	0,0
ТТК150	Напиток смородиновый	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,7
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**880**	**35,9**	**37,3**	**125,3**	**964**	**0,14**	**68,2**	**44,31**	**0,93**	**52,74**	**186,37**	**57,52**	**3,5**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	4412	187,1	199,7	667,9	4918,9	0,98	167,28	120,09	4,52	454,73	1000,5	536,94	19,21

МАОУ "СОШ № 73 г.Челябинска"
Неделя: четвертая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : 11 лет и старше (обед)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
136(1)	Суп картофельный с сайрой	280	6,5	9,3	28,5	142	1	102	2		79	311	127	5
	Огурец соленый порционный	50	1,4	0	0,7	8	0,01	1,88			8,63	9	5,25	0,23
50(2)	Бифштекс по-домашнему	100	20,8	17,5	11,8	259,2	0,07	1,3			16,5	34,55	211,15	1,52
485(1)	Горох отварной	200	21,4	7,3	47,2	344,3	0,84		0,08		83,61	211,51	81,87	6,51
630(1)	Чай с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	9,8	91,7	13,7	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**880**	**57,7**	**39,4**	**122,9**	**976,2**	**15,7**	**105,19**	**2,38**	**0**	**261,05**	**648,41**	**443,13**	**14,66**
	День 2 (вторник)													
110(1)	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4,1	5,6	15	132		46	2		87	26	59	3
	Кукуруза консервированная	50	1,4	0,4	8,1	39,5	0,01	2,4	1		21	20,5	6,5	0,18
401(1)	Гуляш из свинины	75/25	13,1	61,2	1,7	610,9	0,7	2,67		2,7	15,85	12,68	2,82	1,8
465(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,09		15,33	109,77	36,04	0,73
ТТК150	Напиток фруктовый,витамин С	200	0,1	0,1	28,5	11,8	0,01	6,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**880**	**29,4**	**77,1**	**139,7**	**1266,2**	**0,86**	**57,57**	**3,09**	**2,7**	**157,72**	**233,05**	**120,86**	**7,43**
	День 3 (среда)													
129(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	23,1	155,6		21	1		43	72	30	1
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0	1,7	7	0,02	5	0,03		11,5	21	7	0,3
439(1)	Окорочок тушеный с овощами	130/25	30,2	24,5	2,2	385,2					95,3	3,5	36,4	1,73
463(1)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,5	11,71	146,68	96,87	3,27
629(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**942**	**48,3**	**40,5**	**128,4**	**1135,2**	**0,33**	**32,6**	**29,04**	**0,5**	**185,49**	**311,68**	**190,37**	**8,59**
	День 4 (четверг)													
151(1)	Суп лапша домашняя с цыпленком	250/25	7	6,7	25,1	149,6		5			34	76	17	1
	Зеленый горошек	50	2,5	0,2	6,3	36,5		5			10	30,8	10,8	
309(1)	Минтай тушеный с овощами	100/25	16,9	11,4	8,7	129,2		5,4	2,6		28	26,63	16	
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,27	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
	Мандарин	100	0,8	0,3	11,2	40	0,04	60	0,05		34	23	13	0,3
	Йогурт	200	9,6	2	36,4	192	0,06	1,2	40	0,1	244	182	28	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**1020**	**45,7**	**30,8**	**158**	**938,4**	**0,36**	**105,4**	**64,92**	**0,3**	**413,64**	**486,93**	**134,1**	**4,16**
	День 5 (пятница)													
138(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167		16	1		46	86	37	2
	Икра кабачковая	50	0,4	2	2,2	27,5	0,03	7,5	20		13,8	16,2	10,3	0,45
416(1)	Котлета рубленная из говядины	100	16,6	18,8	17,1	306					9	2,5		
469(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,9	12,4	50,67	9,07	0,04
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**850**	**34,6**	**34,3**	**132**	**969,9**	**0,08**	**23,5**	**43,27**	**0,9**	**91,65**	**187,87**	**63,37**	**3,08**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**4572**	**215,7**	**222,1**	**681**	**5285,9**	**17,28**	**324,26**	**142,7**	**4,33**	**1109,55**	**1867,94**	**951,83**	**37,92**
	Энергетическая и пищевая ценность за месяц	**17738**	**739,1**	**799,5**	**2952,3**	**20425,7**	**48,95**	**983,39**	**472,3**	**14,2**	**3032,81**	**6075,74**	**2996,59**	**118,88**
	Итого за месяц соотношение	**887**	**1**	**1,1**	**4**									

Примечание: в графе " № рецептуры" в скобках указан номер сборника рецептур
(1) -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществен. питания 1994г.Москва

(2) -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области 2005г. Челябинск

(3) -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществен. питания 1983г.Москва

(4) -Сборник рецептур мучных кондит.изд.для предприятий общественного питания 1986г. Москва

ТТК КП -Технико-технологические карточки ЗАО "Школьное питание" 2008г. Челябинск