

«Согласовано»

Директор
ГБОУ ТО «Яснополянский комплекс»


/Д.В. Киселев/

«28» 2023 г



«Утверждаю»

Директор
ООО «Компания ПродЭКО»


/Н.В. Гартман/

«28» 2023 г



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся в

ГБОУ ТО «Яснополянский комплекс»

(Центр поддержки одаренных детей)

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологичес кой карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
259	Макаронь отварные с сыром	г	230/20	15,37	12,50	44,87	353,75
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,08	7,25	0,13	66,09
267	Яйцо вареное	г	40	5,10	4,60	0,30	63,00
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:		550,00	27,35	27,35	83,40	689,51
Обед							
22	Салат из моркови и яблок	г	100	0,9	10,1	7,1	124
100	Рассольник ленинградский	г	250/10	1,88	5,10	13,22	106,25
327	Гуляш мясной	г	100/30	20,78	18,89	4,67	272,22
205	Рис отварной	г	180	4,43	5,90	45,29	251,46
486	Компот из яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Батон нарезной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Хлеб ржаной	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого обед:		930,00	33,74	41,02	107,45	961,36
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
	Хачапури с сыром	г	100	11,70	19,80	48,00	309,20
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:		400,00	13,10	20,40	79,80	439,20
Ужин							
106	Огурец св. в нарезке	г	80	0,6	0,3	2,0	6,4
364	Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	г	280	24,36	25,62	17,50	397,60
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,20	0,10	10,70	44,00
	Хлеб ржаной	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого за ужин		590,00	28,46	26,59	41,54	538,46
Ужин II							
526/471	Оладьи со стухшим молоком	г	150/20	12,69	19,51	67,91	498,53
470	Кефир	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого за ужин II		370,00	18,49	24,51	75,91	599,53
	Итого за день:		2840,00	121,14	139,87	388,10	3228,06

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологический код карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
232	Каша из овсяных хлопьев "Гарбулес" жидкая	г	245/5	8,05	10,15	32,00	252,00
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	172,9
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:		550,00	22,78	24,69	80,87	637,53
Обед							
148	Помидор свежий/ соленый порционный	г	80	0,56	0,08	2,32	8,80
104	Щи из свежей капусты с картофелем и грибами	г	250/10	1,57	4,50	5,78	70,00
307	Котлета рыбная	г	120	11,04	1,68	13,8	116,4
152	Картофель отварной с маслом	г	180	3,43	9,25	19,03	182,80
495	Компот из сухофруктов с вит С	г	200	0,6	0,1	20,10	84
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого обед:		900,00	22,90	16,51	87,07	623,68
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,80	48,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:		400,00	10,20	8,40	24,60	428,00
Ужин							
2	Салат витаминный	г	100	1,30	6,20	6,10	85,00
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжикки"	г	100	9,4	8,10	9,90	150,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,75	6,90	11,79	208,26
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:		610,0	20,1	21,6	51,8	552,5
Ужин II							
286/471	Сырники из творога со сливочным молоком	г	100/10	20,45	6,05	26,81	243,36
470	Йогурт	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:		310,00	26,25	11,05	34,81	344,36
	Итого за день:		2770,00	102,18	82,25	279,14	2586,03

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	250	7,12	6,00	19,87	162,37
526	Оладьи с маслом	г	70/5	5,25	8,31	26,50	202,12
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		555,00	18,67	17,51	72,27	521,69
Обед							
31	Салат из свеклы с сол.огурцами	г	100	1,30	6,10	1,20	85,00
114	Суп гороховый с картофелем и пшеницей	г	250/10	2,20	3,43	10,98	83,50
367	Пицца в соусе томатном	г	120	14,08	15,25	3,17	205,83
256	Макаронны отварные	г	180	6,40	5,85	39,30	236,13
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,00	0,00	1,04	3,88
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого обед:		800,00	29,68	31,53	81,73	776,02
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Рулетик с маком	г	100	9,0	12,00	60,00	380,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:		400,0	10,4	12,6	90,0	510,0
Ужин							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,00	5,17	3,00	62,50
520	Пельмени отварные с маслом сливочным	г	220/10	23,16	14,95	39,17	384,38
484	Кисель плодово-ягодный	г	200	0,0	0,00	15,00	60,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:		560,0	25,6	20,42	71,87	578,08
Ужин II							
523	Блинчики	г	120	9,16	15,70	36,80	325,00
469	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	Итого ужин II:		320,00	14,96	21,00	45,90	432,00
	Итого за день:		2635,00	99,27	103,06	361,77	2817,79

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
268	Омлет натуральный	г	250	21,54	25,38	5,38	326,92
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	172,9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Батон нарезной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Итого завтрак:		577,00	34,77	37,32	56,85	693,82
	Обед						
150	Икра кабачковая	г	100	1,30	4,30	4,30	60,00
95/433	Борш из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250	4,30	7,60	7,49	115,80
202	Каша гречневая	г	180	6,75	6,91	11,79	208,26
372	Шницель из птицы	г	120	18,49	11,50	10,60	219,43
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,10	0,10	18,90	73,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,00	0,40	11,90	58,70
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		900,00	34,44	31,39	75,26	787,59
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Рогалик со сгущенкой	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:		400,00	10,20	8,40	78,00	428,00
	Ужин						
47	Винегрет овощной	г	100	1,30	6,20	6,50	87,00
296	Рыба припущенная	г	120	20,80	0,80	1,28	96,00
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	7,20	10,98	122,40
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:		630,0	28,5	14,6	42,8	414,6
	Ужин II						
	Печенье	г	100	4,5	11,8	74,9	417,0
470	Раженка 2,5%	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:		300,0	10,3	16,8	82,9	518,0
	Итого за день:		2807,00	118,19	108,51	335,77	2842,01

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологический код	Наименование блюда	Ед.изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279	Запеканка из творога	г	200	39,60	14,27	28,80	401,73
471	Молоко густенное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,68	8,11	5,71	99,08
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,3	11,5	64
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:		550,00	47,28	25,88	81,61	748,98
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	100	1,60	6,10	8,70	99,75
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
339	Биточек мясной	г	120	20,79	16,59	19,40	308,00
256	Макаронны отварные	г	180	6,36	5,88	39,36	236,16
484	Кисель ягодный	г	200	0,20	0,20	22,00	90,00
	Хлеб ржаной	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		900,00	44,82	33,88	132,91	1020,56
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Плошка Московская	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:		400,00	10,20	8,40	78,00	428,00
Ужин							
14	Салат из св. огунов	г	100	0,70	6,10	1,90	65,00
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,12	31,69	36,40	593,44
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:		610,0	31,3	38,2	64,1	775,6
Ужин II							
	Зефир	г	100	0,80	0,10	79,80	329,00
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00
	Итого ужин II:		300,0	3,6	2,6	93,4	417,0
	Итого за день:		2760,00	137,22	108,95	450,02	3390,18

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 недели 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологический кашлы	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
227	Каша молочная манная	г	245/5	7,8	8,2	39,1	262,1
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	172,9
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:		550,00	22,50	22,76	87,92	647,65
Обед							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,00	5,17	3,00	62,50
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6,50	3,50	23,10	149,50
299	Рыба тушеная с овощами	г	100/70	16,15	2,79	8,74	125,07
205	Рис отварной	г	180	4,43	5,90	45,29	251,46
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб ржаной	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
111	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		950,00	33,48	18,64	127,61	815,43
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:		300,00	9,80	8,00	24,60	384,00
Ужин							
21	Салат из моркови	г	100	1,20	6,10	11,20	104,00
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	100/50	10,62	11,33	11,41	190,23
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,75	6,90	11,79	208,26
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной	г	630,0	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			21,2	24,7	58,4	611,7
Ужин II							
286/471	Сырники из творога со ступленным молоком	г	100/10	20,45	6,05	26,81	243,36
470	Кефир	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:		200,0	26,3	11,1	34,8	344,4
	Итого за день:		2000,00	113,20	85,18	333,34	2803,13

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологический карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
269	Омлет с зеленым горошком	г	200/50	16,08	17,70	7,97	255,94
366	Грушка куриная отварная	г	30	6,80	4,70	0,08	73,70
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Батон нарезной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Итого завтрак:		557,0	28,7	23,2	49,0	523,7
Обед							
47	Винегрет овощной	г	100	1,13	9,00	6,62	139,87
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	5,80	7,00	7,10	115,30
327	Гуляш мясной	г	100/30	20,78	18,89	4,67	272,22
256	Макаронны отварные	г	180	6,40	5,85	39,30	236,13
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб ржаной	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:		910,00	39,51	42,02	105,17	990,42
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Ватрушка	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:		400,00	10,20	8,40	78,00	428,00
Ужин							
2	Салат витаминный	г	100	1,30	6,20	6,10	85,00
334	Запеканка картофельная с мясом	г	280	30,38	22,26	21,24	421,40
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,20	0,20	22,00	90,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:		610,0	34,3	29,0	64,0	667,6
Ужин II							
523	Блинчики	г	120	9,16	15,70	36,80	325,00
469	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	Итого ужин II:		320,0	15,0	21,0	45,9	432,0
	Итого за день:		2797,00	127,63	123,58	342,06	3041,70

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
233	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	г	250/10	7,50	8,57	35,60	249,75
267	Дйцо вареное	г	40	5,10	4,60	0,30	63,00
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:		550,00	19,40	16,17	74,00	519,42
Обед							
26	Салат из свежлы отварной с растительным маслом	г	100	3,10	8,40	7,00	116,00
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8,20	3,50	18,70	138,70
350	Гфетели из говядины с рисом - "Ежики"	г	100	9,4	8,10	9,90	150,0
202	Каша гречневая	г	180	9,84	7,56	43,08	280,44
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,10	0,10	18,90	73,00
111	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Хлеб ржаной	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого обед:		880,00	34,54	28,54	122,56	881,74
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:		400,00	10,20	8,40	79,80	428,00
Ужин							
14	Салат из св. огурцов	г	100	0,70	6,10	1,90	65,00
520	Пельмени отварные с маслом сливочным	г	220/10	23,16	14,95	39,17	384,38
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:		560,0	26,5	21,5	65,1	558,6
Ужин II							
	Печенье	г	100	4,5	11,8	74,9	417,0
470	Йогурт	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:		300,0	10,3	16,8	82,9	518,0
	Итого за день:		2690,00	100,90	91,36	424,33	2905,74

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологический код	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
259	Макаронны отварные с сыром	г	245/5	15,37	12,50	44,87	353,75
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,08	7,25	0,13	66,09
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,3	11,5	64
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:		510	21	22	81	603
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	100	1,60	6,10	8,70	99,75
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,83	2,86	11,70	126,10
333	Голубцы ленивые	г	120	26,10	25,80	13,26	387,00
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,36	23,76	167,28
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		900,00	38,31	42,10	93,50	949,73
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
	Пирожок с картофелем	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:		300,00	9,80	8,00	24,60	384,00
Ужин							
22	Салат из моркови и яблок	г	100	0,9	10,1	7,1	124
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	100/50	10,61	11,33	11,42	190,23
205	Рис отварной	г	180	4,43	5,90	45,29	251,46
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,20	0,20	22,00	90,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:		660,0	18,5	27,9	100,5	726,6
Ужин II							
526/471	Оладьи с вареньем	г	150/20	12,69	19,51	67,91	498,53
470	Раженка 2,5%	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:		370,0	18,5	24,5	75,9	599,5
	Итого за день:		2280,00	89,11	102,97	319,04	3262,41

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 недели 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологический код блюда	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	245/5	6,62	6,75	35,87	230,62
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	172,9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:		557,0	18,3	18,5	77,5	550,1
Обед							
148	Помидор свежий порционный	г	80	0,56	0,08	2,32	8,80
124	Суп картофельный с мясными фрикадельками	г	250	7,42	6,52	11,86	135,80
367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	100/30	23,53	25,88	5,27	343,69
177	Рагу овощное	г	180	3,42	7,74	16,83	153,00
486	Компот из св. яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		890,00	38,93	41,20	72,36	810,89
Подлник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
541	Булочка с шоколадом	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого подлник:		300,00	9,80	8,00	24,60	384,00
Ужин							
31	Салат из свежкл с сол. огурцами	г	100	1,30	6,10	1,20	85,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,75	6,90	11,79	208,26
339	Биточек мясной	г	120	20,80	16,60	19,40	308,00
419	Соус томатный	г	50	0,55	1,64	2,28	26,15
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,20	0,10	10,70	44,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:		680,0	32,0	31,6	60,1	742,6
Ужин II							
286/471	Сырники из творога со ступенным молоком	г	100/10	20,45	6,05	26,81	243,36
462	Кавказ с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Итого ужин II:		310,0	23,8	9,0	40,6	337,4
	Итого за день:		2737,00	122,73	108,28	275,18	2824,91

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФБОУ ВО "Пермский" государственной медицинской университет им. академика Е.В.Вагнера"

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"