


СОГЛАСОВАНО : *Заместитель*
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Ростовской области


_____ *А.В. Копченко*
« *22* » *09* 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ :
Генеральный директор
МУП по ОШСП
г. Ростова-на-Дону

_____ *Г.В. Круглова*

« *27* » *августа* 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МУП по ОШСП г. Ростова-на-Дону
(Советский, Кировский, Первомайский районы)

для обеспечения питания обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
в образовательных учреждениях
г. Ростова-на-Дону

СОДЕРЖАНИЕ :

- 1. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 1-4 классов.
Сезон : осень-зима** **Стр.2-4**
- 2. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 1-4 классов.
Сезон : осень-зима** **Стр. 5-7**
- 3. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 5-11 классов.
Сезон : осень-зима** **Стр. 8-10**
- 4. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 5-11 классов.
Сезон : осень-зима** **Стр. 11-13**
- 5. Список образовательных учреждений.** **Стр.14-16**

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков
для питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
1-4 классов (с7 до 11 лет)
Сезон : осень-зима**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
1-я неделя						
1-ый день						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
243	Сарделька отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		20,98	31,87	38,14	539,3
2-ой день						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
223	Запек творог /сгуш мол	160	32,7	9,8	29,7	205,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		36,78	17,92	65,46	455,5
3-ий день						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
15	Сыр твердый	15	3,8	4,8	0	60
173	Каша мол овсян вяз сгуш/мол	265	8,2	9,01	38,55	269,33
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		19,54	24,53	84,31	658,03
4-ый день						
71	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
279	Тефтели из гов с соус 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
310	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117

	Всего		25,32	28,36	87,84	828,8
5-ый день						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
295	Котлета из филе птицы рубл	80	13,9	13,4	13,02	218,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		22,82	18,86	71,76	554
6-й день						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
261	Печень тушен в соусе 80/40	120	2,96	9,85	4,85	173,4
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		13,08	15,91	75,59	567,6
2-я неделя						
1-ый день						
Табл	Зеленый горошек	60	2,25	0	18	24
243	Сарделька отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
309	Макароны отварные	150	5,5	4,42	36	207
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		22,25	22,52	90,9	613
2-ой день						
15	Сыр твердый	10	2	3,2	0	40
223	Запек твор /сгуш мол	160	32,7	9,8	29,7	205,2
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		40,02	14,65	66,3	443,2
3-ий день						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
15	Сыр твердый	15	3,8	4,8	0	60
173	Каша мол рис вяз сгуш/мол	265	6,3	7	44,8	269
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		17,64	22,52	90,56	657,7
4-ый день						
пром	Икра кабачковая	60	1,92	0,12	3,96	20
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
243	Колбаса отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
380	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		22,63	24,32	38,91	554,1

5-ой день						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
234	Биточки рыбные	80	14,8	5,4	23,7	253
310	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		22,72	10,26	84,24	690,2

6-й день						
52	Свекла отварная	60	0,72	0	1,56	11,7
288	Птица отварная	100	25,04	26,6	12,9	320
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		33,58	32,75	91,96	733,2

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва .(2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов
для питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
1-4 классов (с 7 до 11 лет)
Сезон : осень-зима**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
1-я неделя						
1-ый день						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
103	Суп картоф с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,38
234	Биточки рыбные	80	14,8	5,4	23,7	253
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
349	Компот из с меси сухофрукт	200	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		25,37	9,11	129,34	763,18
2-ой день						
71	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
268	Котлета из говядины	80	11,7	14,5	13,6	238,7
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		24,9	25,25	109,34	809,6
3-ий день						
71	Огурец свежий	70	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Суп карт с крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,18
295	Котлета рубленая из птицы	80	20,03	21,2	10,37	313
309	Макарони отварные	150	5,6	4,4	36	207
342	Компот из свеж яблок	200	0,18	0,18	28,3	116,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105

	Всего		37,6	32,57	125,71	959,78
4-ый день						
71	Свсжий помидор	60	0,42	0,06	1,14	7,2
102	Суп картофель с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128,06
268	Шницель из говядины рубл	80	10,4	12,8	12	212
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
349	Компот из с меси сухофрукт	200	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		24,38	23,25	138,5	867,86
5-ый день						
71	Огурец свежий	20	0,42	0,06	1,14	2,4
96	Рассольник ленинградский	200	2,81	4,65	18,65	128,7
256	Мясо тушеное 50/30	80	13,23	14,6	4,6	203,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		25,04	25	92,85	709,35
6-й день						
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	7,02	71,4
103	Суп картофель с мак изделиями	200	2,38	1,8	17	94,38
261	Печень тушен в соусе 60/50	110	2,72	9,03	4,45	159
310	Картофель отварной	150	2,62	3,37	17,8	189
349	Компот из с меси сухофрукт	200	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		13,72	18,93	111,77	809,88
2-я неделя						
1-ый день						
75	Икра свекольная	60	1,38	4	7	71,4
102	Суп картофель с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128,06
279	Тефт из говяд с соусом 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
309	Макаронь отварные	150	5,6	4,4	36	207
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		34,8	36,64	141,16	1053,56
2-ой день						
Табл	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
229	Рыба тушен с овощ 80/40	120	24,2	7,8	5,17	89
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5

	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		35,8	13,96	91,73	547,2
3-ий день						
52	Свекла отварная	60	0,72	0	1,56	11,7
101	Суп карт с рисов крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,18
259	Жаркое по-домашнему	175	12,3	13	28	280
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		24,59	19,73	94,46	667,38
4-ый день						
Табл	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
103	Суп картофель с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,38
295	Котлета рубленая из птицы	80	20	21,2	10,3	313,1
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
349	Компот из с меси сухофрукт	200	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		32,74	29,62	138,56	952,08
5-ой день						
71	Огурец свежий	50	0,14	0,02	0,38	2,4
96	Рассольник ленинградский	200	2,81	4,65	18,65	128,7
268	Котлета из говядины рубл	80	11,7	14,5	13,6	238,7
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
342	Компот из свеж яблок	200	0,18	0,18	28,3	116,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		24,83	25,7	127,53	860,2
6-й день						
71	Свежий помидор	40	0,21	0,03	0,57	3,6
102	Суп картофельный с бобов	200	5,12	3,89	18,06	128,06
290	Птица тушенная 80/40	120	25,04	26,62	12,97	391,4
309	Макарены отварные	150	5,6	4,4	36	207
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		41,02	35,74	115,4	985,56

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва.(2015г.)
2. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков
для питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5-11 классов (с 11 до 17 лет)
Сезон : осень-зима**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Энср цен
1-я неделя						
1-ый день						
75	Икра свекольная	100	1,9	7,6	9,5	132
260	Мясо тушеное	100	13,3	6,5	4	221
302	Каша гречневая	180	10,4	9,3	51,1	292,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего		31,07	25,25	104,65	843,4
2-ой день						
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,55	122
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	175,8
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего		24,51	37,1	98,8	817,7
3-ий день						
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	128
295	Котлета из филе птицы	100	17	18,5	10	309
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	264,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего		27,97	35,3	102,95	878,5
4-ый день						
52	Свекла отварная с м/р	100	0,7	6	8,2	92,8
229	Тушеная рыба с овощами	100	11,3	5,9	3,8	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,7
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего		19,85	18,1	75,75	639,4

5-ый день						
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	75
268	Шницель из говядины	100	15,6	14,2	16	261
302	Каша ячневая	180	7,4	11,3	43,5	218,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего		29,15	29,2	107,95	731,8
6-ой день						
6	Бутерброд с колб п/к	25/50	6,8	8,13	24,21	197,5
223/336	Запеканка творожн /соус сл.	160/40	16,7	17,4	45,4	449,5
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	138,4
	Всего		27,16	28,13	94,61	785,4
2-я неделя						
1-ый день						
52	Свекла отварная с м/р	100	0,7	6	8,2	92,8
250	Бефстроганов	100	13,3	6,5	4	290
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего		24,25	22	93,65	824,3
2-ой день						
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	128
234	Котлеты рыбные	100	13,3	4,38	9,38	130,38
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,7
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего		22,81	18,08	82,63	601,98
3-ий день						
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	75
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	261
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего		28,23	28,05	109,65	798,5
4-ый день						
6	Бутерброд с колб п/к	25/50	6,8	8,13	24,21	197,5
223/336	Запеканка творожн /соус сл.	160/40	16,7	17,4	45,4	449,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Всего		23,7	25,53	84,61	707
5-ый день						

75	Икра свекольная	100	2,37	7,6	9,5	132
289	Рагу из птицы	100/180	14,6	18,4	23,9	347,2
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего		24,58	29,1	82,55	734,5
6-ой день						
15	Сыр твердый	30	3,8	3,8	0	108
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
183	Каша молочн овсян крупы	300	9	10,2	43,8	291
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
424	Булочка Домашняя	100	7,28	2,5	43,9	318
	Всего		26,7	22,45	103,9	861

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийност российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов
для питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5-11 классов (с 11 до 17 лет)**

Сезон : осень-зима

реп.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
1-я неделя						
1-ый день						
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	120
268	Котлета из говядины	100	14,6	13,2	14,8	243,5
302	Каша пшенная	180	8,2	12,4	48,2	272
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		30,2	28,75	125,5	859
2-ой день						
82	Борщ свеж капуст и картофель	250	3	9,2	13,8	103,8
297	Фрикадельки из кур	100	14,2	19,8	8	268
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		33,36	39,25	135,7	962,1
3-ий день						
102	Суп картофель с горохом	250	2,3	3,5	18,3	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,1	292,5
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		21,7	26,35	105,1	792,8
4-ый день						
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	89,75
268	Биточки из говядины	100	14,6	13,2	14,9	243,5
302	Каша пшеничная	180	6,4	6,8	42,6	246,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8

	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		27,71	25,52	130,07	876,15

5-ый день

82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
291	Плов из птицы	100/180	17,3	10,8	31,7	390,2
351	Кисель из черн смородины	200	0,4	0	34,4	171
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		25	20,65	112,6	828,5

6-ой день

101	Суп картоф с рисом	250	2,3	3,5	18,25	114,5
234	Котлета рыбная	100	20,7	19,3	11,7	142,5
302	Каша ячневая	180	6,4	6,8	42,6	246,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		33,9	30,25	120,25	727,1

2-я неделя

1-ый день

103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	120
293	Птица жареная	100	10,7	9	0,09	181,1
302	Каша пшеничная	180	6,4	6,8	42,6	246,6
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		24,6	18,95	105,39	773,2

2-ой день

96	Рассольник ленинградский	250	4,3	5,1	8	85,8
268	Шницель из говядины	80	11,7	10,6	11,9	194,8
309	Макарены отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		26,6	25,35	109,9	768,7

3-ий день

82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
234	Биточки рыбные	100	13,3	4,38	9,38	130,38
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		32,1	23,83	120,28	753,68

4-ый день

102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	99
243	Сардельки отварные	100	9,4	15	0,8	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,1	292,5
350	Кисель из вишни	200	1,2	0	42,8	171
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		22,6	26,35	132,7	901,8

5-ый день						
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	89,75
291	Плов из птицы	100/180	17,3	10,8	31,7	390,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		24,01	16,32	104,27	776,25
6-ой день						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
261	Печень тушен в соусе	100	12,6	8,76	3,8	159
302	Каша пшенная	180	7,4	11,3	43,5	244,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего		27,7	29,91	128,2	812,8

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08