



Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №19  
г.Ивделя п.Сама

В.Л.Коротких

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНА ПИТАНИЯ В МКОУ СОШ № 19 Г. ИВДЕЛЯ П. САМА  
НА 20 | 21 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(7 - 10 ЛЕТ)



Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 19  
г. Ивделя п. Сама

В.Л. Коротких

**Примерное десятидневное меню  
рациона питания  
для детей в возрасте с 7 до 10 лет  
в МКОУ СОШ №19 г. Ивделя п. Сама**

№ рец.	Наименование	выход	Химический состав			Энергетич. ценность ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг.	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
142 СБ	Щи из капусты с картофелем	200	1.21	5.45	3.63	69.25	0.03	0.03	21.23	11.50	36.10	28.78	13.32	0.44
332СБ	Рыба отварная (МИНТАЙ)	80	15.58	0.88	0.37	72.10	0.07	0.07	0.53	6.10	28.21	148.70	34.51	0.53
291СБ	Макаронные изделия отварные	150	0.03	5.57	0.05	50.49		0.01		39.80	10.19	3.20	0.56	0.09
512СБ	Компот из изюма	200	0.46	0.10	28.13	116.05	0.03	0.02			16.45	25.80	8.40	0.65
108СБ	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.56	141.60					14.10	50.40	7.80	0.75
112СБ	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00		16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>		<b>22.42</b>	<b>13.00</b>	<b>70.54</b>	<b>496.49</b>	<b>0.16</b>	<b>0.15</b>	<b>31.76</b>	<b>57.40</b>	<b>121.05</b>	<b>267.88</b>	<b>73.59</b>	<b>4.66</b>
<b>2 день</b>														
134СБ	Рассольник Ленинградский	200	1.05	7.00	4.25	84.91	0.02	0.03	3.70	23.00	26.51	32.86	9.28	0.30
381СБ	Котлеты из говядины	75	14.19	15.40	11.87	242.85	0.05	0.09	0.14	2.20	23.01	101.15	13.28	1.36
195СБ	Рагу из овощей	150	1.71	11.51	5.61	134.18	0.04	0.06	15.97	40.30	47.23	44.86	17.76	0.53
510СБ	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.26	0.12	18.55	77.85	0.01	0.01	14.00		10.45	6.80	4.40	0.55
108СБ	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.56	141.60					14.10	50.40	7.80	0.75
112СБ	Апельсин	130	1.17	0.26	10.53	55.90	0.05	0.04	78.00		44.20	29.90	16.90	0.39
	<b>Итого:</b>		<b>23.12</b>	<b>34.89</b>	<b>79.37</b>	<b>737.29</b>	<b>0.17</b>	<b>0.23</b>	<b>111.81</b>	<b>65.50</b>	<b>165.50</b>	<b>265.97</b>	<b>69.42</b>	<b>3.88</b>

3 день														
128СБ	Борщ с капустой и картофелем	200	1.38	5.68	7.76	88.35	0.03	0.04	15.20	12.00	38.40	37.37	17.86	0.80
345СБ	Котлеты рыбные	70	10.74	2.49	7.05	93.93	0.08	0.10	0.41	26.30	39.30	160.20	34.54	0.71
429СБ	Картофельное пюре	150	0.73	6.17	1.21	63.45	0.01	0.04	0.31	44.60	36.97	24.38	3.80	0.10
512СБ	Компот из кураги	200	1.04	0.06	25.17	106.25	0.02	0.04	0.80		32.45	29.20	21.00	0.69
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
516СБ	Йогурт	200	0.80	0.30	2.86	18.00	0.01	0.03	0.10	2.00	22.40	17.20	2.60	0.02
	<b>Итого:</b>		<b>19.43</b>	<b>15.06</b>	<b>70.81</b>	<b>502.70</b>	<b>0.15</b>	<b>0.25</b>	<b>16.82</b>	<b>84.90</b>	<b>319.52</b>	<b>418.35</b>	<b>94.80</b>	<b>4.12</b>
4 день														
147СБ	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.14	1.78	6.92	48.47	0.02	0.01	2.40	11.80	10.72	17.62	6.26	0.29
389СБ	Тефтели из говядины паровые	70	10.13	9.70	6.36	153.24	0.06	0.10	2.60	14.10	18.41	128.18	17.59	1.86
423СБ	Капуста тушёная	150	3.61	5.79	15.50	130.71	0.07	0.09	78.74	39.80	90.33	66.44	34.02	1.28
507СБ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	78.65	0.01	0.01	4.00		6.85	4.40	3.60	0.93
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
112СБ	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.04	0.06	9.25		35.15	29.60	22.20	4.26
	<b>Итого:</b>		<b>20.18</b>	<b>18.09</b>	<b>84.73</b>	<b>590.79</b>	<b>0.20</b>	<b>0.27</b>	<b>96.99</b>	<b>65.70</b>	<b>311.46</b>	<b>396.24</b>	<b>98.67</b>	<b>10.42</b>
5 день														
144СБ	Суп картофельный с горохом	200	4.00	3.59	9.20	85.32	0.16	0.04	3.70	23.60	26.03	49,03	20.49	1.31
377СБ	Картофельная запеканка с мясом с томатным соусом	200/30	1.04	9.99	3.53	108.35	0.01	0.03	0.81	77.80	5.93	14.55	2.11	0.23
501СБ	Кофейный напиток с молоком	200	2.90	2.51	19.77	113.99	0.04	0.15	1.30	20.00	120.45	90.00	14.00	0.15
108СБ	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.56	141.60					14.10	50.40	7.80	0.75
112СБ	Апельсин	130	1.17	0.26	10.53	55.90	0.05	0.04	78.00		44.20	29.90	16.90	0.39
	<b>Итого:</b>		<b>13.85</b>	<b>16.95</b>	<b>71.59</b>	<b>505.16</b>	<b>0.26</b>	<b>0.26</b>	<b>83.81</b>	<b>121.40</b>	<b>210.71</b>	<b>184.85</b>	<b>61.30</b>	<b>2.83</b>
6 день														
154СБ	Суп крестьянский с крупой	200	1.80	5.75	8.10	9195.00	0.04	0.03	13.22	12.00	30.41	43.45	14.25	0.67

341СБ	Рыба, запечённая с яйцом (МИНТАЙ)	100	17.39	12.21	13.01	232.43	0.11	0.11	6.47	23.60	50.68	202.50	44.39	1.25
414СБ	Рис отварной	150	3.81	6.11	40.01	230.31	0.04	0.03		39.80	13.08	83.90	27.48	0.62
508СБ	Компот из смеси сухофруктов	200	0.74	0.10	29.88	124.85	0.01	0.01	0.50		28.20	19.25	7.50	1.55
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
	<b>Итого:</b>		<b>28.48</b>	<b>24.53</b>	<b>117.76</b>	<b>9915.31</b>	<b>0.20</b>	<b>0.18</b>	<b>20.19</b>	<b>75.40</b>	<b>272.37</b>	<b>499.10</b>	<b>108.62</b>	<b>5.89</b>
<b>7 день</b>														
159СБ	Суп-пюре из картофеля	200	2.47	4.97	6.83	82.85	0.04	0.11	1.83	36.40	83.77	69.09	12.37	0.23
405СБ	Курица в соусе томатном	120	31.62	36.36	3.55	468.87	0.17	0.27	6.18	71.00	41.55	282.06	38.50	2.44
237СБ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	7.85	39.45	263.01	0.30	0.15		39.80	19.91	207.98	138.32	4.68
512СБ	Компот из кураги и изюма	200	0.75	0.08	26.65	111.15	0.03	0.03	0.40		24.45	27.50	14.70	0.67
108СБ	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.56	141.60					14.10	50.40	7.80	0.75
112СБ	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00		16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>		<b>48.71</b>	<b>50.26</b>	<b>114.84</b>	<b>1114.48</b>	<b>0.57</b>	<b>0.58</b>	<b>18.41</b>	<b>147.20</b>	<b>199.78</b>	<b>648.03</b>	<b>220.69</b>	<b>10.97</b>
<b>8 день</b>														
150СБ	Суп картофельный с рыбой (МИНТАЙ)	200	7.14	3.72	1.60	68.79	0.06	0.06	1.82	27.90	28.49	116.62	29.01	0.55
381СБ	Шницель из говядины	75	2.21	5.86	11.89	109.39	0.03	0.03	0.21	3.20	27.64	29.08	5.44	0.28
429СБ	Картофельное пюре	150	0.73	6.17	1.21	63.45	0.01	0.04	0.31	44.60	36.97	24.38	3.80	0.10
501СБ	Кофейный напиток с молоком	200	2.90	2.51	19.77	113.99	0.04	0.15	1.30	20.00	120.45	90.00	14.00	0.15
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
	<b>Итого:</b>		<b>17.72</b>	<b>18.62</b>	<b>61.23</b>	<b>488.34</b>	<b>0.14</b>	<b>0.28</b>	<b>3.64</b>	<b>95.70</b>	<b>363.55</b>	<b>410.08</b>	<b>67.25</b>	<b>2.88</b>
<b>9 день</b>														
51СБ	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/20	4.50	4.41	23.02	150.79	0.08	0.09	11.39	29.60	64.42	76.20	22.83	0.80
406СБ	Плов из отварной птицы	210	34.58	38.08	37.92	633.42	0.20	0.28	4.95	66.00	36.34	350.75	61.75	2.82
503СБ	Кисель	200	1.36		29.02	116.19					9.90	18.48		0.03
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
	<b>Итого:</b>		<b>45.18</b>	<b>42.85</b>	<b>116.72</b>	<b>1033.12</b>	<b>0.28</b>	<b>0.37</b>	<b>16.34</b>	<b>95.60</b>	<b>260.66</b>	<b>595.43</b>	<b>99.58</b>	<b>5.45</b>

10 день														
369СБ	Жаркое по домашнему	220	0.38	5.81	1.82	61.37	0.01	0.02	2.76	41.30	9.73	12.68	3.72	0.23
107СБ	Огурчик солёный	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	0.01	1.50		6.90	7.20	4.20	0.18
508СБ	Компот из смеси сухофруктов	200	0.74	0.10	29.88	124.85	0.01	0.01	0.50		28.20	19.25	7.50	1.55
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
	<b>Итого:</b>		<b>6.34</b>	<b>6.33</b>	<b>59.48</b>	<b>326.74</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>4.76</b>	<b>41.30</b>	<b>194.83</b>	<b>189.13</b>	<b>30.42</b>	<b>3.76</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>245.43</b>	<b>240.58</b>	<b>847.07</b>	<b>15710.42</b>	<b>2.16</b>	<b>2.61</b>	<b>404.53</b>	<b>850.10</b>	<b>2419.43</b>	<b>3875.06</b>	<b>924.34</b>	<b>54.86</b>
	<b>Среднее в день:</b>		<b>24.54</b>	<b>24.06</b>	<b>84.71</b>	<b>1571.04</b>	<b>0.22</b>	<b>0.26</b>	<b>40.45</b>	<b>85.01</b>	<b>241.94</b>	<b>387.51</b>	<b>92.43</b>	<b>5.49</b>

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" 5-е издание, переработанное и дополненное.



Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №19  
г.Ивделя п.Сама

В.Л.Коротких

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНА ПИТАНИЯ В МКОУ СОШ № 19 Г. ИВДЕЛЯ П. САМА  
НА 20 | 21 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(11 - 18 ЛЕТ)

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ №19  
г. Ивделя п. Сама

В.Л.Коротких

**Примерное десятидневное меню  
рациона питания  
для детей в возрасте с 11 до 18 лет  
в МКОУ СОШ №19 г. Ивделя п. Сама**

№ рец.	Наименование	выход	Химический состав			Энергетич. ценность ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг.	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
142СБ	Щи из капусты с картофелем	250	1.51	6.81	4.53	86.56	0.03	0.04	26.54	14.40	45.13	35.98	16.56	0.55
332СБ	Рыба отварная (МИНТАЙ)	100	19.48	1.10	0.46	90.13	0.07	0.07	0.53	6.10	28.21	148.70	34.51	0.53
291СБ	Макаронные изделия отварные	200	0.04	7.42	0.07	67.32		0.01		39.80	10.19	3.20	0.56	0.09
512СБ	Компот из изюма	200	0.46	0.10	28.13	116.05	0.03	0.02			16.45	25.80	8.40	0.65
108СБ	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.56	141.60					14.10	50.40	7.80	0.75
112СБ	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00		16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>		<b>26.63</b>	<b>16.43</b>	<b>71.55</b>	<b>548.66</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>37.07</b>	<b>60.30</b>	<b>130.08</b>	<b>275.08</b>	<b>76.83</b>	<b>4.77</b>
<b>2 день</b>														
134СБ	Рассольник Ленинградский	250	1.31	8.74	5.32	106.13	0.02	0.04	4.63	28.80	33.14	41.07	11.60	0.38
381СБ	Котлеты из говядины	100	2.92	6.78	15.82	136.32	0.04	0.04	0.29	4.40	38.29	40.62	7.63	0.40
195СБ	Рагу из овощей	200	2.28	15.35	7.48	178.91	0.05	0.08	21.29	53.80	64.94	60.22	23.79	0.72
510СБ	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.26	0.12	18.55	77.85	0.01	0.01	14.00		10.45	6.80	4.40	0.55
108СБ	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.56	141.60					14.10	50.40	7.80	0.75
112СБ	Апельсин	130	1.17	0.26	10.53	55.90	0.05	0.04	78.00		44.20	29.90	16.90	0.39
	<b>Итого:</b>		<b>12.68</b>	<b>31.85</b>	<b>86.26</b>	<b>696.71</b>	<b>0.17</b>	<b>0.21</b>	<b>118.21</b>	<b>87.00</b>	<b>205.12</b>	<b>229.01</b>	<b>72.12</b>	<b>3.19</b>



3 день														
128СБ	Борщ с капустой и картофелем	250	1.73	7.10	9.70	110.00	0.04	0.05	19.01	15.00	47.99	46.72	22.33	1.01
345СБ	Котлеты рыбные	100	15.34	3.56	10.07	134.19	0.08	0.10	0.41	26.30	39.30	160.20	34.54	0.71
429СБ	Картофельное пюре	200	0.97	8.23	1.61	84.60	0.01	0.06	0.42	59.50	49.30	332.51	5.07	0.13
512СБ	Компот из кураги	200	1.04	0.06	25.17	106.25	0.02	0.04	0.80		32.45	29.20	21.00	0.69
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
516СБ	Йогурт	200	0.80	0.30	2.86	18.00	0.01	0.03	0.10	2.00	22.40	17.20	2.60	0.02
	<b>Итого:</b>		<b>24.62</b>	<b>19.61</b>	<b>76.17</b>	<b>585.76</b>	<b>0.16</b>	<b>0.28</b>	<b>20.74</b>	<b>102.80</b>	<b>341.44</b>	<b>735.83</b>	<b>100.54</b>	<b>4.36</b>
4 день														
147СБ	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.42	2.23	8.66	60.59	0.03	0.02	3.00	14.70	13.39	22.03	7.83	0.36
389СБ	Тефтели из говядины паровые	100	14.48	13.85	9.09	218.91	0.06	0.10	2.60	14.10	18.41	128.18	17.59	1.86
423СБ	Капуста тушёная	200	4.81	7.72	20.67	174.28	0.07	0.09	78.74	39.80	90.33	60.44	34.02	1.28
507СБ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	78.65	0.01	0.01	4.00		6.85	4.40	3.60	0.93
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
112СБ	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.04	0.06	9.25		35.15	29.60	22.20	4.26
	<b>Итого:</b>		<b>26.01</b>	<b>24.62</b>	<b>94.37</b>	<b>712.15</b>	<b>0.21</b>	<b>0.28</b>	<b>97.59</b>	<b>68.60</b>	<b>314.13</b>	<b>394.65</b>	<b>100.24</b>	<b>10.49</b>
5 день														
144СБ	Суп картофельный с горохом	250	5.00	4.49	11.49	106.66	0.19	0.05	4.63	29.50	32.54	61.29	25.62	1.64
377СБ	Картофельная запеканка с мясом с томатным соусом	250/50	1.41	13.01	5.22	143.86	0.02	0.04	1.35	101.00	8.22	19.45	3.14	0.31
501СБ	Кофейный напиток с молоком	200	2.90	2.51	19.77	113.99	0.04	0.15	1.30	20.00	120.45	90.00	14.00	0.15
108СБ	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.56	141.60					14.10	50.40	7.80	0.75
112СБ	Апельсин	130	1.17	0.26	10.53	55.90	0.05	0.04	78.00		44.20	29.90	16.90	0.39
	<b>Итого:</b>		<b>15.22</b>	<b>20.87</b>	<b>75.57</b>	<b>562.01</b>	<b>0.30</b>	<b>0.28</b>	<b>85.28</b>	<b>150.50</b>	<b>219.51</b>	<b>251.04</b>	<b>67.46</b>	<b>3.24</b>
6 день														
154СБ	Суп крестьянский с крупой	250	2.25	7.19	10.13	114.94	0.05	0.04	16.53	15.00	38.01	54.31	17.82	0.83

341СБ	Рыба, запечённая с яйцом (МИНТАЙ)	100	17.39	12.21	13.01	232.43	0.11	0.11	6.47	23.60	50.68	202.50	44.39	1.25
414СБ	Рис отварной	180	4.58	7.33	48.02	276.37	0.05	0.03		47.70	6.16	98.47	32.40	0.66
508СБ	Компот из смеси сухофруктов	200	0.74	0.10	29.88	124.85	0.01	0.01	0.50		28.20	19.25	7.50	1.55
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
	<b>Итого:</b>		<b>29.70</b>	<b>27.19</b>	<b>127.80</b>	<b>881.31</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>23.50</b>	<b>86.30</b>	<b>273.05</b>	<b>524.53</b>	<b>117.11</b>	<b>6.09</b>
<b>7 день</b>														
159СБ	Суп-пюре из картофеля	250	3.09	6.22	8.54	103.15	0.05	0.13	2.29	45.50	104.71	86.36	15.47	0.29
405СБ	Курица в соусе томатном	120	31.62	36.36	3.55	468.87	0.17	0.27	6.18	71.00	41.55	282.06	38.50	2.44
237СБ	Каша гречневая рассыпчатая	180												
512СБ	Компот из кураги и изюма	200	0.75	0.08	26.65	111.15	0.03	0.03	0.40		24.45	27.50	14.70	0.67
108СБ	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.56	141.60					14.10	50.40	7.80	0.75
112СБ	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00		16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>		<b>40.60</b>	<b>43.66</b>	<b>77.10</b>	<b>871.77</b>	<b>0.28</b>	<b>0.45</b>	<b>18.87</b>	<b>116.50</b>	<b>200.81</b>	<b>457.32</b>	<b>85.47</b>	<b>6.35</b>
<b>8 день</b>														
150СБ	Суп картофельный с рыбой (МИНТАЙ)	250	8.92	4.65	2.01	85.98	0.07	0.08	2.28	34.80	35.61	145.78	36.27	0.68
381СБ	Шницель из говядины	75	2.21	5.86	11.89	109.39	0.03	0.03	0.21	3.20	27.64	29.08	5.44	0.28
429СБ	Картофельное пюре	200	0.97	8.23	1.61	84.60	0.01	0.06	0.42	59.50	49.30	32.51	5.07	0.13
501СБ	Кофейный напиток с молоком	200	2.90	2.51	19.77	113.99	0.04	0.15	1.30	20.00	120.45	90.00	14.00	0.15
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
	<b>Итого:</b>		<b>19.74</b>	<b>21.61</b>	<b>62.04</b>	<b>526.68</b>	<b>0.15</b>	<b>0.32</b>	<b>4.21</b>	<b>117.50</b>	<b>383.00</b>	<b>447.37</b>	<b>75.78</b>	<b>3.04</b>
<b>9 день</b>														
51СБ	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	5.03	5.45	24.90	169.98	0.09	0.11	14.24	37.00	80.60	90.46	27.54	0.93
406СБ	Плов из отварной птицы	210	34.58	38.08	37.92	633.42	0.20	0.28	4.95	66.00	36.34	350.75	61.75	2.82
503СБ	Кисель	200	1.36		29.02	116.19					9.90	18.48		0.03
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
	<b>Итого:</b>		<b>45.71</b>	<b>43.89</b>	<b>118.60</b>	<b>1052.31</b>	<b>0.29</b>	<b>0.39</b>	<b>19.19</b>	<b>103.00</b>	<b>276.84</b>	<b>609.69</b>	<b>104.29</b>	<b>5.58</b>

10 день														
369СБ	Жаркое по домашнему	220	0.38	5.81	1.82	61.37	0.01	0.02	2.76	41.30	9.73	12.68	3.72	0.23
107СБ	Огурчик солёный	100	0.80	0.10	1.70	13.00	0.01	0.01	1.50		6.90	7.20	4.20	0.18
508СБ	Компот из смеси сухофруктов	200	0.74	0.10	29.88	124.85	0.01	0.01	0.50		28.20	19.25	7.50	1.55
109СБ	Хлеб ржаной	60	4.74	0.36	26.76	132.72					150.00	150.00	15.00	1.80
		1,73	7.10	9.70	110.44	0.04								
	<b>Итого:</b>		<b>13.76</b>	<b>16.07</b>	<b>170.60</b>	<b>331.98</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>4.76</b>	<b>41.30</b>	<b>194.83</b>	<b>189.13</b>	<b>30.42</b>	<b>3.76</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>254.67</b>	<b>265.80</b>	<b>960.06</b>	<b>6769.34</b>	<b>1.97</b>	<b>2.60</b>	<b>429.42</b>	<b>933.80</b>	<b>2538.81</b>	<b>4113.65</b>	<b>830.26</b>	<b>50.87</b>
	<b>Среднее в день:</b>		<b>25.47</b>	<b>26.58</b>	<b>96.01</b>	<b>676.93</b>	<b>0.20</b>	<b>0.26</b>	<b>42.94</b>	<b>93.38</b>	<b>253.88</b>	<b>411.37</b>	<b>83.03</b>	<b>5.09</b>

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" 5-е издание, переработанное и дополненное.