

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся в период 2024 - 2025 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Вторник
 Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ "СОШ №3"
 Утямишева Л.Р.
 2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																				
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		Zn		Se		F		P		K						
Завтрак																																										
№ 311 Справочник г. Москва 2003 г	Каша молочная "Дружба" на молоке	200/5	200/10	12,9	12,9	11,2	11,2	32,6	32,6	292	292	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,53	127	127	37,1	37,1	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67	
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,14	0,14	66	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,4	1,4	1,4	1,4	11,2	11,2	61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	1/120	0,3	0,3	0,1	0,1	12,7	12,7	58	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	45	2,6	3,3	0,28	0,36	17,2	22,1	82,2	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	30	1,65	1,98	0,3	0,36	9,9	11,8	49,7	59,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого завтрак		585	615	19	20	20,5	20,6	83,7	90,54	608,9	642	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	8,81	138	138	46,1	46,1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67	
Обед																																										
№ 75 Справочник Москва 2003 г	Икра морковная	60	100	1,64	2,7	4,4	7,3	5,6	9,3	59	98	0,04	0,1	0,04	0,06	107	179	0	0	1,9	3,1	21,7	36,2	22,7	37,8	0,5	0,8	0,4	0,7	0,05	0,09	4,1	6,9	38	63,1	131	219					
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	250/10	1,7	2,08	4,21	5,3	10,4	13,01	86,4	98	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0	16	20,4	34,3	39,9	17,9	22,3	1	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,8	117	146	245	306					
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Жаркое по - домашнему с мясом	200	230	20,2	21,7	17,7	20,3	58,5	67,3	486	559	0,5	0,6	0,1	0,2	0	0	0	0	7,4	8,51	357	422	66,7	76,7	3,6	4,7	0	0	0	0	0	0,5	0,6	83	103	112	140				
№ 395 Справочник Москва 2003 г	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	8,98	8,98	93,6	93,6	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,32	0,2	0,2	18,3	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	50	2,9	3,7	0,32	0,4	19,6	24,6	94	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,64	0,24	0,48	7,92	15,8	39,8	79,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого обед		725	880	27,7	32,8	26,9	33,8	111	139	858,8	1046	0,59	0,7	0,14	0,26	107	179	0	0	26	32,3	413	498	126	155	5	6,7	0,5	0,8	0,15	0,19	5,3	8,3	238	312	488	665					
Итого день				46,7	52,8	47,4	54,4	195	229,5	1468	1688	0,69	0,8	0,14	0,26	107	179	0	0	35	41,1	551	636	172	201	6	7,7	0,5	0,8	0,15	0,19	5,3	8,3	256	330	555	732					
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720					

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся в период 2024 - 2025 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Четверг
 Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ "СОШ №3"
 Утямишева Л.Р.
 2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)													
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		Se		F		P		K			
												7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12				
Завтрак																																					
№ 394 Сборник Уфа 2014 г	Тефтели рыбные	90/30	100/30	10,6	12	13,9	15,4	25,8	28,6	207	230	0,09	0,1	0,01	0,08	48	60	0,1	0,1	23	29	23,3	29	14,6	18,2	0,5	0,7	0	0	0,01	0	0	0	99	124	0	0
№ 203 Сборник г.Москва 2004 г	Картофель отварной	150/3	180/5	3	3,6	3,3	3,96	22,5	30	134	179	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	7,4	7,44	17,2	17,2	38,4	38,4	1,5	1,5	0	0	0	0	0,6	0,8	23	28,8	112	140
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	Сыр порционный	15	20	2,6	3,5	1,06	1,42	0	0	57	76	0,04	0,1	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0	0	6,4	8,1	7,6	9,9	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0																		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	50	2,9	3,7	0,32	0,4	19,6	24,6	94	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		528	585	19,2	22,9	18,6	21,2	77	92,3	517	628	0,28	0,3	0,03	0,11	48	60	0,1	0,1	31	36,4	46,9	54,3	60,6	66,5	2,5	2,8	0	0	0,01	0	0,6	0,8	122	153	112	140
Обед																																					
б/н	Салат из фасоли	60	100	2,59	4,3	5,2	8,6	18,1	26,2	80,2	105	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	2,2	34,5	57,5	22,8	45,6	1,1	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 228 Сборник Уфа 2014 г	Суп с клецками	200	250	8,16	10,2	2,5	2,7	11	13,7	73,3	91,6	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0	4,6	5,6	211	269	11,1	13,9	0,6	0,7	0,1	0,1	0,01	0	0	0	0	0	118	147
Справочник г.Москва 2003 г № 210	Рагу из кур	80/150	100/180	10,2	12,7	19,4	24,2	43	49,7	481	512	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	7,3	9,1	0	0	44,1	55,1	2	2,5	1,9	2,3	0	0	1,2	1,5	89	111	215	268
Справочник г.Москва 2004 г № 631	Компот из свежих фруктов	200	200	0,18	0,18	0,09	0,09	15,5	15,48	61	61	0,01	0	0	0	0	0	0	0	1,4	1,44	5,42	2,81	2,81	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	50	2,9	3,7	0,32	0,4	19,6	24,6	94	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,96	0,48	0,72	15,8	23,76	79,6	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого обед		760	920	26,7	35	28	36,7	123	153,4	869,1	1007	0,56	0,7	0	0	0	0	0	0	13	16,1	211	274	58	71,8	3,3	3,9	2	2,4	0,01	0	1,2	1,5	89	111	333	415
Итого день				45,9	57,9	46,6	57,9	200	245,7	1386	1634	0,84	1	0,03	0,11	48	60	0,1	0,1	44	52,6	258	329	119	138	5,8	6,7	2	2,4	0,02	0	1,8	2,3	211	264	445	555
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся в период 2024 - 2025 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Вторник
 Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ "СОШ №3"
 Утямишева Л.Р.
 2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)															
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12								
		B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	Se	F	P	K																								
Завтрак																																					
№ 217 Сборник г. Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	90	100	11,5	12,7	9,8	10,9	8,7	9,6	149	165	0,03	0	0,17	0,17	1,3	1,3	0	0	1,5	1,5	125	125	37	37	0,8	0,8	0,5	0,5	0,9	0,9	1,2	1,2	62	62,4	93,8	93,8
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	2,2	2,6	33,3	39,9	196	235	0,06	0,1	0,01	0,01	0	0	0	0	0,1	0,11	99,8	162	15,2	24,7	0,68	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,14	0,14	66	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	35	40	2,9	2,9	0,32	0,32	19,6	19,6	94	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	9,3	37	37	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	55	54	54	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	1/120	0,3	0,3	0,1	0,1	12,7	12,7	58	58	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,18	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого завтрак		605	650	20,5	22,8	19,7	21,2	83,7	91,24	600	655	0,08	0,1	0,19	0,2	1,3	1,3	0	0	9,2	9,16	231	275	96,6	117	2,58	3,2	0	0	0,02	0,02	0,1	0,1	148	148	154	154
Обед																																					
№ 37 Справочник Москва 2003 г	Салат студенческий	60	100	2,1	3,5	7	10,6	3,8	6,3	87	132	0,08	0,1	0,06	0,06	29	29	0	0	3,5	3,45	31	51,6	8,78	14,6	0,37	0,6	0	0	0	0	0	0	49	82	89	148
№ 149 Справочник Москва 2003 г	Суп любительский	200	250	5,43	6,4	3,8	4,8	30,8	38,5	149	156	0,12	0,2	0	0	0	0	0	0	5	6,25	126	157	24,8	31	1,56	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 451 Сборник Москва 2004 г	Шницель из говядины	80	100	12	14,7	12,8	15	13,2	16,6	230	288	0,05	0,1	0,1	0,13	0	0	0	0	0,1	0,08	29,2	36,4	22,1	27,6	1,03	1,3	0,1	0,1	0	0	1,4	1,8	175	219	26	32
№ 439 Справочник Москва 2003 г	Капуста тушеная	150	180	2,37	2,8	3	3,6	14,1	16,9	77	92	0,04	0,1	0,05	0,06	0	0,02	0	0	53	63	62,1	74,4	21,3	25	0,84	1	0	0,03	0,07	0,07	0	0	50	49,5	335	419
№ 377 Справочник Москва 2003 г	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	23,9	23,9	93	93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	60	3,7	4,4	0,4	0,48	24,6	29,5	118	141	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	15,8	23,76	79,6	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого обед		780	950	28,2	35,8	27,5	35,2	126	155,5	833	1021	0,29	0,3	0,21	0,25	29	29	0	0	61	72,8	248	320	77	98,2	3,8	4,9	0,2	0,1	0,07	0,07	1,4	1,8	274	351	450	599
Итого день				48,7	58,6	47,1	56,4	210	246,7	1433	1676	0,37	0,7	0,4	0,45	31	30,3	0	0	71	81,9	480	595	174	216	6,38	8	0,2	0,1	0,09	0,09	1,5	1,9	422	499	604	753
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся в период 2024 - 2025 г
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Четверг
Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
Утямишева Л.Р.
2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																				
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	Zn	Se	F	P	K																		
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12																	
Завтрак																																										
№ 170 Справочник г. Москва 2003	Котлета московская	90	100	8,9	9,9	11,2	13,8	10	13	228	253	0,1	0,1	0,01	0,01	115	144	0	0	0	0	51	62,1	0,3	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	192	234	116	141
№ 748/3 Справочник г. Москва 2003 г	Рис припущенный	150	180	3,7	4,4	4,8	5,8	37,7	45,2	113	135	0,06	0,1	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	21,8	26,2	16,4	19,6	0,5	0,6	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	69	83	42,9	51,4					
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	50	2,9	3,7	0,32	0,4	19,6	24,6	94	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	40	1,7	2	0,3	0,36	9,9	11,8	49,7	59,7	0	0	0	0	0																										
№ 270 Сборник Москва 2003 г	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,8	2,8	2,8	14,7	14,7	93	93	0,02	0	0	0	0	0	0	0	2,5	2,5	60,4	60,4	7	7	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого завтрак	500	570	20	22,8	19,4	23,2	91,9	109,3	577,7	658	0,18	0,2	0,02	0,02	115	144	0	0	2,5	2,5	133	149	23,7	27	0,6	0,7	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	261	317	159	192					
Обед																																										
№ 20 Сборник Москва 2003 г	Салат "Восторг"	60	100	0,94	1,56	3,09	5,15	7,03	11,7	59	98	0,2	0	0,02	0,03	0	0	0	0	16	27	23,8	39,7	10,9	18,1	0,7	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	35,3	128	213	
№ 122 Справочник г. Москва 2003 г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	3,9	5	3,5	4,4	14,8	18,5	108	135	0	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	17,6	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 388 Справочник Москва 2003 г	Биточки рыбные	80	100	8,1	10,1	8,6	10,8	10,3	12,9	168	198	0,09	0,1	0,01	0,08	48	60	0,1	0,1	23	29	23,3	29	14,6	18,2	0,5	0,7	0	0	0,01	0,01	0	0	99	124	0	0					
№ 443 Справочник Москва 2003 г	Картофельное пюре с соусом красным	150/30	180/30	6,09	7,3	4,59	5,5	17,9	21,5	123	148	0,01	0	0,08	0,08	20	20	0	0	16	18,7	69,5	83,4	34,5	41,4	0,9	1,1	0	0,1	0,01	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7					
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	9,3	37	37	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	50	2,2	3,7	0,2	0,4	14,7	24,6	70,5	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	15,8	23,76	79,6	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого обед	790	970	24,1	31,8	20,5	27	89,8	122,3	645,1	853	0,11	0,1	0,09	0,16	68	80	0,1	0,1	56	69,1	117	143	66,6	81,6	2,1	2,6	0	0,1	0,02	0,02	0	0	101	126	35,7	35,7					
	Итого день			44,1	54,6	39,9	50,2	182	231,6	1223	1511	0,29	0,4	0,11	0,18	183	224	0,1	0,1	59	71,6	250	291	90,3	109	2,7	3,3	0,3	0,4	0,02	0,02	1,1	1,1	362	443	195	228					
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720					

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе №3 для питания учащихся в период 2024 - 2025 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Пятница
 Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ "СОШ №3"
 Утямишева Л.Р.
 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)													
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	Zn	Cu	I	Se	F	P	K											
																											7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	
Завтрак																																					
№355 Сборник Москва	Сырники из творога с повидлом	150/7	180/10	16,5	18,6	19,2	22,4	46,7	54,06	431	476	0,17	0,2	0,15	0,18	0,1	0,08	0,08	0,1	0,3	0,36	173	207	34,8	41,7	14	1,3	15	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	1/120	0,3	0,3	0,1	0,1	12,7	12,7	58	58	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0,23	47,8	47,8	5,42	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,3	0,25	0,36	15,2	22,1	70,5	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого завтрак		507	550	19,2	22,3	19,6	22,9	83,7	97,96	584,5	665	0,17	0,2	0,15	0,18	0,1	0,08	0,08	0,1	8,8	8,87	232	266	49,2	56,1	14	1,5	15	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79
Обед																																					
№ 75 Справочник г. Москва 2003 г	Икра свекольная	60	100	1,64	2,7	4,4	7,3	5,6	9,3	59	98	0,04	0,1	0,04	0,06	107	179	0	0	1,9	3,1	21,7	36,2	22,7	37,8	0,5	0,8	0,4	0,7	0,05	0,09	4,1	6,9	38	63,1	131	219
№ 201 Справочник г. Москва 2003 г	Суп крестьянский со сметаной	200/10	250/10	1,7	2,2	9,8	11,2	9,9	12,4	108	135	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	17,6	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 645 Справочник г. Москва 2003 г	Плов из птицы	200	200	18,6	18,6	18,3	18,3	41,8	41,8	432	432	0,05	0,1	0,1	0,13	0	0	0	0	0,4	0,52	12,2	16,3	32,9	43,9	2,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 399 Сборник Москва 2010 г	Сок	200	200	1	1	0	0	21,2	21,2	94	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	35	45	2,6	3,3	0,28	0,36	17,2	22,1	82,2	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,36	9,9	11,8	49,7	59,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого обед		730	835	27,2	29,8	33,1	37,5	106	118,6	824,9	924	0,13	0,2	0,14	0,19	107	179	0	0	19	25	58	82,6	73,2	104	8,3	11	0,4	0,4	0,06	0,06	1,2	1,2	222	260	504	678
Итого день				46,4	52,1	52,7	60,4	189	216,6	1409	1589	1,24	1,2	1,51	1,72	101	114	4,06	4,9	35	45,2	450	505	133	157	14	17	0,1	0,1	0,14	0,14	0,9	1,1	584	683	549	672
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720