



УТВЕРЖДАЮ
Согласовано:
Директор О.А.П.О.У.
«Новооскольский колледж»

С.В. Осипов

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ НА 2025-2026
УЧЕБНЫЙ ГОД
ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
«НОВООСКОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

(осенний-зимний период)

День	№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК															
1 день	168	Суп молочный вермешелевый	250	5,41	8,34	8,4	179,95	0,00	0,72	20,00	0,00	10,70	7,90	38,60	0,47
1 нед.	375	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	429	Бут-д с маслом и сыром	30/5/10	3,90	3,06	11,4	139,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73
	338	яблоко	100	0,40	0,40	8,2	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	75,80	2,20
		Итого		9,41	11,80	34,80	425,95	0,1	10,72	23,00	0,00	38,00	23,10	153,60	3,80
ОБЕД															
	45	Салат из белокачанной капусты	80	1,00	0,40	11,80	21,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	0,00	0,30
	82	Борщ из свежей капусты	300	2,81	4,91	10,20	160,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19
	309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	8,90	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
	293	Куры запеченные с овощами	80	17,65	14,58	17,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,00	54,50	20,30	132,90	1,62
		Хлеб ивнянский	40	5,20	0,80	2,70	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	8,90	132,00	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
		Батон славяновский	30	0,56	1,2	3,40	104,8	0,03	0,00	0,00	0,00	8,4	11,28	37,92	0,93
		Итого		31,82	28,19	63,60	900,4	0,23	16,39	43,00	2,55	137,98	74,25	259,03	4,48
		Итого за день		41,23	39,99	98,40	1326,35	0,33	27,11	66,00	2,55	175,98	97,35	412,63	8,28

День	№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК															
2 день	212	Яйцо вареное	45	14,27	22,16	6,3	267,93	0,10	0,25	345,00	0,00	114,20	19,50	260,50	2,94
1 нед.	50	Икра кабачковая	50	2,80	6,30	10,3	90,80	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	9,00	22,00	0,42
	375	Чай с сахаром	200	0	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	3	Бут-д с маслом и сыром	30/5/10	4,90	11,55	11,4	193,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10
		Итого		21,97	40,01	39,85	611,73	0,11	4,45	345,00	0,00	232,80	32,00	332,50	3,86
ОБЕД															
	42	Салат картофел. с сол.огурцами и зел. горошком	80	0,71	2,54	9,9	43,70	0,03	16,23	0,00	0,00	37,37	15,16	27,61	0,51
	113	Суп картофельный с лапшой	300	2,69	2,84	9,8	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09
	246	Гуляш с соусом	35/50	6,10	10,99	12,7	140,00	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	24,03	119,19	2,10
	302	Гречка	150	5,75	4,06	8,8	162,70	39,00	0,00	0,90	1,00	3,54	16,97	51,94	0,74
		Хлеб с морской капустой	40	7,80	1,20	2,9	246,00	0,09	0,00	0,00	0,90	13,80	19,80	52,20	0,66
	376	Какао	200	0,00	0,00	10,5	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Булочка домашняя	50	7,28	12,52	9	210	0,12	0,00	4	6,45	19	27,40	35	0,75
		Итого		23,05	21,63	117,42	757,15	39,3	29,55	2,39	4,15	115,83	102,96	317,59	5,5
		Итого за день		45,02	61,64	157,27	1368,88	39,41	34,00	347,39	4,15	348,63	134,96	650,09	9,36

День	№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК															
3 день	8	Молочная манная каша	250	8,95	10,42	12,9	222,38	0,14	0,90	0,06	2,70	274,78	36,98	241,36	1,40
1 нед.	375	Чай с сахаром	200	0	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	3	Бут-д с маслом и сыром	30/5/10	4,90	11,55	15,1	193,30	0,00	0,07	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10
		Итого		13,85	21,97	57,10	475,68	0,14	0,97	0,06	2,70	368,78	40,48	291,36	1,90
ОБЕД															
	96	Рассольник ленинградский	300	4,50	5,00	14,3	139,00	0,00	14,10	0,00	0,00	54,00	40,50	0,00	1,35
	143	Рагу овощное	150	3,20	5,20	10,7	151,36	0,00	21,75	0,00	0,00	18,00	33,00	0,00	1,20
	229	Рыба тушеная с овощами	60	12,13	2,93	25,7	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	28,53	176,93	0,55
		Хлеб ивнянский	40	5,20	0,80	2,7	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44
	375	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,8	60,00	0,00	0	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Батон славяновский	30	7,28	12,52	3,4	318,00	0,12	0,00	4,00	6,45	19,80	27,40	70,00	1,30
		Итого		33,02	28,99	141,71	956,99	0,29	53,28	18,8	8,53	173,17	157,79	309,34	5,75
		Итого за день		46,87	50,96	198,81	1432,67	0,43	54,25	18,86	11,23	541,95	198,27	600,70	7,65

День	№	Прием пищи, Наименование	Масса порции,	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
------	---	-----------------------------	------------------	-------------------------	---------------------	---------------	------------------------------

	рец.	блюда	г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК															
4 день	223	Ленивые вареники	150	18,69	12,67	16,4	275,40	0,07	0,25	57,00	0,00	155,80	26,00	228,10	0,77
1нед.	429	Батон нарезка	30	1,48	0,58	3,4	50,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73
		Сок	100	0,30	0,20	15	68,00		2,00						
		Итого		24,72	18,25	55,98	484,40	0,20	4,65	91,00	0,00	367,10	66,20	420,30	1,66
ОБЕД															
	82	Борщ из свежей капусты	300	25,00	26,90	10,20	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09
	250	Бефстроганов из мяса отварного с соусом	80	9,67	9,87	15,50	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	12,47	59,33	1,47
	304	Рис отварной	150	3,67	5,42	8,6	210,40	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	19,01	61,50	0,53
	49	Салат витаминный	80	1,43	6,09	10,8	93,90	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	20,90	40,97	1,33
		Хлеб ивнянский	40	7,80	1,20	2,7	246,00	0,09	0,00	0,00	0,90	13,80	19,80	52,20	0,66
	375	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Булочка домашняя	50	3,5	6,3	2	160	0,6	0,00	2	3,2	10,10	14	35	0,9
		Итого		47,57	49,48	130,44	851,58	0,26	17,76	39,00	1,57	99,29	99,18	280,65	5,48
		Итого за день		72,29	67,73	186,42	1335,98	0,46	22,41	130,00	1,57	466,39	165,38	700,95	7,14

День	№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК															
5 день	50	Икра кабачковая	60	2,8	6,3	7,8	90,8	0,01	4,2	0	0	24,6	9	22	0,42
1 нед.	209	Омлет с колбасой (сосисками)	60	5,10	4,60	8,8	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	4,80	76,80	1,0
	375	Чай с сахаром	200	0	0,00	6,3	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00		0,40	
	3	Бут-д с маслом и сыром	40/5/10	4,90	11,55	11,4	193,30	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10
		Итого		12,80	22,45	37,50	407,10	0,04	4,2	0,1	0,00	140,60	17,30	148,80	1,92
ОБЕД															
	103	Суп с гречневой крупой	300	2,69	2,84	9,8	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09
	256	Фарш куриный	80	9,87	17,33	18,7	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140,00	1,87
	309	Макароны отварные	150	3,68	3,01	8,9	112,30	0,04	0,00	14,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74
	37	Винегрет	80	0,75	2,25	11,2	37,50	0,01	5,45	0,00	0,00	20,50	0,00	0,00	0,35
		Хлеб ивнянский	40	7,80	1,20	2,7	246,00	0,09	0,00	0,00	0,90	13,80	19,80	52,20	0,66
	349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	8,9	132,00	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
		Батон славяновский	30	0,56	1,2	3,4	104,8	0,03	0,00	0,00	0,00	8,4	11,28	37,92	0,93
		Итого		25,39	26,63	130,27	863,22	0,34	15,05	18,67	1,83	103,07	87,55	287,23	4,89
		Итого за день		38,19	49,08	167,77	1270,32	0,38	19,25	18,77	1,83	243,67	104,85	436,03	6,81

День	№ реп.	Прием пищи, Наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК															
6 день	66	Суп молочный Пшенный	250	5,06	8,14	8,4	68	0,06	0,00	0,20	0,00	150,90	32,60	229,90	0,60
2 нед.	375	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	1	Бут-д с маслом	30/10	3,08	4,51	11,4	130,50	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73
		Итого		5,52	8,47	65,88	358,25	0,07	0,18	3,00	0,00	17,30	15,20	39,20	1,13
ОБЕД															
	111	Суп вермишелевый	300	7,3	6,3	9,8	283,1	0,10	0,50	23,40	0,30	197,3	24,9	166,9	21,05
	312	Картошка толченка	150	4,30	6,90	8,5	222,40	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	65,00	0,00	2,20
	251	Поджарка	80	6,10	10,99	15,7	140	0,07	5,07	4,49	2,25	30,52	24,03	119,19	2,10
	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	0,65	3,04	11,1	47,06	0,01	12,21	0,00	1,15	21,50	8,00	14,15	0,26
		Хлеб ивнянский	40	7,80	1,20	2,7	246,00	0,09	0,00	0,00	0,90	13,80	19,80	52,20	0,66
	375	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Булка домашняя	50	3,5	6,3	9	160,00	0,6	0,00	2	3,2	10,10	14	35	0,9
		Итого		20,05	17,44	151,16	858,56	0,20	12,71	23,40	2,35	254,60	117,70	233,25	24,57
		Итого за день		25,57	25,91	217,04	1216,81	0,27	12,89	26,4	2,35	271,9	132,9	272,45	25,7

День	№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК															
7 день	8	Суп молочный вермишелевый	250	8,95	10,42	8,4	222,38	0,14	0,90	0,06	2,70	274,78	36,98	241,36	1,40
2 нед.	3	Бут-д с маслом и сыром	30/5/10	4,90	11,55	11,4	193,30	0,00	0,07	0,00	0,00	88,0	3,50	50,00	0,10
	375	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Итого		13,85	21,97	57,10	475,68	0,14	0,97	0,06	2,70	362,78	40,48	291,36	1,50
ОБЕД															
	82	Борщ с капустой белокачанной	300	4,50	5,00	12,3	139,00	0,00	14,10	0,00	0,00	54,00	4,50	0,00	1,35
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	12,1	122,50	0,07	0,00	0,77	7,71	9,80	0,95	14,77	0,80
	279	Тефтеля с соусом	80	8,87	9,83	13,8	171,00	0,06	0,85	39,00	0,00	43,90	21,60	106,70	0,96
	45	Нарезка овощная	80	0,71	2,54	12,5	43,70	0,03	16,23	0,00	0,00	37,37	15,16	27,61	0,51
		Хлеб ивнянский	40	7,80	1,20	2,7	246,00	0,09	0,00	0,00	0,90	13,80	19,80	52,20	0,66
	375	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	424	Батон славянский нарезка	30	0,56	1,2	3,4	104,8	0,03	0,00	0,00	0,00	8,4	11,28	37,92	0,93
		Итого		34,91	35,15	171,8	1100,2	0,37	31,18	43,77	15,06	184,67	89,41	271,28	5,98
		Итого за день		48,76	57,12	228,9	1575,88	0,51	32,15	43,83	17,76	547,45	129,89	562,64	7,48

День	№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК															
8 день	83	Сырник со сметанным соусом	100/20	18,56	12	18,9	281,00	0,06	0,5	0,2	0	150,9	32,6	229,9	0,6
2 нед.	385	Кефир	150	4,25	4,80	12,5	92,00	0,06	2,40	31,00	0,00	200,00	25,00	153,00	0,16
	429	Батон нарезка	30	1,48	0,58	3,4	50,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73
		Итого		24,29	17,38	42,88	423,00	0,19	2,90	34,20	0,00	362,20	72,80	422,10	1,49
ОБЕД															
	104	Суп картофельный с фрикадельками	300	10,19	6,10	15,9	166,30	0,06	12,34	0,00	0,00	23,20	20,75	22,97	0,85
	145	Картофель тушеный с луком	150	3,67	5,42	8,5	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	19,01	61,50	0,53
	267	Котлета мясная	80	4,70	7,50	15,1	87,90	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	5,30	49,30	0,60
	53	Нарезка овощная	80	0,43	2,61	11,2	41,30	0,02	3,48	0,00	1,25	10,60	6,00	16,98	0,66
		Хлеб ивнянский	40	5,20	0,80	2,7	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44
	375	Чай с сахаром	200	0	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Батон славяновский	30	0,56	1,2	3,4	104,8	0,03	0,00	0,00	0,00	8,4	11,28	37,92	0,93
		Итого		24,19	22,43	107,52	729,61	0,17	15,82	27,00	2,75	61,21	64,26	185,55	3,48
		Итого за день		48,48	39,81	150,4	1152,61	0,36	18,72	61,20	2,75	423,41	137,06	607,65	4,97

День	№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК															
9 день	171	Молочная манная каша	250	2,14	3,76	8,4	99,75	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	65,00	0,00	2,20
2 нед.	375	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	3	Бут-д с маслом и сыром	30/5/10	4,9	11,55	19,6	193,30	0,00	0,07	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10
		Итого		7,34	15,51	62,82	421,05	0,00	2,07	0,00	0,00	110,00	68,50	50,00	2,70
ОБЕД															
	82	Борщ из капусты белокочанной	300	5,49	5,28	12,3	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03
	265	Плов из говядины	150	19,40	9,50	18,9	301,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	34,00	0,00	1,00
	49	Нарезка овощная	80	0,65	3,04	14,5	47,06	0,01	12,21	0,00	1,15	21,5	8,00	14,1	0,26
		Хлеб ивнянский	40	5,20	0,80	2,7	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44
	375	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	424	Булочка «Домашняя»	50	7,28	12,52	9	160,00	0,12	0,00	4,00	6,45	19,8	27,4	70,00	1,3
		Итого		38,78	33,18	167,97	1125,15	0,44	38,26	4,00	7,05	152,45	125,06	219,59	5,68
		Итого за день		46,12	48,69	230,79	1546,20	0,44	40,33	4,00	7,05	262,45	193,56	269,59	8,38

День	№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК															
10 день	94	Суп молочный гречневый	250	5,37	4,93	8,4	127,44	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2 нед.	429	Бут-д с маслом	30/5	3,08	8,20	19,6	130,50	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73
	375	Чай с сахаром	200	0	0,00	6,8	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Итого		8,45	13,13	50,53	317,94	0,07	0,82	3,00	0,00	17,30	15,20	39,20	1,13
ОБЕД															
	88	Суп картофельный с клёцками	300	1,75	4,89	10,2	141,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	22,00	47,63	0,80
	287	Ленивые голубцы с мясом	80	20,30	17,00	12,1	377,00	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	47,50	199,30	2,19
	309	Макароны отварные	150	2,98	5,19	8,9	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
	49	Салат витаминный	80	1	0,4	11,8	21	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	0,00	0,30
	349	Компот	200	0,60	0,00	8,9	132,00	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
		Хлеб	40	5,20	0,80	2,7	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44
		Булка домашняя	50	3,5	6,3	9	160	0,6	0,00	2,00	3,20	10,10	14,00	35,00	0,90
		Итого		30,83	27,88	116,63	898,35	0,3	31,55	48,68	0,60	125,48	103,5	345,28	4,29
		Итого за день		39,28	41,01	167,16	1216,29	0,37	32,37	51,68	0,6	142,78	118,7	384,48	5,42

День	№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК															
1 день	403	Оладьи с яблоками	150	9,48	11,52	12,00	353,28	4,08	1,08	0,00	6,48	13,80	7,32	28,44	4,80
	386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4,00	5	75,75	0,04	0,88	25,00	0,00	150,00	17,50	118,75	0,13
	377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	7,8	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	12,27	23,20	2,13
	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	10,0	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
		Итого		14,24	16,12	82,49	535,23	4,16	19,09	25,00	6,78	203,13	50,59	186,89	10,36
2 день	420	Сосиска, запеченная в тесте	100	9,50	7,50	33,5	217,10	0,11	0,00	0,01	0,00	19,00	25,00	98,00	1,30
	386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4,00	5,1	73,75	0,04	0,88	25,00	0,00	150,00	17,50	118,75	0,13
	379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	13	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	157,67	29,33	132,00	2,40
	338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	12	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	6,75	8,25	1,65
		Итого	392,4	17,03	14,47	69,45	479,35	0,20	9,84	25,01	0,15	339,67	78,58	357,00	5,48

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015-544с.

INBN 978-5-905170-45-1

Исполнитель:



Атанова Н.В.