ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ТФТЛ

# ТОМСКИЙ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ

634506, г. Томск, ул. Мичурина, 8

**СОГЛАСОВАНО**
Заместитель начальника отдела по надзору за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Томской области

_____ Е.А. Апсалямова

«11» 06. 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор лицея Ефремов.В.С.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
сезон осень-зима
для питания учащихся лицея проживающих в интернатном отделении (на 10 дней)

| День 1 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | 223 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 100/40 | 20,4 | 15,4 | 28 | 187,4 | 26,6 | 51,4 | 0,7 | 74 | 0,06 | 0,24 | 248 |
| | 376 | Чай сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0 | 0,27 | 40 |
| | | | | | | | | | | | | | | **288** |
| Второй завтрак | 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 200/10 | 9,01 | 5,74 | 45,03 | 181,48 | 99,23 | 242,75 | 2,88 | 25,2 | 0,21 | 1,64 | 269 |
| | 6 | Бутерброд с колбасой | 50/20 | 6 | 6,8 | 29,2 | 24 | 98 | 144 | 3,2 | 0 | 0 | 0 | 202 |
| | 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 109,3 | 18 | 120,1 | 0,37 | 24 | 0,05 | 1,58 | 118,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | **589,6** |
| Обед | 52 | Салат из свеклы | 100 | 1,4 | 0 | 6 | 35 | 20,9 | 40,97 | 1,3 | | 0,02 | 9,5 | 93,9 |
| | 99 | Суп из овощей на м/к б-не | 250 | 1,8 | 4,9 | 14,3 | 29,28 | 36 | 86,98 | 2 | 0 | 0,2 | 5,8 | 120,5 |
| | 260 | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,8 | 2,89 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 3 | | 0,03 | 0,9 | 245 |
| | 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,1 | 31,8 | 49,3 | 37 | 115,4 | 1,3 | 90 | 0,18 | 5 | 150,5 |
| | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,8 | 0 | 21,82 | 31,8 | 6 | 15,4 | 1,2 | 0 | 0,002 | 0,4 | 115 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,1 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **940,7** |
| Полдник | ПР | банан | 200 | 4,5 | 0 | 70,8 | 24 | 126 | 84 | 1,8 | 0 | 0,12 | 30 | 188 |
| | 386 | снежок | 200 | 5,6 | 8,4 | 9,4 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 40 | 0,4 | 0,6 | 110 |
| | | | | | | | | | | | | | | **298** |
| Ужин | 143 | Рагу из овощей с маслом | 200/10 | 3,54 | 10,99 | 17,2 | 74,32 | 32,5 | 90 | 1,2 | 90 | 0,12 | 20 | 284 |
| | 295/330 | Котлета рубленная из курицы с соусом сметанным | 80/50 | 12,06 | 13,6 | 14,25 | 53,1 | 18 | 81,87 | 1,14 | 39,5 | 0,08 | 0,75 | 228 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,1 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | 389 | Сок яблочный | 250 | 1,25 | 0 | 20 | 17,5 | 10 | 5,2 | 3,5 | 0 | 0,027 | 4 | 106 |
| | | | | | | | | | | | | | | **833,8** |
| | итого | | | **101,96** | **92,45** | **425,52** | **1153,09** | **664,39** | **1654,95** | **29,52** | **382,7** | **1,739** | **80,68** | **2950,1** |

| День 2 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | 100 | 0,03 | 0 | 62,84 |
| | 1 | Бутерброд с маслом | 50,/10 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 9,3 | 9,9 | 29,1 | 0,62 | 40 | 0,05 | 0 | 147 |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,2 | 152,9 | 22,2 | 127,8 | 0,54 | 24,2 | 0,05 | 1,6 | 118,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | **328,44** |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 182 | Каша молочная из пшена с маслом и сахаром | 200/10/10 | 7,51 | 11,72 | 47 | 138,4 | 47,6 | 184,37 | 1,26 | 58 | 0,19 | 1,17 | 325 |
| | ПР | Батон с повидлом | 50/20 | 2,4 | 3,87 | 27,83 | 10 | 5,6 | 22,8 | 0,6 | 20 | 0,04 | 0,1 | 156 |
| | 376 | Чай сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0 | 0,27 | 40 |
| | | | | | | | | | | | | | | **521** |
| Обед | 46 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,22 | 5,1 | 11,17 | 33,4 | 16 | 29,3 | 0,98 | 0 | 0,03 | 16,9 | 90,1 |
| | 119 | Суп гороховый | 300 | 6,1 | 3,9 | 23,2 | 99 | 57 | 393 | 2,7 | 0 | 0,18 | 1,2 | 153,9 |
| | 291 | Плов из цыпленка | 250 | 23,18 | 13,41 | 45,56 | 62,45 | 47,41 | 198,5 | 2,73 | 65 | 0,183 | 8,08 | 395 |
| | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 7,73 | 2,67 | 2,13 | 0,53 | 0 | 0,01 | 100 | 72,8 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **927,6** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | 421 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,8 | 1,86 | 23,5 | 11 | 14,5 | 37 | 0,7 | 13 | 0,07 | | 130 |
| | 386 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 40 | 0,04 | 0,6 | 102 |
| | | | | | | | | | | | | | | **232** |
| Ужин | 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,9 | 5 | 4,3 | 23,3 | 13,4 | 28,2 | 6 | 0 | 0,02 | 5,55 | 66 |
| | 284 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 170 | 16,77 | 16,8 | 20,84 | 50,02 | 109,09 | 290,46 | 3,93 | 10,14 | 0,26 | 5,18 | 315 |
| | 350 | Кисель ягодный | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 8,2 | 4,4 | 9 | 0,14 | 0 | 0,01 | 24 | 111,36 |
| | 338 | яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,04 | 15 | 70,5 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | | | | **96,27** | **86,76** | **400,11** | **966,5** | **482,2** | **1867,69** | **31,1** | **370,34** | **1,443** | **179,65** | **778,66** |
| | | | | | | | | | | | | | | **2787,7** |

| День 3 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/15/5 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 139,2 | 4,45 | 96 | 0,49 | 59 | 0,04 | 0,11 | 157 |
| | 376 | Чай сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0 | 0,27 | 40 |
| | | | | | | | | | | | | | | **197** |
| Второй завтрак | 212 | Омлет с сосисками | 100/40 | 11,18 | 28,5 | 2,1 | 91 | 18,2 | 223,6 | 2,64 | 266,2 | 0,12 | 0,2 | 326 |
| | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 2,6 | 14,17 | 115,2 | 14 | 90 | 0,13 | 20 | 0,04 | 1,3 | 104 |
| | ПР | Батон | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | **593,6** |
| Обед | 40 | Салат картофельный | 100 | 2,73 | 5,1 | 9,6 | 19,5 | 24,1 | 65,2 | 0,9 | 198 | 0,09 | 8,4 | 112,7 |
| | 81 | Борщ с капустой и картофелем на м/к б-не со сметаной | 250 | 1,72 | 4,8 | 14,6 | 41,97 | 25,45 | 51,67 | 1,16 | 0 | 0,04 | 8,03 | 109,5 |
| | 245\330 | Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным | 70/50 | 15,51 | 11,4 | 3,29 | 33,4 | 20,5 | 116,8 | 0,99 | 20 | 0,03 | 0,01 | 234 |
| | 309 | Макароны отварные | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,4 | 4,8 | 21 | 37,17 | 1,1 | 0 | 0,05 | 0 | 168,45 |
| | 349 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 23,4 | 17 | 23,4 | 60,3 | 0 | 0,02 | 59,4 | 102,9 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **943,35** |
| Полдник | 432 | Булочка сдобная | 50 | 2,8 | 2,6 | 37,2 | 12,2 | 12,7 | 48,5 | 8,2 | 8,65 | 0,08 | 0 | 149 |
| | 386 | кефир | 200 | 5 | 2,5 | 22 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 40 | 0,8 | 1,4 | 100 |
| | | | | | | | | | | | | | | **249** |
| Ужин | 75 | Игра морковная | 100 | 2,01 | 0,1 | 20,55 | 46,53 | 32,24 | 60,92 | 0,1 | 0 | 0,41 | 4,21 | 91,2 |
| | 234 | Биточки из минтая с маслом | 75/30 | 11,9 | 10,4 | 7,4 | 24 | 10,34 | 132,18 | 0,53 | 17 | 0,05 | 0,67 | 188,9 |
| | 304 | Рис припущенный | 150 | 3,67 | 3,42 | 46,67 | 2,61 | 19,01 | 61,5 | 0,53 | 27 | 0,03 | 0 | 210,11 |
| | 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 109,3 | 18 | 120,1 | 0,37 | 24 | 0,05 | 1,58 | 118,6 |
| | 338 | Апельсин | 150 | 1,92 | 0,4 | 17,36 | 72,8 | 27,8 | 49,2 | 0,6 | 0 | 0,08 | 120 | 81 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **905,61** |
| | | | | **95,86** | **89,22** | **409,65** | **1058,81** | **402,02** | **1655,87** | **84,81** | **679,85** | **2,24** | **205,58** | **2888,56** |

| День 4 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | 401 | Оладьи со сливочным маслом | 150/10 | 7,23 | 18,73 | 61,67 | 127,58 | 49,16 | 188,2 | 2,1 | 67,5 | 0,23 | 0,55 | 462 |
| | 376 | Чай сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0 | 0,27 | 40 |
| | | | | | | | | | | | | | | **502** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/40 | 20,46 | 15,48 | 39,2 | 273,82 | 37,18 | 301,22 | 0,9 | 91 | 0,084 | 0,66 | 378 |
| | ПР | банан | 100 | 2,2 | 0 | 35,4 | 12 | 63 | 42 | 0,9 | 0 | 0,06 | 15 | 94 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | | 5,87 | 15,33 | 12,27 | 23,2 | 2,13 | | | 2,13 | 41,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | **513,6** |
| Обед | 69 | Винегрет овощной с сельдью (без кв.капусты) | 100 | 5,77 | 9,15 | 4,92 | 46 | 22,5 | 98,2 | 8,91 | 2,48 | 0,1 | 6,25 | 125,1 |
| | 106/107 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/30 | 7,5 | 3,78 | 15,8 | 69,19 | 29,4 | 140 | 1,1 | 15,2 | 0,015 | 11 | 139 |
| | 290 | Курица тушенная в соусе | 100 | 11,5 | 8,57 | 2,9 | 31,33 | 12,67 | 83 | 7,33 | 22 | 0,03 | 0,1 | 134,7 |
| | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 170/10 | 8,5 | 8,7 | 35,7 | 17,78 | 162,9 | 244,7 | 5,47 | 25,2 | 0,25 | 0 | 242,9 |
| | 389 | Сок вишневый | 200 | 1,47 | 0 | 22,8 | 34,67 | 12 | 36 | 0,67 | 0 | 0,03 | 14,8 | 97,07 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **954,57** |
| Полдник | 386 | снежок | 200 | 4,6 | 6,4 | 7,6 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 40 | 0,4 | 0,6 | 110 |
| | | пряник | 60 | 3,48 | 2,6 | 22 | 18 | 0 | 81 | 1,2 | 0 | 0,16 | 0 | 208,8 |
| | | | | | | | | | | | | | | **318,8** |
| Ужин | 273 | Котлета рубленная запеченная под молочным соусом | 100 | 3,01 | 7,84 | 8,86 | 57,66 | 9,25 | 48,51 | 0,37 | 53,83 | 0,02 | 0,84 | 119 |
| | 321 | Капуста тушеная | 200 | 4,1 | 6,4 | 18,85 | 110 | 41,2 | 80,28 | 1,6 | 0 | 0,05 | 34,32 | 150 |
| | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 14,18 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | | 0,01 | 0,9 | 114,6 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | **96,06** | **89,93** | **406,5** | **1142,34** | **570,8** | **1793,44** | **39,7** | **317,21** | **1,679** | **87,42** | **599,4** |
| | | | | | | | | | | | | | | **2888,37** |

| День 5 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | 321 | Капуста тушенная | 200 | 5,8 | 16 | 44,28 | 151,6 | 57,2 | 119 | 4,6 | 0 | 0,08 | 4,6 | 344,32 |
| | 243 | Сосиска отварная | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,35 | 18,5 | 10 | 81 | 0,9 | 20 | 0,09 | 0 | 164 |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,2 | 152,9 | 22,2 | 127,8 | 0,54 | 24 | 0,05 | 1,6 | 118,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | **626,92** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 218 | Вареники ленивые с маслом | 100/5 | 7,83 | 7,95 | 15,31 | 95,3 | 18,5 | 153,3 | 0,58 | 70 | 0,06 | 0,19 | 218 |
| | 350 | Кисель ягодный | 200 | 0,16 | 0,08 | 0,16 | 8,2 | 4,4 | 9 | 0,14 | 0 | 0,01 | 24 | 111,36 |
| | | | | | | | | | | | | | | **329,36** |
| Обед | 71 | Огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 17 | 14 | 30 | 0,76 | | 0,04 | 4,9 | 12 |
| | 111 | Суп вермишелевый | 250 | 7,3 | 6,3 | 49,3 | 197,3 | 24,9 | 166,9 | 0,5 | 23,4 | 0,1 | 0,5 | 233 |
| | 259 | Жаркое по домашнему из говядины | 250 | 21,92 | 24 | 76,8 | 36,39 | 56 | 284 | 4,46 | | 0,41 | 28,14 | 410,3 |
| | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,8 | 0 | 21,82 | 31,8 | 6 | 15,4 | 1,2 | 0 | 0,002 | 0,4 | 115 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | **986,1** |
| Полдник | 406 | Пирожок с яблоком | 75 | 3,8 | 1,1 | 35,6 | 16,24 | 17,12 | 43,6 | 1,35 | 34,99 | 0,07 | 0,31 | 214,99 |
| | 386 | йогурт питьевой | 200 | 5,6 | 3,2 | 7,6 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 110 |
| | | | | | | | | | | | | | | **324,99** |
| Ужин | 55 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,42 | 6,03 | 6,27 | 30,7 | 18,62 | 39,4 | 1,06 | 38,5 | 0,02 | 0,5 | 85 |
| | 288 | Курица отварная | 100 | 12,16 | 13,3 | | 40 | 20 | 143,33 | 1,7 | 2 | 0,04 | 2 | 206,67 |
| | 316 | Овощи припущенные (морковь) | 150 | 4,82 | 5,43 | 40,9 | 95,1 | 123,45 | 178,95 | 24,45 | 61,8 | 0,17 | 6,45 | 191,73 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | 338 | яблоко | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 48 | 27 | 33 | 6,6 | 0 | 0,09 | 30 | 141 |
| | 389 | Сок грушевый | 200 | 0,9 | 0 | 22,8 | 34,67 | 12 | 36 | 0,67 | 0 | 0,03 | 14,8 | 97,07 |
| | | | | **99,18** | **105,96** | **457,35** | **1274,9** | **533,79** | **1861,28** | **53,45** | **275,09** | **1,902** | **118,99** | **937,27** |
| | | | | | | | | | | | | | | **3204,64** |

| День 6 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | 410 | Ватрушка с творогом | 75 | 4,61 | 2,74 | 14,59 | 25,4 | 10,8 | 45,1 | 0,45 | 17 | 0,48 | 0,02 | 101 |
| | 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 109,3 | 18 | 120,1 | 0,37 | 24 | 0,05 | 1,58 | 118,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | **219,6** |
| Второй завтрак | 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом и сахаром | 200/10/10 | 7,83 | 5 | 46,2 | 277 | 99,5 | 394,25 | 2,63 | 40 | 0,28 | 2,6 | 260,3 |
| | 6 | Бутерброд с колбасой | 20/30 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 11,2 | 9,2 | 59,9 | 0,77 | 0 | 0,09 | 0 | 155 |
| | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,72 | 3,2 | 14,17 | 125,7 | 14 | 90 | 0,13 | 20 | 0,04 | 1,3 | 93,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | **508,6** |
| Обед | 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 43 | 16 | 28,32 | 0,52 | | 0,02 | 24,43 | 94,12 |
| | 250 | рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250 | 1,6 | 5,1 | 16,5 | 23,4 | 20,8 | 53,2 | 0,85 | 0 | 0,08 | 7,53 | 118,3 |
| | 268/332 | Котлета из говядины с соусом сметанным | 80/50 | 11,14 | 13,2 | 11,6 | 46 | 34,4 | 118,6 | 1,7 | 29,85 | 0,06 | 1,18 | 238 |
| | 310 | Картофель отварной | 150 | 3 | 0,6 | 23,7 | 18 | 33 | 81 | 1,2 | | 0,15 | 21,75 | 112,2 |
| | 350 | Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0 | 29,7 | 13,84 | 4,96 | 9,48 | 0,27 | 0 | 0,004 | 24,4 | 119,8 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **898,22** |
| Полдник | 338 | Груша | 300 | 1,2 | 0,9 | 30,9 | 57 | 36 | 48 | 6,9 | | 0,06 | 15 | 141 |
| | 386 | Кефир | 250 | 7 | 8 | 9,5 | 310 | 35 | 230 | 0,25 | 50 | 0,5 | 0,75 | 137,5 |
| | | | | | | | | | | | | | | **278,5** |
| Ужин | 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 3,02 | 6,35 | 20,96 | 19,35 | 25,29 | 39,19 | 1,19 | | 0,08 | 5,77 | 164,2 |
| | 297 | Фрикадельки из кур с маслом сливочным | 100/10 | 14,32 | 19,86 | 8,1 | 53,26 | 15,32 | 90,76 | 1,1 | 15,1 | 0,01 | 2,12 | 268 |
| | 307 | Горох отварной с луком | 150 | 12,54 | 9,35 | 30,6 | 94,5 | 71,69 | 226,2 | 4,47 | | 0,28 | 2,25 | 256,65 |
| | 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 14,18 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | | 0,01 | 0,9 | 114,6 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | **93,39** | **92,52** | **413,02** | **1294,33** | **523,5** | **1855,1** | **27,49** | **195,95** | **2,434** | **111,58** | **1019,25** |
| | | | | | | | | | | | | | | 2924,17 |

| День 7 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | 219 | Сырники со сгущенным молоком | 100/20 | 9,8 | 15 | 12,8 | 155,8 | 26 | 228,1 | 0,77 | 57 | 0,07 | 0,25 | 261,4 |
| | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 7,73 | 2,67 | 2,13 | 0,53 | 0 | 0,01 | 100 | 72,8 |
| | | | | | | | | | | | | | | **334,2** |
| Завтрак | 210 | Омлет натуральный с маслом | 110/6 | 10,78 | 11,2 | 2,04 | 79,72 | 8,4 | 154,6 | 2,04 | 256 | 0,04 | 0,1 | 251 |
| | 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/15/5 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 139,2 | 4,45 | 96 | 0,49 | 59 | 0,04 | 0,11 | 157 |
| | 376 | Чай сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0 | 0,27 | 40 |
| | | | | | | | | | | | | | | **448** |
| Обед | 70 | Огурец соленый натуральный | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 14 | 20 | 26 | 0,9 | | 0,06 | 17,5 | 22 |
| | 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/20 | 2,36 | 3 | 17,34 | 34 | 26,1 | 113,75 | 1,45 | 4 | 0,1 | 11,05 | 165 |
| | 232 | Рыба с гарниром запеченная в соусе сметанном | 300 | 16,88 | 16,5 | 10,5 | 292,88 | 58,13 | 456,38 | 1,88 | 166,88 | 0,7 | 0,11 | 384 |
| | 389 | сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 38 | 14 | 52 | 1,1 | | 0,02 | 6 | 111,4 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,49 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0,04 | 0 | 70,5 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **805,1** |
| Полдник | ПР | банан | 200 | 4,5 | 0 | 70,8 | 24 | 126 | 84 | 1,8 | 0 | 0,12 | 30 | 188 |
| | 386 | снежок | 200 | 5,6 | 8,4 | 7,6 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 110 |
| | | | | | | | | | | | | | | **298** |
| Ужин | 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,11 | 4,18 | 4,62 | 17,21 | 17,62 | 32,12 | 0,83 | | 0,09 | 20,3 | 78,56 |
| | 244 | Плов из отварной говядины | 250 | 21,5 | 14,8 | 40,6 | 35,3 | 23,3 | 258,3 | 3,5 | | 0,06 | 0,43 | 495 |
| | 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 32,3 | 17,6 | 21,9 | 0,48 | | 0,01 | 0,6 | 114,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | | | | **95,13** | **83,84** | **332,77** | **1175,74** | **445,2** | **1913,21** | **21,74** | **543,28** | **1,93** | **187,32** | **903,96** |
| | | | | | | | | | | | | | | 2789,26 |

| День 8 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | 399 | блинчики с маслом | 100/5 | 4,18 | 6,2 | 29,83 | 22,54 | 18,71 | 63,33 | 1,08 | 39,5 | 0,11 | | 196 |
| | 378 | Чай со сливками | 150/50/15 | 2,31 | 10,02 | 15 | 83,3 | 8,5 | 56,5 | 0,46 | 135 | 0,03 | 0,3 | 159 |
| | | | | | | | | | | | | | | **355** |
| Второй завтрак | 309 | Макароны отварные с сыром и маслом | 180/20/10 | 14,16 | 15,25 | 38,2 | 269,76 | 36,6 | 195,54 | 1,63 | 96 | 0,08 | 0,21 | 346,69 |
| | 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | 100 | 0,03 | 0 | 62,84 |
| | 376 | Чай сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0 | 0,27 | 40 |
| | | | | | | | | | | | | | | **449,53** |
| Обед | 73 | Икра из кабачков | 100 | 2,73 | 7,18 | 14,54 | 90,9 | 18,1 | 55,8 | 0,74 | | 0,03 | 4,67 | 133,8 |
| | 113 | Суп лапша домашняя | 250 | 2,56 | 5,54 | 11,62 | 28,55 | 21,35 | 38,5 | 0,65 | 50 | 0,5 | 0,5 | 115,75 |
| | 288/331 | Филе птицы с соусом сметанным с томатом | 50/30 | 12,24 | 10,28 | 2,31 | 36,2 | 13,04 | 91,3 | 1,06 | 0,1 | 0,04 | 1,58 | 151 |
| | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,5 | 8,7 | 35,7 | 17,78 | 162,9 | 244,7 | 5,47 | 25,2 | 0,25 | 0 | 249,9 |
| | 358 | Кисель из сока ягодного натурального | 200 | 0,43 | 0,12 | 58,6 | 20,6 | 4,86 | 18,5 | 0,25 | | 0,006 | 4,44 | 157,6 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **1023,85** |
| Полдник | 338 | яблоко | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 48 | 27 | 33 | 6,6 | 0 | 0,09 | 30 | 141 |
| | 386 | Ряженка | 250 | 7 | 8 | 9,5 | 310 | 35 | 230 | 0,25 | 50 | 0,5 | 0,75 | 137,5 |
| | | | | | | | | | | | | | | **278,5** |
| Ужин | 43 | Салат из капусты, огурцов и перца | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 46 | 15 | 55 | 0,8 | 60 | 0,04 | 15,9 | 67,8 |
| | 280 | Фрикадельки из свинины | 105 | 6,8 | 6,61 | 10,1 | 22,94 | 15,49 | 69,02 | 4,92 | 16,31 | 0,18 | 0,65 | 201 |
| | 198 | Фасоль отварная | 150 | 13,9 | 3,67 | 33,25 | 115,8 | 59,47 | 309,8 | 4 | 20 | 0,31 | | 255 |
| | 389 | Сок вишневый | 200 | 1,47 | 0 | 22,8 | 34,67 | 12 | 36 | 0,67 | 0 | 0,03 | 14,8 | 97,07 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | **99,71** | **94,49** | **411,36** | **1235,84** | **538,95** | **1812,52** | **35,45** | **592,11** | **2,466** | **74,07** | **836,67** |
| | | | | | | | | | | | | | | 2943,55 |

| День 9 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| | 15 | Сыр порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 | 78 | 0,01 | 0,21 | 107,49 |
| | 1 | Бутерброд с маслом | 30,/10 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 9,3 | 9,9 | 29,1 | 0,62 | 40 | 0,05 | 0 | 147 |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,2 | 152,9 | 22,2 | 127,8 | 0,54 | 24 | 0,05 | 1,6 | 118,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | **373,09** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 182 | Каша молочная из пшена с маслом и сахаром | 200/10/10 | 5,6 | 6,8 | 33,6 | 28 | 42 | 112 | 1,4 | | 0,16 | | 218 |
| | | печенье | 30 | 1,74 | 1,3 | 11 | 9 | 0 | 46 | 0,6 | 0 | 0,08 | 0 | 104,4 |
| **Второй завтрак** | 387 | Напиток брусничный | 200 | 0,08 | | 36,25 | 13,56 | 4 | 2,8 | 0,37 | | | 1,1 | 105,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | **427,8** |
| | 71 | Овощи натуральные помидор | 100 | 1,1 | 0,2 | 0,3 | 14 | 20 | 26 | 0,9 | | 0,06 | 17,5 | 22 |
| | 93 | Щи по-Уральски с крупой | 250 | 1,83 | 5,48 | 5,25 | 47,4 | 19,2 | 36,77 | 0,75 | | 0,025 | 39,5 | 275 |
| **Обед** | 284 | Рулет картофельный с говядиной, сливочным маслом | 145 | 16,64 | 20,89 | 19,8 | 42,45 | 106,15 | 283,12 | 3,83 | 20 | 0,25 | 4,78 | 325 |
| | 348 | Компот из яблок сушеных | 200 | 0,33 | 0,016 | 34,8 | 24,9 | 6,32 | 11,56 | 0,9 | | 0,004 | 0,3 | 118 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **955,8** |
| **Полдник** | 412 | Пицца школьная | 100 | 10,09 | 11,1 | 28,26 | 126,58 | 31,21 | 129,52 | 1,44 | 42,8 | 0,1 | 2,37 | 253 |
| | 386 | йогурт питьевой | 200 | 5,6 | 4,2 | 9,6 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 110 |
| | | | | | | | | | | | | | | **363** |
| **Ужин** | 75 | Икра свекольная | 50 | 2,37 | 0,1 | 42,87 | 59,2 | 30,14 | 60,9 | 1,7 | | 0,03 | 5,67 | 82,65 |
| | 229 | Минтай тушенный в томате с овощами | 200 | 19,5 | 10 | 7,6 | 78,14 | 97,06 | 324 | 1,7 | 11,6 | 0,1 | 7,4 | 210 |
| | 304 | Рис отварной | 200 | 5,9 | 8,16 | 54 | 1,82 | 21,78 | 81,26 | 0,7 | | 0,034 | | 236 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | | 5,87 | 15,33 | 12,27 | 23,2 | 2,13 | | | 2,13 | 41,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | 338 | яблоко | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 48 | 27 | 33 | 6,6 | 0 | 0,09 | 30 | 141 |
| | | | | **94,56** | **90,916** | **374,55** | **1171,68** | **512,03** | **1783,73** | **21,12** | **216,8** | **1,523** | **83,16** | **622,45** |
| | | | | | | | | | | | | | | 2742,14 |

| День 10 | Номер Рецептуры | Блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества мг | | | | Витамины | | | ЭЦ(КК) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | 373 | Яблоки фаршированные творогом | 150 | 15,08 | 1,5 | 44,28 | 99,1 | 26,1 | 149,4 | 2,12 | 20 | 0,05 | 11,83 | 248 |
| | ПР | Йогурт фруктовый | 125 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 155 | 18,75 | 118,75 | 0,13 | 12,5 | 0,04 | 0,75 | 66,88 |
| | 376 | Чай сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0 | 0,27 | 40 |
| | | | | | | | | | | | | | | **354,88** |
| Второй завтрак | 182 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом | 200/10 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | 162,26 | 36,51 | 241,51 | 0,94 | 58 | 0,14 | 1,17 | 286 |
| | 8 | Бутерброд горячий с колбасой | 60 | 6,67 | 8,47 | 14,98 | 15,7 | 59,35 | 52,3 | 26,72 | 17 | 0,11 | 0,25 | 163 |
| | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 3,2 | 14,17 | 125,7 | 14 | 90 | 0,13 | 20 | 0,04 | 1,3 | 93,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | **542,3** |
| Обед | 41 | салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 100 | 3,36 | 6,39 | 24,75 | 25,73 | 20,9 | 57,9 | 0,4 | | 0,08 | 15,9 | 169,9 |
| | 95 | Рассольник "Домашний" | 250 | 2,09 | 5,09 | 10,1 | 39,75 | 22,46 | 65,75 | 0,86 | | 0,1 | 13,12 | 114,5 |
| | 296/332 | Котлета из курицы с соусом сметанным, с луком | 70/30 | 9,61 | 12,64 | 10,07 | 78,8 | 17,48 | 80,5 | 29,03 | 81,4 | 0,14 | 0,9 | 192 |
| | 309 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,5 | 4,86 | 21,45 | 37,17 | 1,1 | 21 | 0,05 | 0 | 178,5 |
| | 346 | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 23,02 | 7,62 | 11,5 | 0,24 | | 0,02 | 12 | 141,2 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | **1011,9** |
| Полдник | 386 | Кефир | 250 | 7 | 8 | 9,5 | 310 | 35 | 230 | 0,25 | 50 | 0,5 | 0,75 | 137,5 |
| | 429 | Булочка "Веснушка" | 75 | 3,9 | 4,59 | 35,85 | 16,95 | 22,8 | 58,8 | 1,095 | 4,5 | 0,1 | | 208,5 |
| | | | | | | | | | | | | | | **346** |
| Ужин | 30 | Салат из редиса | 100 | 2,51 | 6,38 | 2,86 | 46,4 | 12,7 | 56,87 | 1,13 | 29,6 | 0,01 | 14,7 | 87,9 |
| | 256 | Мясо тушенное говядина | 50 | 7,6 | 8,69 | 1,28 | 10,61 | 11,53 | 79,67 | 1,25 | | 0,01 | 0,09 | 112,5 |
| | 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,1 | 31,8 | 49,3 | 37 | 115,4 | 1,3 | 90 | 0,18 | 5 | 150,5 |
| | 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 109,3 | 18 | 120,1 | 0,37 | 24 | 0,05 | 1,58 | 118,6 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 23,1 | 60,9 | 0,7 | 0 | 0,07 | 0 | 163,6 |
| | 338 | Груша | 300 | 1,2 | 0,9 | 30,9 | 57 | 36 | 48 | 6,9 | | 0,06 | 15 | 141 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,05 | 0 | 52,2 |
| | | | | **101,48** | **93,43** | **454,44** | **1396,28** | **503,78** | **1852,35** | **79,835** | **428** | **1,92** | **94,61** | **826,3** |
| | | | | | | | | | | | | | | 3081,38 |

Примечание

Литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учереждениях

Рекомендованный НИИ питания РАМН 01 ноября 2011г.