

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ "СШ №40"

И.В. Домбровская/  
2023 г.



\* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающегося 3"В" класса МБОУ "СШ№40"  
сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия)  
с исключением из рациона: молока и молочной продукции, яйца, рыбы  
на зимне-весенний период 2023 г.  
стоимость. 155-00 руб. (родительская плата)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	0,711	5,837	5,484	77	0,03	0,03	2,02	0,01	0,00	15,95	28,47	17,13	0,44	115,56	27,62	1,98	26,20
2	Суп картофельный с горохом (м.р)	139 (21)	200	3,757	3,144	13,579	98	0,15	0,05	3,78	0,01	0,00	24,80	61,65	24,73	1,44	315,04	45,33	2,87	23,26
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком( без яйца)	416 (12)	100	12,533	18,074	13,161	265	0,15	0,10	0,40	0,00	0,00	48,63	169,89	28,68	2,66	229,39	92,62	2,66	40,31
4	Рагу из овощей ( без соуса, с томатами свежими)	215 (12)	150	2,286	5,457	13,229	111	0,10	0,07	21,93	0,00	0,00	35,76	68,42	34,46	1,25	498,66	21,83	2,04	41,85
5	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
6	Булочка ржаная ( с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
<b>Итого за обед:</b>			750	20,941	34,904	67,496	668	0,47	0,27	37,73	0,02	0,00	135,04	364,72	119,34	6,59	1245,87	188,38	11,88	138,51
<b>Итого за день:</b>				20,941	34,904	67,496	668	0,47	0,27	37,73	0,02	0,00	135,04	364,72	119,34	6,59	1245,87	188,38	11,88	138,51
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат " Мозайка" ( картофельный с овощами) м/р	(25)	60	0,772	2,936	4,954	49	0,04	0,02	3,28	0,00	0,00	11,04	25,33	10,42	0,39	154,97	33,35	1,00	12,68
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	200	1,196	3,043	6,972	60	0,05	0,04	14,00	0,01	0,00	19,29	33,32	14,21	0,62	256,71	44,75	1,11	16,92
3	Тефтели из говядины с хлебом 90/45* ( масло растительное)	461 (21)	135	9,621	17,008	8,433	225	0,05	0,08	2,10	0,02	0,00	23,32	120,49	19,09	1,81	244,62	86,36	3,60	47,70
4	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин)	480 (0)	200	0,094	0,016	17,991	72	0,00	0,00	2,59	0,00	0,00	4,86	2,58	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,35

6	Булочка ржаная (с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>16,162</b>	<b>29,468</b>	<b>83,009</b>	<b>662</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>21,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>75,28</b>	<b>284,62</b>	<b>79,53</b>	<b>4,06</b>	<b>771,96</b>	<b>244,91</b>	<b>16,05</b>	<b>108,85</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>16,162</b>	<b>29,468</b>	<b>83,009</b>	<b>662</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>21,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>75,28</b>	<b>284,62</b>	<b>79,53</b>	<b>4,06</b>	<b>771,96</b>	<b>244,91</b>	<b>16,05</b>	<b>108,85</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой (м.р)	132 (21)	200	1,453	3,035	11,783	80	0,06	0,04	5,39	0,01	0,00	16,10	50,84	18,31	0,71	322,47	45,31	2,37	22,35
3	Оладьи из печени (масло растительное)	468 (21)	90	12,796	14,201	4,150	196	0,19	1,58	11,88	4428,00	0,00	15,87	247,86	14,61	5,47	207,12	100,98	34,68	186,39
4	Каша гречневая рассыпчатая * (масло растительное)	508 (21)	150	6,932	5,568	34,405	215	0,21	0,11	0,00	0,00	0,00	19,48	181,11	120,94	4,09	218,61	80,78	4,60	16,14
5	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
6	Булочка ржаная (с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>24,742</b>	<b>27,386</b>	<b>74,163</b>	<b>642</b>	<b>0,52</b>	<b>1,75</b>	<b>26,87</b>	<b>4428,01</b>	<b>0,00</b>	<b>62,01</b>	<b>516,28</b>	<b>168,24</b>	<b>11,07</b>	<b>835,45</b>	<b>235,43</b>	<b>44,66</b>	<b>232,96</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,742</b>	<b>27,386</b>	<b>74,163</b>	<b>642</b>	<b>0,52</b>	<b>1,75</b>	<b>26,87</b>	<b>4428,01</b>	<b>0,00</b>	<b>62,01</b>	<b>516,28</b>	<b>168,24</b>	<b>11,07</b>	<b>835,45</b>	<b>235,43</b>	<b>44,66</b>	<b>232,96</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой /масло растительное/	64 (13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13
2	Суп картофельный с клецками м/р	228 (1)	200	2,580	5,311	16,591	124	0,05	0,05	3,72	0,03	0,10	19,18	49,18	14,79	0,74	235,83	72,56	3,69	24,47
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов из свинины 50/150 *	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
6	Напиток "Ягодный букет" *	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
7	Булочка ржаная (с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за обед:</b>		<b>718</b>	<b>20,500</b>	<b>38,770</b>	<b>80,488</b>	<b>753</b>	<b>0,58</b>	<b>0,22</b>	<b>30,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>95,93</b>	<b>341,19</b>	<b>94,11</b>	<b>4,58</b>	<b>873,97</b>	<b>204,17</b>	<b>17,22</b>	<b>109,47</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,500</b>	<b>38,770</b>	<b>80,488</b>	<b>753</b>	<b>0,58</b>	<b>0,22</b>	<b>30,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>95,93</b>	<b>341,19</b>	<b>94,11</b>	<b>4,58</b>	<b>873,97</b>	<b>204,17</b>	<b>17,22</b>	<b>109,47</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из соленых помидор, с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,588	4,198	2,780	51	0,01	0,01	4,20	0,00	0,00	11,07	21,98	8,96	0,45	124,67	1,17	1,69	5,39
2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сельдереем, томатами свежими (масло растительное)	110 (21)	200	1,155	2,990	9,049	68	0,03	0,03	6,77	0,01	0,00	28,99	37,38	18,66	0,87	253,56	56,30	1,26	19,93

3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Жаркое по домашнему из свинины 50/250	394 (12)	300	11,988	22,609	30,581	374	0,46	0,20	17,67	0,03	0,00	41,56	222,24	60,78	3,00	1182,2 <sub>2</sub>	151,57	3,26	80,02
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Булочка ржаная ( с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за обед:</b>		793	15,607	32,280	67,768	624	0,56	0,31	111,63	0,04	0,00	104,96	320,19	104,57	5,55	1631,1 <sub>6</sub>	210,17	8,53	111,34
	<b>Итого за день:</b>			15,607	32,280	67,768	624	0,56	0,31	111,63	0,04	0,00	104,96	320,19	104,57	5,55	1631,1 <sub>6</sub>	210,17	8,53	111,34
	<b>Итого за неделю:</b>			97,951	162,807	372,924	3349	2,49	2,72	229,17	4428,1 <sub>7</sub>	0,10	473,23	1827,00	565,77	31,86	5358,4 <sub>1</sub>	1083,0 <sub>5</sub>	98,33	701,13
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью (м.р)	144 (21)	200	2,082	3,183	8,886	73	0,06	0,04	7,89	0,01	0,00	30,12	56,51	18,31	0,83	290,37	45,35	2,46	18,61
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,49
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком * без яйца	416 (12)	90	10,698	18,629	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,98
5	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
6	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
7	Булочка ржаная ( с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за обед:</b>		742	20,297	36,515	68,178	683	0,45	0,27	32,01	0,01	0,00	130,19	372,48	103,62	6,26	1466,6 <sub>6</sub>	296,32	10,85	121,26
	<b>Итого за день:</b>			20,297	36,515	68,178	683	0,45	0,27	32,01	0,01	0,00	130,19	372,48	103,62	6,26	1466,6 <sub>6</sub>	296,32	10,85	121,26
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из вареных овощей (картофель, морковь, ) с зеленым горошком, огурцом соленым, лук репч. м/р	акт (25)	60	0,711	5,741	4,363	72	0,03	0,02	3,34	0,00	0,00	13,97	25,09	10,18	0,40	137,14	49,90	1,91	14,22
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой (м.р)	132 (21)	200	1,453	3,035	11,783	80	0,06	0,04	5,39	0,01	0,00	16,10	50,84	18,31	0,71	322,47	45,31	2,37	22,35
3	Сердце из говядины в соусе *75/75	406 (12)	150	16,387	11,091	6,803	193	0,33	0,75	2,89	14,97	0,00	21,11	240,55	30,80	5,46	316,00	103,68	26,20	64,54
4	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ржаная ( с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за обед:</b>		790	23,378	26,347	86,557	677	0,64	0,85	11,78	14,98	0,00	87,74	432,79	98,88	8,78	871,72	279,25	40,78	131,31

<b>Итого за день:</b>			23,378	26,347	86,557	677	0,64	0,85	11,78	14,98	0,00	87,74	432,79	98,88	8,78	871,72	279,25	40,78	131,31	
<b>3 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	70	0,697	6,676	4,473	81	0,03	0,02	3,84	0,00	0,00	17,90	26,67	11,88	0,52	154,09	40,09	2,28	16,05
2	Щи из свежей капусты с картофелем (м.р)	124 (21)	200	1,161	3,137	6,248	58	0,04	0,03	9,77	0,01	0,00	27,20	32,18	14,65	0,55	244,74	44,89	1,10	17,43
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Гуляш из свинины 60/60	401 (12)	120	10,628	19,735	3,456	234	0,34	0,10	1,17	0,03	0,00	13,98	138,29	22,36	1,54	258,77	44,77	1,31	26,23
5	Каша гречневая рассыпчатая м/растит	463 (12)	150	7,378	7,080	37,829	245	0,30	0,14	0,00	0,00	0,00	22,14	208,31	139,09	4,71	263,54	91,96	5,47	18,78
6	Напиток апельсиновый	636 (21)	200	0,357	0,083	21,018	86	0,01	0,01	12,00	0,00	0,00	15,49	10,01	5,66	0,18	81,75	0,77	0,19	6,58
7	Булочка ржаная ( с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
<b>Итого за обед:</b>			773	21,844	39,078	84,068	775	0,77	0,32	29,78	0,04	0,00	109,19	451,08	206,84	8,19	1065,3 <sub>2</sub>	223,43	12,68	90,91
<b>Итого за день:</b>				21,844	39,078	84,068	775	0,77	0,32	29,78	0,04	0,00	109,19	451,08	206,84	8,19	1065,3 <sub>2</sub>	223,43	12,68	90,91
<b>4 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из соленых помидор, огурцов, с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,528	4,198	2,388	49	0,01	0,01	3,20	0,00	0,00	13,93	19,58	8,74	0,40	101,63	1,17	1,56	5,39
2	Борщ со свежей капустой и картофелем (м.р)	110 (21)	200	1,135	2,981	8,934	67	0,03	0,03	6,41	0,01	0,00	28,21	34,90	16,66	0,80	236,04	56,28	1,23	18,76
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,936	24,339	34,213	424	0,55	0,22	1,65	0,02	0,00	31,79	310,37	140,02	5,35	495,51	75,81	5,20	50,33
5	Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ржаная ( с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
<b>Итого за обед:</b>			702	20,567	33,930	72,931	679	0,64	0,29	13,56	0,04	0,00	100,02	425,29	190,25	7,65	1074,4 <sub>0</sub>	134,19	10,29	80,13
<b>Итого за день:</b>				20,567	33,930	72,931	679	0,64	0,29	13,56	0,04	0,00	100,02	425,29	190,25	7,65	1074,4 <sub>0</sub>	134,19	10,29	80,13
<b>5 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,810	2,874	4,726	48	0,01	0,01	15,18	0,00	0,00	25,28	18,61	8,62	0,35	156,30	1,74	0,94	6,86
2	Суп картофельный с зеленым горошком ( масло растительное)	138 (12)	200	1,458	3,550	9,272	75	0,07	0,04	5,28	0,01	0,00	15,95	44,74	17,52	0,65	277,18	45,09	1,24	21,09
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Гуляш из куриной грудки **(охл)с черносливом 60/60	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
5	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90

6	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка ржаная ( с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за обед:</b>		<b>773</b>	<b>21,582</b>	<b>21,180</b>	<b>80,196</b>	<b>598</b>	<b>0,35</b>	<b>0,10</b>	<b>25,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>100,43</b>	<b>312,49</b>	<b>97,05</b>	<b>4,47</b>	<b>941,37</b>	<b>195,82</b>	<b>31,14</b>	<b>159,27</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,582</b>	<b>21,180</b>	<b>80,196</b>	<b>598</b>	<b>0,35</b>	<b>0,10</b>	<b>25,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>100,43</b>	<b>312,49</b>	<b>97,05</b>	<b>4,47</b>	<b>941,37</b>	<b>195,82</b>	<b>31,14</b>	<b>159,27</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>107,669</b>	<b>157,051</b>	<b>391,930</b>	<b>3412</b>	<b>2,85</b>	<b>1,84</b>	<b>112,40</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>	<b>527,57</b>	<b>1994,13</b>	<b>696,64</b>	<b>35,35</b>	<b>5419,46</b>	<b>1129,02</b>	<b>105,74</b>	<b>582,88</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>			<b>20,56</b>	<b>31,99</b>	<b>76,49</b>	<b>676</b>	<b>0,53</b>	<b>0,46</b>	<b>34,16</b>	<b>444,33</b>	<b>0,01</b>	<b>100,08</b>	<b>382,11</b>	<b>126,24</b>	<b>6,72</b>	<b>10777,87</b>	<b>221,21</b>	<b>20,41</b>	<b>128,40</b>

Всего: 6761 : 10 = 676 ккал
Всего: 205,620 : 10 = 20,562 грамм белка
Всего: 319,858 : 10 = 31,986 грамм жира
Всего: 764,854 : 10 = 76,485 грамм углеводов
Всего: 5,34 : 10 = 0,53 мг витамина В1
Всего: 4,55 : 10 = 0,46 мг витамина В2
Всего: 341,57 : 10 = 34,16 мг витамина С
Всего: 4443,27 : 10 = 444,33 витамина А (рет.экв.)
Всего: 0,10 : 10 = 0,01 мкг витамина D
Всего: 1000,80 : 10 = 100,08 мг кальция
Всего: 3821,14 : 10 = 382,11 мг фосфора
Всего: 1262,41 : 10 = 126,24 мг магния
Всего: 67,20 : 10 = 6,72 мг железа
Всего: 10777,87 : 10 = 1077,79 мг калия
Всего: 2212,07 : 10 = 221,21 мкг йода
Всего: 204,07 : 10 = 20,41 мкг селена
Всего: 1284,01 : 10 = 128,40 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

\* Меню требует согласования с врачом специалистом, законным представителем обучающегося.  
Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц  
назначенных в организации ( п. 8.2.2. СанПин 2.3./3590-20)