



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг
<b>Салат</b>	140	10,360	14,478	34,320	200,022	17,260	90,000	0,140	0,085	72,000	0,040	18,830	1,290
<b>Каша</b>	150	6,570	0,651	12,446	52,701	0,029	6,270	20,394	14,014	11,448	2,660	0,790	174
<b>Чай с сахаром 200 г/пор.</b>	315	0,206	0,651	15,039	61,415	0,001	0,560	5,400	4,400	0,693	0,051	0,378	378
<b>Молоко студенистое</b>	30	2,186	2,554	16,939	66,160	0,016	0,540	14,000	0,095	92,100	65,700	10,200	0,600
<b>Молоко за Заправкой</b>	505	12,226	17,773	78,495	200,869	17,417	0,653	116,97	0,14	193,884	07,994	42,866	4,958
<b>Салат с горошком</b>	30	0,831	0,980	1,972	12,102	0,003	0,290	15,015	0,003	0,006	18,819	6,300	0,210
<b>Ша из свежих овощей с заправкой, сметаной 200 г/пор.</b>	200	2,106	6,391	8,302	18,363	0,064	0,585	218,333	2,032	43,725	55,616	38,530	0,790
<b>Пюре картофельное в томатном соусе с салатом</b>	100	16,215	4,390	3,012	121,319	0,066	0,198	127,644	0,299	8,529	135,222	69,817	0,121
<b>Рис отварной</b>	190	4,579	5,239	46,012	258,312	0,052	38,306	0,796	5,164	97,200	32,400	0,148	152
<b>Чай с сахаром 200 г/пор.</b>	215	0,200	0,651	15,039	61,415	0,001	0,113	0,556	0,400	5,400	0,040	0,100	170
<b>Вата йогуртовая</b>	30	1,890	0,000	12,020	44,200	0,000	2,285	3,000	1,800	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Молоко заправкой</b>	30	2,290	0,810	15,420	78,510	0,023	0,630	0,000	0,510	0,300	93,300	3,900	0,300
<b>Итого за Обед</b>	845	33,330	16,880	92,437	696,991	0,231	4,177	394,792	6,487	74,543	331,466	154,353	3,022
<b>Варианты замены (Полдник)</b>													
<b>Пюре</b>	130	0,510	0,261	12,446	52,701	0,019	0,279	1,250	1,070	13,460	38,450	7,122	0,007
<b>Слив карманный напиток</b>	200	1,200	0,200	20,206	86,000	0,010	0,000	4,000	0,000	20,334	54,014	11,460	2,003
<b>Итого за Полдник</b>	360	5,374	3,726	54,657	209,106	0,119	1,094	138,379	5,175	13,852	53,47	16,506	3,4
<b>Итого за день</b>	4834	37,746	240,389	1487,807	17,847	5,914	652,152	5,39	9,105	206,265	472,93	213,627	12,01
<b>Итого за Утро</b>	290	6,023	6,524	41,671	284,788	0,123	2,496	50,070	0,038	117,112	167,658	42,818	0,597
<b>Молоко ванильное</b>	100	6,023	6,524	41,671	284,788	0,143	2,784	15,964	4,547	17,419	84,433	13,166	1,139
<b>Булочка с маком</b>	215	0,206	0,651	15,039	61,415	0,001	0,113	0,550	0,400	5,400	0,040	0,100	0,000
<b>Чай с сахаром 200 г/пор.</b>	5	0,045	0,145	0,550	2,062	0,002	0,012	0,100	2,090	0,000	2,000	1,100	0,003
<b>Пюре с чаем</b>	315	3,113	1,091	10,260	135,388	0,022	0,423	0,000	0,340	9,297	28,150	4,700	0,468
<b>Булочка с маком ванильно-сахарная</b>	365	10,214	27,138	123,973	819,931	0,297	5,291	87,184	2	5,825	148,836	200,486	66,058
<b>Итого за Утро</b>	35	0,219	0,670	1,470	7,248	0,001	0,210	0,260	0,140	4,899	9,297	6,899	0,210
<b>Суп картофельный с мясом (порция 200 г/пор.)</b>	200	6,246	6,254	19,916	102,429	0,191	0,300	237,814	0,212	2,091	22,590	95,334	30,225
<b>Пюре картофельное с яблоком (порция 200 г/пор.)</b>	100	11,679	23,812	4,201	294,812	0,335	0,185	7,500	1,075	11,784	121,823	18,036	0,290
<b>Итого за обед</b>	190	10,827	5,480	48,695	238,484	0,309	0,770	18,844	1,101	17,140	205,386	571,400	5,141
<b>Итого за полдник</b>	290	0,449	0,200	31,724	139,875	0,004	0,000	0,400	0,400	0,000	15,385	5,907	1,250
<b>Итого за ужин</b>	30	1,940	16,070	43,200	160,000	0,000	2,296	3,000	1,000	2,000	10,000	0,000	0,000
<b>Итого за день</b>	855	33,899	34,357	132,052	1008,937	1,103	9,85	337,578	0,812	7,207	62,873	517,061	238,696
<b>Варианты замены (Полдник)</b>													
<b>Пюре</b>	60	3,890	3,802	20,206	99,789	0,065	1,201	6,471	1,238	11,758	36,607	7,603	1,100
<b>Слив карманный напиток</b>	200	1,000	0,200	20,206	86,000	0,000	0,000	4,000	0,000	20,334	25,048	18,016	3,006
<b>Итого за Полдник</b>	400	5,307	4,273	68,578	305,999	0,118	1,201	11,007	1,238	41,092	61,726	28,799	4,706
<b>Итого за день</b>	1810	58,42	69,716	327,004	2101,548	1,07	16,842	419,725	9,813	15,108	325,802	833,234	331,41



Применение, наименование блочка	Масса блочка	Пищевые вещества		Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	Туры	Туры			
Сладкая выпечка (сдобная)	30	0,320	0,030	0,864	0,009	0,009	0,163	0,005	0,004	0,004	0,004	0,004	0,163	0,004	0,004	0,163	0,004	
Сладкая выпечка (сдобная)	112	8,317	18,613	8,371	0,032	0,032	59,602	1,635	1,635	1,635	1,635	1,635	59,602	1,635	1,635	59,602	1,635	
Молоко (жирность 2,5%)	112	10,822	5,482	10,822	0,329	0,329	10,822	17,445	17,445	17,445	17,445	17,445	10,822	17,445	17,445	10,822	17,445	
Молоко (жирность 2,5%)	215	0,320	0,030	0,864	0,009	0,009	0,163	0,005	0,004	0,004	0,004	0,004	0,163	0,004	0,004	0,163	0,004	
Молоко (жирность 2,5%)	40	3,200	1,600	3,200	0,100	0,100	3,200	5,120	5,120	5,120	5,120	5,120	3,200	5,120	5,120	3,200	5,120	
Молоко (жирность 2,5%)	505	32,447	16,224	32,447	0,976	0,976	32,447	51,836	51,836	51,836	51,836	51,836	32,447	51,836	51,836	32,447	51,836	
Общая																		
Сладкая выпечка (сдобная)	35	0,350	0,035	1,020	0,010	0,010	0,350	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,350	0,010	0,010	0,350	0,010	
Сладкая выпечка (сдобная)	112	5,460	2,730	10,920	0,168	0,168	10,920	2,730	2,730	2,730	2,730	2,730	10,920	2,730	2,730	10,920	2,730	
Молоко (жирность 2,5%)	205	10,601	5,301	10,601	0,320	0,320	10,601	16,962	16,962	16,962	16,962	16,962	10,601	16,962	16,962	10,601	16,962	
Молоко (жирность 2,5%)	215	0,350	0,035	1,020	0,010	0,010	0,350	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,350	0,010	0,010	0,350	0,010	
Молоко (жирность 2,5%)	30	1,050	0,525	1,050	0,035	0,035	1,050	1,725	1,725	1,725	1,725	1,725	1,050	1,725	1,725	1,050	1,725	
Молоко (жирность 2,5%)	40	1,400	0,700	1,400	0,047	0,047	1,400	2,280	2,280	2,280	2,280	2,280	1,400	2,280	2,280	1,400	2,280	
Молоко (жирность 2,5%)	515	32,289	16,145	32,289	0,976	0,976	32,289	51,836	51,836	51,836	51,836	51,836	32,289	51,836	51,836	32,289	51,836	
Общая																		
Сладкая выпечка (сдобная)	80	4,076	2,038	8,076	0,128	0,128	8,076	2,038	2,038	2,038	2,038	2,038	8,076	2,038	2,038	8,076	2,038	
Сладкая выпечка (сдобная)	105	0,637	0,319	1,274	0,041	0,041	1,274	0,319	0,319	0,319	0,319	0,319	1,274	0,319	0,319	1,274	0,319	
Сладкая выпечка (сдобная)	205	5,830	2,915	11,660	0,383	0,383	11,660	2,915	2,915	2,915	2,915	2,915	11,660	2,915	2,915	11,660	2,915	
Молоко (жирность 2,5%)	1950	24,877	12,439	24,877	0,775	0,775	24,877	39,715	39,715	39,715	39,715	39,715	24,877	39,715	39,715	24,877	39,715	
Молоко (жирность 2,5%)																		
Общая																		
Сладкая выпечка (сдобная)	80	4,076	2,038	8,076	0,128	0,128	8,076	2,038	2,038	2,038	2,038	2,038	8,076	2,038	2,038	8,076	2,038	
Сладкая выпечка (сдобная)	105	0,637	0,319	1,274	0,041	0,041	1,274	0,319	0,319	0,319	0,319	0,319	1,274	0,319	0,319	1,274	0,319	
Сладкая выпечка (сдобная)	205	5,830	2,915	11,660	0,383	0,383	11,660	2,915	2,915	2,915	2,915	2,915	11,660	2,915	2,915	11,660	2,915	
Молоко (жирность 2,5%)	1950	24,877	12,439	24,877	0,775	0,775	24,877	39,715	39,715	39,715	39,715	39,715	24,877	39,715	39,715	24,877	39,715	
Молоко (жирность 2,5%)																		
Общая																		

Применение, наименование блочка	Масса блочка	Пищевые вещества		Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	Туры	Туры			
Дрожжи сухие	105	22,854	14,654	30,601	0,008	0,008	5,421	0,209	1,855	193,264	207,674	28,217	0,801	1,855	193,264	207,674	28,217	0,801
Дрожжи сухие	215	0,200	0,050	15,039	0,001	0,001	0,113	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200
Дрожжи сухие	5	0,145	0,036	0,152	0,001	0,001	0,016	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Дрожжи сухие	30	2,076	1,316	18,036	0,013	0,013	0,132	0,013	0,132	0,132	0,132	0,132	0,132	0,132	0,132	0,132	0,132	0,132
Дрожжи сухие	50	3,460	2,150	30,050	0,022	0,022	0,220	0,022	0,220	0,220	0,220	0,220	0,220	0,220	0,220	0,220	0,220	0,220
Дрожжи сухие	90	4,500	2,700	36,045	0,030	0,030	0,270	0,030	0,270	0,270	0,270	0,270	0,270	0,270	0,270	0,270	0,270	0,270
Дрожжи сухие	515	32,289	16,145	32,289	0,976	0,976	32,289	51,836	51,836	51,836	51,836	51,836	32,289	51,836	51,836	32,289	51,836	
Общая																		
Дрожжи сухие	205	0,200	0,050	15,039	0,001	0,001	0,113	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200
Дрожжи сухие	105	5,460	2,730	10,920	0,168	0,168	10,920	2,730	2,730	2,730	2,730	2,730	10,920	2,730	2,730	10,920	2,730	
Дрожжи сухие	165	10,811	5,406	16,217	0,405	0,405	16,217	4,050	3,377	32,339	38,052	32,334	1,463	339	1,463	339	1,463	339
Дрожжи сухие	215	0,200	0,050	15,039	0,001	0,001	0,113	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200
Дрожжи сухие	30	1,940	1,164	16,020	0,063	0,063	0,630	0,063	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630	0,630
Дрожжи сухие	40	2,580	1,584	21,360	0,084	0,084	0,840	0,084	0,840	0,840	0,840	0,840	0,840	0,840	0,840	0,840	0,840	0,840
Дрожжи сухие	615	1,627	0,814	36,570	0,051	0,051	0,510	0,051	0,510	0,510	0,510	0,510	0,510	0,510	0,510	0,510	0,510	0,510
Общая																		
Дрожжи сухие	80	3,267	1,634	24,271	0,085	0,085	0,850	0,085	0,850	0,850	0,850	0,850	0,850	0,850	0,850	0,850	0,850	0,850
Дрожжи сухие	105	0,200	0,050	15,039	0,001	0,001	0,113	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200
Дрожжи сухие	205	0,200	0,050	15,039	0,001	0,001	0,113	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200
Дрожжи сухие	302	5,317	2,659	36,070	0,185	0,185	1,850	0,185	1,850	1,850	1,850	1,850	1,850	1,850	1,850	1,850	1,850	1,850
Дрожжи сухие	1715	48,223	24,112	24,112	1,465	1,465	14,650	1,465	1,465	1,465	1,465	1,465	1,465	1,465	1,465	1,465	1,465	1,465
Общая																		

Применение, наименование блочка	Масса блочка	Пищевые вещества		Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	Туры	Туры			
Молоко (жирность 2,5%)	30	0,300	0,030	0,864	0,009	0,009	0,163	0,005	0,004	0,004	0,004	0,004	0,163	0,004	0,004	0,163	0,004	
Молоко (жирность 2,5%)	112	8,448	4,224	16,896	0,252	0,252	16,896	4,224	4,224	4,224	4,224	4,224	16,896	4,224	4,224	16,896	4,224	
Молоко (жирность 2,5%)	110	11,670	5,835	11,670	0,350	0,350	11,670	11,670	11,670	11,670	11,670	11,670	11,670	11,670	11,670	11,670	11,670	
Молоко (жирность 2,5%)	168	10,822	5,411	10,822	0,329	0,329	10,822	10,822	10,822	10,822	10,822	10,822	10,822	10,822	10,822	10,822	10,822	
Молоко (жирность 2,5%)	215	0,200	0,050	15,039	0,001	0,001	0,113	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	
Молоко (жирность 2,5%)	25	1,800	0,900	1,800	0,060	0,060	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	
Молоко (жирность 2,5%)	605	15,895	7,948	15,895	0,492	0,492	15,895	15,895	15,895	15,895	15,895	15,895	15,895	15,895	15,895	15,895	15,895	
Общая																		
Молоко (жирность 2,5%)	30	0,300	0,030	0,864	0,009	0,009	0,163	0,005	0,004	0,004	0,004	0,004	0,163	0,004	0,004	0,163	0,004	
Молоко (жирность 2,5%)	112	8,448	4,224	16,896														

Применяемые препараты	Масса порошка	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы		Зеленый корм		Витамины				Минеральные вещества				На респираторы	
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г	Углевод, г	Углевод, г	Углевод, г	Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В6, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	Кальций, мг	Железо, мг
<b>Завтрак</b>																			
Клетчатка	50	10,020	4,819	13,276	170,905	0,074	0,074	55,400	0,840	27,844	0,840	55,000	1,164	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Витаминная смесь	180	3,150	4,078	27,709	169,975	0,201	0,201	30,750	0,580	47,112	0,580	45,000	1,452	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Минеральная смесь	215	0,200	0,051	0,030	0,145	0,031	0,031	5,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Соль-фосфорная	40	4,500	1,740	30,840	157,820	0,090	0,090	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за завтрак	545	24,200	13,026	86,394	599,315	0,342	0,342	99,110	0	2,49	89,798	102,800	328,328	4,200					
<b>Обед</b>																			
Салат из ботвы свеклы с тертым картофелем	50	0,027	0,021	1,854	54,305	0,015	0,015	0,078	1,507	0,225	16,207	15,418	7,251	0,276	4,488				
Пшеница	250	3,584	5,296	18,588	128,285	0,128	0,128	0,211	202,800	0,101	0,247	16,342	25,340	0,940	132				
Рисовая пшеница	300	16,576	6,362	23,616	114,821	0,088	0,088	0,086	565,395		2,359	28,414	34,304	0,760	374				
Рисовая пшеница с соевым	180	4,578	5,270	48,012	258,312	0,052	0,052	0,020	30,300	0,796	5,394	97,200	30,400	0,840	302				
Рисовая пшеница с соевым	220	0,245	0,051	15,168	67,242	0,003	0,003	0,020	9,000	2,300	0,800	7,400	0,000	0,890	317				
Минеральная смесь	30	1,900	0,000	10,000	40,000	0,001	0,001	2,295	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
Итого за обед	860	22,814	23,022	110,668	545,248	0,317	0,317	3,403	854,955	3,102	10,037	379,903	108,476	4,488					
<b>Полдник</b>																			
Витаминная смесь	80	5,136	6,654	31,071	190,145	0,099	0,099	1,728	50,015	0,238	25,405	60,914	17,273	0,024	6,000				
Пшеница	180	0,127	0,021	1,820	54,200	0,011	0,011	0,011	1,156	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Рисовая пшеница	150	1,200	0,100	8,100	40,000	0,020	0,020	0,020	1,000	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Соль-фосфорная	400	7,232	8,724	57,672	337,667	0,109	0,109	1,238	56,551	4	2,728	55,937	36,089	4,53					
Итого за полдник	1870	25,727	45,234	244,557	1448,234	0,331	0,331	5,272	949,216	6,101	35,205	227,949	252,275	33,221					
<b>Итого за 2 корма</b>																			
<b>Витамины</b>																			
Вит. А, мг	2,49	0,078	0,015	0,078	1,507	0,015	0,015	0,078	1,507	0,225	16,207	15,418	7,251	0,276	4,488				
Вит. В1, мг	0,342	0,021	0,015	0,021	0,078	0,015	0,015	0,078	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015				
Вит. В2, мг	0,074	0,021	0,015	0,021	0,078	0,015	0,015	0,078	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015				
Вит. В6, мг	0,840	0,074	0,015	0,074	0,078	0,015	0,015	0,078	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015				
Вит. С, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Вит. Е, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
<b>Минеральные вещества</b>																			
Кальций, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Фосфор, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Магний, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Железо, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
<b>На респираторы</b>																			
Кальций, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Фосфор, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Магний, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Железо, мг	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				

Примечание	Пшеничные вещества		Жирный г		Углеводы		Зола		Витамин		Минеральные вещества		№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин А, мг	Витамин РР, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Железо, мг			
Масса порции	100	18,206	4,190	0,064	0,184	0,278	0,139	136,221	88,817	0,175	0,175	330	
Мука пшеничная высшего сорта	100	7,863	5,772	0,040	0,110	0,162	0,078	76,447	51,058	0,125	0,125	330	
Мука пшеничная первого сорта	215	6,206	0,511	0,001	0,113	0,300	0,000	3,403	4,400	0,005	0,005	376	
Мука пшеничная второго сорта	40	3,000	1,900	0,044	0,040	0,040	0,000	7,000	5,200	0,400	0,400	330	
Мука пшеничная третьего сорта	30	2,081	7,693	0,023	0,023	0,023	0,023	4,738	17,317	3,189	0,320	330	
Мука пшеничная четвертого сорта	505	31,520	18,335	0,322	4,347	195,330	0	4,587	44,273	271,293	112,826	3,255	
Общая сумма													
Мука пшеничная высшего сорта	35	2,742	0,215	0,010	0,104	0,109	0,020	26,987	18,389	0,448	0,448	330	
Мука пшеничная первого сорта	265	11,420	2,177	0,060	0,247	0,328	0,000	10,225	12,447	0,108	0,108	330	
Мука пшеничная второго сорта	240	11,474	2,171	0,059	0,245	0,326	0,000	10,225	12,447	0,108	0,108	330	
Мука пшеничная третьего сорта	215	6,206	0,511	0,001	0,113	0,300	0,000	3,403	4,400	0,005	0,005	376	
Мука пшеничная четвертого сорта	30	1,950	12,000	0,040	0,040	0,040	0,040	4,000	15,000	0,400	0,400	330	
Мука пшеничная высшего сорта	30	2,250	0,870	0,023	0,023	0,023	0,023	12,500	18,500	0,500	0,500	330	
Мука пшеничная первого сорта	815	26,236	40,029	0,829	3,828	463,602	0	8,391	54,777	335,337	115,334	68,822	
Общая сумма													
Мука пшеничная высшего сорта	50	9,021	4,477	0,143	0,258	0,262	0,143	15,924	10,423	0,168	0,168	330	
Мука пшеничная первого сорта	100	18,042	8,954	0,286	0,516	0,524	0,286	31,848	20,846	0,336	0,336	330	
Мука пшеничная второго сорта	200	36,084	17,908	0,572	1,032	1,048	0,572	63,696	41,692	0,672	0,672	330	
Мука пшеничная третьего сорта	410	10,840	3,572	0,116	0,228	0,228	0,116	14,256	9,456	0,116	0,116	330	
Мука пшеничная четвертого сорта	1200	71,463	89,113	3,372	15,444	193,608	4	16,625	106,201	776,133	281,822	77,124	

Примечание	Пшеничные вещества		Жирный г		Углеводы		Зола		Витамин		Минеральные вещества		№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин А, мг	Витамин РР, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Железо, мг			
Масса порции	70	13,296	3,048	0,110	0,347	0,513	0,237	23,336	144,095	18,426	0,513	Березовка	
Мука пшеничная высшего сорта	250	6,016	11,024	0,200	2,548	64,644	1,800	88,213	233,254	93,566	1,500	320	
Мука пшеничная первого сорта	215	0,200	0,251	0,001	0,113	0,300	0,000	5,200	8,240	4,400	0,005	376	
Мука пшеничная второго сорта	5	0,045	0,065	0,002	0,015	0,040	0,000	2,000	2,000	1,000	0,200	377	
Мука пшеничная третьего сорта	20	1,500	0,548	0,022	0,022	0,022	0,022	0,240	3,800	13,800	2,600	0,240	
Мука пшеничная четвертого сорта	505	20,050	32,344	0,337	8,538	101,259	2	5,827	252,546	405,78	65,022	3,707	
Общая сумма													
Мука пшеничная высшего сорта	35	0,210	0,072	0,021	0,214	0,330	0,140	4,838	9,017	4,598	0,315	2	
Мука пшеничная первого сорта	200	2,008	9,248	0,096	0,251	216,203	2,252	40,702	51,885	34,520	0,756	124	
Мука пшеничная второго сорта	200	10,001	23,570	0,459	0,264	402,000	0,377	22,329	38,672	32,714	1,473	Березовка	
Мука пшеничная третьего сорта	200	0,310	0,219	0,011	0,215	122,250	0,200	0,450	2,550	2,550	0,495	343	
Мука пшеничная четвертого сорта	30	1,280	10,000	0,080	2,254	3,000	1,800	0,000	0,000	0,000	0,000	330	
Мука пшеничная высшего сорта	20	2,250	9,870	0,333	0,633	78,510	0,510	5,700	18,500	3,800	0,300	330	
Мука пшеничная первого сорта	655	17,657	33,101	0,436	6,276	915,903	97,5	8,429	120,884	84,712	3,889	330	
Общая сумма													
Мука пшеничная высшего сорта	70	9,889	5,551	0,169	0,267	278,633	0,267	26,462	198,845	11,549	0,706	Березовка	
Мука пшеничная первого сорта	160	0,627	0,479	0,021	0,162	71,422	0,162	21,782	25,588	18,818	3,606	330	
Мука пшеничная второго сорта	200	1,000	0,200	0,000	0,600	86,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	330	
Мука пшеничная третьего сорта	450	11,577	7,621	0,009	0,032	2,237	31,580	4	2,951	83,117	133,833	32,265	4,312
Мука пшеничная четвертого сорта	995	52,223	62,668	237,684	1726,381	1,582	13,203	114,639	100,5	15,517	656,607	302,939	12,008

Примечание	Пшеничные вещества		Жирный г		Углеводы		Зола		Витамин		Минеральные вещества		№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин А, мг	Витамин РР, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Железо, мг			
Масса порции	100	10,551	13,444	0,278	0,029	0,468	0,034	40,941	4,918	12,800	147,867	83,181	1,327
Мука пшеничная высшего сорта	100	7,903	5,772	0,060	0,001	0,113	0,300	2,000	10,000	81,520	32,400	1,800	320
Мука пшеничная первого сорта	215	0,200	0,251	0,001	0,113	0,300	0,000	5,200	8,240	4,400	0,005	0,005	376
Мука пшеничная второго сорта	40	3,000	1,900	0,044	0,040	0,040	0,040	7,000	5,200	0,400	0,400	330	
Мука пшеничная третьего сорта	535	29,714	20,027	0,348	4,517	115,335	0	2,708	43,288	295,427	106,991	4,472	
Общая сумма													
Мука пшеничная высшего сорта	30	0,776	2,542	0,015	0,268	60,165	1,000	20,300	55,345	21,800	0,300	43	
Мука пшеничная первого сорта	210	5,010	4,059	0,131	0,248	191,738	0,212	1,988	10,000	70,300	21,820	1,320	138
Мука пшеничная второго сорта	30	10,000	2,123	0,045	0,165	67,258	1,988	10,000	10,000	10,000	10,000	0,000	330
Мука пшеничная третьего сорта	100	10,551	13,444	0,278	0,029	0,468	0,034	40,941	4,918	12,800	147,867	83,181	1,327
Мука пшеничная четвертого сорта	200	0,310	0,219	0,011	0,215	122,250	0,200	0,450	2,550	2,550	0,495	343	
Мука пшеничная высшего сорта	20	2,250	9,870	0,333	0,633	78,510	0,510	5,700	18,500	3,800	0,300	330	
Мука пшеничная первого сорта	20	2,250	9,870	0,333	0,633	78,510	0,510	5,700	18,500	3,800	0,300	330	
Мука пшеничная второго сорта	200	1,000	0,200	0,000	0,600	86,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	330
Мука пшеничная третьего сорта	70	13,296	3,048	0,110	0,347	0,513	0,237	23,336	144,095	18,426	0,513	Березовка	
Мука пшеничная четвертого сорта	150	0,516	0,653	0,021	0,214	0,330	0,140	4,838	9,017	4,598	0,315	2	
Мука пшеничная высшего сорта	300	5,317	12,006	0,071	0,214	163,890	0,214	16,890	5	0,112	33,635	48,725	16,12
Мука пшеничная первого сорта	1715	36,678	33,565	142,888	118,588	8,45	4,588	183,613	9	7,818	107,202	340,23	142,827
Мука пшеничная второго сорта	1715	36,678	33,565	142,888	118,588	8,45	4,588	183,613	9	7,818	107,202	340,23	142,827
Итого по основному меню													
Мука пшеничная высшего сорта	80	3,027	11,257	0,371	0,057	156,408	1,000	0,112	13,244	26,261	4,654	0,526	Березовка
Мука пшеничная первого сорта	135	0,516	0,653	0,021	0,214	0,330	0,140	4,838	9,017	4,598	0,315	2	
Мука пшеничная второго сорта	200	1,000	0,200	0,000	0,600	86,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	330
Мука пшеничная третьего сорта	300	5,317	12,006	0,071	0,214	163,890	0,214	16,890	5	0,112	33,635	48,725	16,12
Мука пшеничная четвертого сорта	1715	36,678	33,565	142,888	118,588	8,45	4,588	183,613	9	7,818	107,202	340,23	142,827
Итого													
Мука пшеничная высшего сорта	543,443	563,313	28,673	1,070,345	29,232	128,451	578,035	84,70	132,011	2704,325	6755,704	2630,722	270,655
Мука пшеничная первого сорта	45,6	47,4	207,2	155,010	2,4	8,0	461,7	7,0	10,5	226,4	219,4	18,3	

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мелехова И.П., Тетельной В.А., 2015 г.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для колледжей общественного питания по образовательным учреждениям под ред. В.Т. Лещинской, 2004 г.