



Примерное диетическое меню питания школьников в осенне-зимний период на базе МБОУ СОШ № 5, 7, 23 для детей с 12 лет и старше



№ п/п	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe					
<i>Завтрак</i>																		
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000					
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203					
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065					
338	Яблоки свежие	100	0,600	0,600	14,700	70,500												
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900					
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600					
			<i>Итого за завтрак</i>	<i>31,333</i>	<i>78,193</i>	<i>701,257</i>	<i>0,206</i>	<i>0,833</i>	<i>220,587</i>	<i>199,753</i>	<i>395,033</i>	<i>61,973</i>	<i>3,768</i>					
<i>Обед</i>																		
52	Кукуруза консервированная	100	0,977	0,250	6,857	32,000	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,878	5,403	22,201	160,903	0,254	9,875	265,150	39,000	133,975	39,775	2,265					
265	Плов с мясом	200	17,300	22,490	43,100	480,400	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495					
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025					
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
			<i>Итого за обед</i>	<i>32,565</i>	<i>29,258</i>	<i>141,528</i>	<i>1,018</i>	<i>167,885</i>	<i>748,590</i>	<i>123,240</i>	<i>599,405</i>	<i>184,555</i>	<i>8,852</i>					
<i>Полдник</i>																		
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,000					
424	Вулочка Домашняя	100	9,060	7,825	27,450	147,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869					
			<i>Итого за полдник</i>	<i>9,060</i>	<i>7,825</i>	<i>57,950</i>	<i>0,091</i>	<i>4,125</i>	<i>107,280</i>	<i>26,060</i>	<i>55,240</i>	<i>16,340</i>	<i>2,869</i>					
<i>Ужин</i>																		
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567					
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429					
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072					
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865					
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1					
			<i>Итого за ужин</i>	<i>22,084</i>	<i>22,443</i>	<i>90,071</i>	<i>0,557</i>	<i>58,579</i>	<i>258,573</i>	<i>380,840</i>	<i>416,893</i>	<i>77,143</i>	<i>4,033</i>					
			<i>Всего за Пеняельник-1</i>	<i>93,632</i>	<i>90,879</i>	<i>367,442</i>	<i>1,872</i>	<i>231,422</i>	<i>1335,030</i>	<i>729,893</i>	<i>1466,571</i>	<i>340,011</i>	<i>19,522</i>					

День/неделя: Вторник - 1

№ рел.	Наименование диеты неоглици. Бюджет	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>													
173	Каша манная молочная	200	4,690	8,343	43,328	286,770	0,203	1,511	48,788	153,613	214,763	54,838	1,131
15	Сыр порционный	45	10,440	11,275	0,000	162,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	33	17	11	0,1
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	18,750	63,990	0,06		9,9	58,2	17,1	1,35	
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,046	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
<i>Итого за Завтрак</i>			20,730	21,497	101,968	687,325	0,291	39,825	147,416	479,643	477,303	107,948	4,332
<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	100	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,156	5,365	30,208	117,960	0,084	37,136	266,275	43,975	54,950	24,950	0,898
294	Котлеты рубленные из мяса	100	15,599	17,368	14,753	290,502	0,059	0,208	8,380	8,965	46,700	12,545	0,864
202	Макаронные изделия отварные	180	6,578	5,072	36,230	252,960	0,104	0,000	32,616	12,780	54,684	9,792	0,989
350	Компот ассорти из с/м ягод (кв. смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,320	4,620	2,750	0,399
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090		14,850	87,300	25,650	2,025	
1	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,096		13,800	52,200	19,800	1,200	
<i>Итого за Обед</i>			30,683	28,835	144,373	945,312	0,478	57,544	398,951	109,130	317,614	108,687	6,969
<i>Полдник</i>													
414	Крендель сахарный	100	3,576	6,790	22,272	213,462	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Ряженка	250	4,375	4,688	7,890	135,000	0,139	0,600	73,280	239,800	238,490	37,470	0,984
<i>Итого за Полдник</i>			7,951	11,478	30,162	350,462	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774
<i>Полдник</i>													
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,465	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901
73	Икра овощная	50	0,850	4,500	0,180	68,000	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030		4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб пшеничный	15	1,135	0,465	6,930	33,495	0,024		3,450	13,050	4,950	0,300	
<i>Итого за Полдник</i>			27,043	25,879	99,779	733,388	0,401	9,089	88,383	216,100	463,833	149,495	4,948
<i>Всего за Вторник - 1</i>			86,407	87,689	376,282	2716,487	1,508	107,058	715,310	1076,473	1551,710	413,070	18,043

День/месяц: Среды - 1

№ п/п	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																		
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567					
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440					
382	Какао с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367					
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800												
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
Итого за Завтрак			19,397	24,742	49,763	588,215	0,595	22,552	116,223	365,534	658,863	118,978	7,349					
Обед																		
70	Орुшца свежие порционные	100	0,400	0,050	1,500	7,250	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420					
106	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/20	7,461	5,173	15,738	147,201	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144					
287	Голубцы с рисом и мясом	100/30	9,301	10,068	7,334	154,996	0,185	87,073	18,931	66,432	151,076	36,627	2,077					
128	Картофельное пюре	200	4,167	5,355	30,822	203,992	0,193	31,194	30,204	38,232	107,424	38,124	1,421					
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	6,600	32,000	29,200	21,000	0,685					
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060		9,900	58,200	17,100	1,350						
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096		13,800	52,200	19,800	1,200						
Итого за Обед			28,729	21,246	127,254	836,239	0,609	124,059	98,215	338,084	529,428	158,619	7,297					
Полдник																		
429	Булочка Восточка	100	7,800	6,120	23,900	278,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790					
385	Молоко	250	6,541	4,229	9,706	143,480	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800					
Итого за Полдник			14,341	10,349	33,606	421,480	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590					
Поздник																		
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284					
210	Омлет натуральный	200	20,520	24,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122					
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,350	9,120	4,880	0,889					
100	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000												
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030		4,950	29,100	8,550	0,675						
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024		3,450	13,050	4,950	0,300						
Итого за Поздник			24,988	26,299	51,606	694,109	0,340	12,361	345,905	144,480	383,117	57,232	5,270					
Всего за Среды - 1			87,455	82,936	262,229	2540,043	1,663	162,972	667,623	873,898	1639,878	352,299	23,506					

День/неделя: Четверг - 1

№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А1 (мкг)	Са	Р	Мg	Fe										
<i>Зимтрак</i>																							
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,400	5,870	27,830	156,000	0,034	0	40	8,400	22,500	4,200	0,350										
171	Каша рисовая расщепляемая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347										
234	Котлетка рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901										
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000																	
377	Чай с лимоном	200/7	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889										
<i>Итого за Зимтрак</i>													22,838	22,416	118,189	722,998	0,319	2,489	78,843	56,530	300,103	99,075	3,487
<i>Обед</i>																							
74	Икра кабачковая	100	2,000	9,000	9,000	136,000	0,023	12,000	2,400	44,400	51,700	15,840	1,680										
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,761	5,158	11,969	101,318	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504										
259	Жаркое по-домашнему	200	16,200	18,090	16,580	385,550	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825										
344	Компот из яблок и изюма	200	0,260	0,080	28,530	112,900	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685										
1	Хлеб ржаной	45	3,330	0,585	19,440	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025										
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
<i>Итого за Обед</i>													28,151	33,413	113,209	964,718	0,463	44,511	282,350	188,975	501,263	115,890	11,919
<i>Полдник</i>																							
379	Кофейный напиток с молоком	250	4,475	5,355	19,808	125,750	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800										
421	Сдоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869										
<i>Итого за Полдник</i>													10,299	17,875	63,728	400,150	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669
<i>Полдник</i>																							
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	12,378	0,120	112,200	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072										
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	18,843	9,852	38,733	382,143	0,167	0,337	93,840	139,600	294,053	62,027	1,515										
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000																	
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900										
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	9,240	44,600	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600										
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065										
<i>Итого за Полдник</i>													24,518	25,716	88,953	746,603	0,346	0,875	182,800	292,370	486,253	95,937	4,152
<i>Всего за Четверг - 1</i>													85,806	99,420	384,079	2834,469	1,219	52,000	651,273	563,935	1402,859	327,242	23,227

Дневник: Питание - 1

№ п/п	Наименование пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
173	Каша геркулесовая молочная	250	10,786	13,064	58,418	366,713	0,203	1,311	48,787	133,613	214,763	54,838	1,131
15	Сыр порционный	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,335	0,153
365	Какао со стуженым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,050						
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			4,950	29,100	8,550	0,675
Итого за Завтрак			21,431	22,694	110,978	702,703	0,263	2,058	92,851	298,853	333,213	74,293	2,334
Обед													
21	Орница соленные порционные	100	0,848	5,045	2,577	59,100	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,522
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,823	2,115	21,231	121,063	0,109	11,875	267,700	16,975	78,725	20,400	1,065
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,026	5,851	50,968	279,637	0,192	0,000	22,488	10,032	133,752	88,800	2,984
279	Тертица мясные с томатным соусом	100/30	13,753	19,098	15,056	267,287	0,097	4,725	96,750	22,005	163,845	30,555	2,158
346	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед			29,275	32,679	144,182	966,587	0,611	21,050	391,788	102,622	544,942	201,785	10,819
Полдник													
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	3,744	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
386	Йогурт питьевой	250	5,130	1,880	7,380	130,000	0,025	1,200	84,000	252,000	205,960	35,700	0,466
Итого за Полдник			10,226	10,644	11,124	404,400	0,096	1,325	91,280	264,060	247,200	44,040	1,335
Вечер													
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203
365	Какао со стуженым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
Итого за Вечер			31,243	31,839	82,383	721,907	0,206	0,833	220,587	199,733	395,033	61,973	3,768
Всего за Питание - 1			92,175	97,856	348,667	2795,597	1,176	25,266	796,506	865,288	1522,888	382,091	18,246

№ рецеп.	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe										
<i>Завтрак</i>																							
31	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567										
206	Макаронные изделия с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429										
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072										
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,050	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	-8,240	4,400	0,865										
338	Фрукты (киви)	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1										
<i>Итого за Завтрак</i>													22,084	22,443	90,071	676,812	0,557	58,579	258,573	380,840	416,893	77,143	4,033
<i>Обед</i>																							
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	22,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933										
96	Рассольник Ленинградский	300	2,628	5,239	21,630	152,440	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125										
274	Зразы рулетные из говядины	100	11,453	14,000	12,678	218,555	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,700	6,370										
321	Карпуста тушеная	180	3,919	5,218	20,272	141,601	0,049	30,892	0,000	99,810	72,252	37,170	1,454										
350	Кисель из вишни с/м	200	0,225	0,096	29,638	117,090	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065										
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	178,667	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025										
<i>Итого за Обед</i>													26,125	25,653	128,718	923,363	1,452	58,816	642,510	211,482	478,460	157,287	13,172
<i>Полдник</i>																							
414	Крепитель сахарный	100	5,960	5,653	37,120	223,442	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790										
386	Ряженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984										
<i>Итого за Полдник</i>													10,335	10,341	43,683	358,442	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774
<i>Ужин</i>																							
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567										
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440										
382	Какао с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,038	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367										
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000																	
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675										
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
<i>Итого за Ужин</i>													18,897	24,642	50,563	587,415	0,595	22,552	116,223	365,534	658,863	118,978	7,349
<i>Всего за Суббота - 1</i>													77,441	83,079	313,035	2547,972	2,842	140,547	1097,866	1229,456	1847,176	400,848	26,328

№ рецепта	Наименование дневной порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe										
<i>Завтрак</i>																							
177	Каша пшеничная молочная с маслом	250	10,461	11,736	38,935	385,588	1,453	1,511	48,788	153,613	214,763	54,838	1,131										
3	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306										
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889										
1	Хлеб ржаной	15	1,100	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675										
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,060			35,000	17,000	11,000	0,100										
<i>Итого за Завтрак</i>			21,764	21,288	82,526	691,223	1,581	41,425	147,496	472,843	436,033	94,928	3,401										
<i>Обед</i>																							
70	Орushi свежие порционные	100	0,400	0,050	1,500	7,250	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933										
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	300	2,113	3,190	14,363	121,816	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504										
259	Жаркое по-домашнему	250	20,250	22,613	30,363	481,938	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825										
388	Напиток из шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495										
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025										
1	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
<i>Итого за Обед</i>			30,023	26,843	108,671	915,779	0,538	195,294	745,617	149,342	546,896	108,267	10,982										
<i>Полдник</i>																							
451	Печенье Сластина	150	3,927	5,564	28,488	286,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790										
385	Молоко	200	6,541	4,229	9,706	143,480	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800										
<i>Итого за Полдник</i>			10,468	9,793	38,194	429,480	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590										
<i>Ужин</i>																							
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347										
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,880	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901										
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700										
382	Кавказ с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025										
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675										
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
<i>Итого за Ужин</i>			27,838	24,544	109,229	739,683	0,401	9,089	88,383	216,100	463,833	149,495	4,948										
<i>Всего за Понедельник - 2</i>			90,113	82,468	338,620	2776,165	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921										

День/неделя: Вторник - 2

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe										
<i>Завтрак</i>																							
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378									
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	18,843	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852									
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000																	
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266									
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620									
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200									
<i>Итого за завтрак</i>													24,918	25,516	33,316	63,316	23,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	
<i>Обед</i>																							
52	Кукуруза консервированная	100	1,954	0,500	13,714	64,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933										
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,587	6,438	14,957	140,312	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125										
260	Гуляш из говядины	100	13,199	13,724	2,927	231,146	0,010	1,200	0,000	23,600	117,030	20,270	2,000										
202	Макаронные изделия отварные	180	6,578	5,072	36,230	232,960	0,104	0,000	32,616	12,780	54,684	9,792	0,989										
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685										
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025										
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
<i>Итого за обед</i>													29,398	26,404	123,868	944,618	0,565	27,914	652,996	148,602	508,122	155,379	8,957
<i>Полдник</i>																							
421	Сдоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	374,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869										
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,000										
<i>Итого за полдник</i>													5,824	12,520	74,420	501,900	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	2,869
<i>Ужин</i>																							
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284										
210	Омлет натуральный	200	20,520	24,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122										
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889										
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000																	
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675										
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
<i>Итого за ужин</i>													25,388	26,099	49,806	683,109	0,340	12,361	345,905	144,480	383,117	57,232	5,270
<i>Всего за Вторник - 2</i>													85,528	90,539	283,410	2194,943	26,312	69,716	1131,497	344,458	971,795	254,267	42,412

№ п/п	Наименование линей неспел, блонд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак																				
15	Сыр порционный	30	6,960	8,830	0,000	108,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,335	0,133							
173	Каша геркулесовая молочная	250	10,786	13,064	58,418	366,713	0,203	1,311	48,787	153,613	214,763	54,838	1,131							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,530	0,675							
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300							
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000														
382	Кефир с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025							
Итого за Завтрак			24,864	27,379	100,689	719,438	0,307	2,918	114,971	421,773	449,613	104,693	3,284							
Обед																				
71	Помидоры свежие порционные	100	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594							
102	Суп картофельный с горохом	250	4,702	4,322	17,761	128,722	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812							
294	Котлета рубленая из мяса	100	15,599	17,368	14,753	290,502	0,059	0,208	8,380	8,965	46,700	12,545	0,864							
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,027	11,851	50,968	279,637	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487							
350	Компот ассорти из с/м ягод (ср смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399							
1	Хлеб ржаной	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025							
1	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200							
Итого за Обед			33,578	34,371	140,144	950,251	0,653	28,308	330,920	91,935	426,620	179,765	9,381							
Полдник																				
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	30,744	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869							
386	Йогурт питьевой	250	5,130	1,880	7,380	130,000	0,025	1,200	84,000	252,000	205,960	35,700	0,466							
Итого за Полдник			10,226	10,644	38,124	404,400	0,096	1,325	91,280	264,060	247,200	44,040	1,335							
Ужин																				
209	Рыба вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000							
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	130,587	162,053	251,533	36,533	1,203							
365	Каша со ступенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065							
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000														
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900							
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600							
Итого за Ужин			31,643	31,639	80,583	712,907	0,206	0,833	220,587	199,753	395,033	61,973	3,768							
Всего за Среды - 2			100,311	104,033	359,540	2787,996	1,262	33,384	757,758	977,521	1518,466	390,471	17,768							

День недели: Четверг - 2

№ п/п	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>													
173	Капша пшеничная молочная	250	11,470	15,930	47,158	429,913	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429
209	Ябло отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Завтрак</i>			20,955	21,910	90,823	689,513	0,215	0,231	219,113	218,110	294,523	40,393	4,269
<i>Обед</i>													
74	Икра кабачковая	100	1,200	5,400	5,400	81,600	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315
96	Рисошлинн Ленинградский	300	2,628	5,234	21,630	132,440	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125
259	Тфрегли из оленины с соусом	60/50	16,200	18,090	16,580	385,550							
128	Картофель отварной	150	3,125	4,017	23,162	132,320	0,548	3,600	359,000	33,880	304,480	87,960	2,552
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,000	0,03	0	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			28,923	34,431	128,012	1049,500	0,891	20,371	636,953	110,145	569,405	175,830	7,497
<i>Полдник</i>													
414	Крепитель сахарный	100	5,960	5,653	37,120	223,442	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Ряженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984
<i>Итого за Полдник</i>			10,335	10,341	43,683	358,442	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774
<i>Ужин</i>													
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	43,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
206	Макаронны запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	300/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1
<i>Итого за Ужин</i>			22,084	22,443	90,071	676,812	0,557	58,579	238,573	380,840	416,893	77,143	4,033
Всего за Четверг - 2			82,297	89,125	352,589	2774,267	1,901	79,781	1195,199	980,695	1573,781	340,306	17,573

№ реч.	Наименование диеты некаси, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																		
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284					
210	Омлет натуральный	200	20,520	24,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122					
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889					
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800												
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
<i>Итого за Завтрак</i>																		
			25,488	26,399	50,806	604,909	0,340	12,361	345,905	144,480	383,117	57,232	5,270					
<i>Обед</i>																		
21	Огуры соление порционные	100	0,848	5,045	2,577	16,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933					
106	Суп картофельный с рыбами и фрикадельками	250/25	7,662	4,396	18,895	160,200	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144					
274	Зразы рубленные из говядины	100	11,453	14,000	12,678	218,555	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,700	6,370					
321	Капустя гушеная	180	4,354	5,798	22,524	157,334	0,049	30,892	0,000	99,810	72,252	37,170	1,454					
350	Компот ассорти из см. морождины	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399					
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025					
1	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775	99,450	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
<i>Итого за Обед</i>																		
			30,167	30,094	118,361	856,379	1,562	50,537	402,027	344,117	486,683	144,705	12,525					
<i>Полдник</i>																		
451	Печенье Сладгена	100	3,927	5,564	28,488	238,400	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790					
355	Кисель из кураги	250	0,967	0,024	43,103	175,290	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800					
<i>Итого за Полдник</i>																		
			4,894	5,588	71,591	413,690	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590					
<i>Ужин</i>																		
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378					
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	18,843	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852					
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266					
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620					
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800												
365	Кавказ со стухенным молоком	200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200					
<i>Итого за Ужин</i>																		
			25,018	25,816	34,316	73,116	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316					
<i>Всего за Пятница - 2</i>																		
			85,567	87,897	275,074	2038,094	27,137	92,214	880,528	539,713	963,586	244,723	46,701					

№ рецепта	Наименование диеты/меню, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																		
171	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347					
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901					
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700					
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025					
1	Хлеб ржаной	20	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб пшеничный	20	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
<i>Итого за Завтрак</i>																		
			26,703	24,079	102,299	706,188	0,401	9,089	88,383	216,100	463,833	149,495	4,948					
<i>Обед</i>																		
70	Огурцы свежие порционные	100	0,800	0,100	3,000	14,500	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,522					
101	Суп картофельный с пшеном	300	3,432	2,741	19,141	128,313	0,134	14,875	265,825	19,000	103,500	31,825	1,298					
280	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100/30	13,753	12,976	13,550	267,286	0,097	4,725	96,750	22,005	163,845	30,555	2,138					
128	Картофельное пюре	200	4,166	5,356	27,794	203,093	0,193	31,194	30,204	38,232	107,424	38,124	1,421					
388	Напиток из шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495					
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
1	Хлеб ржаной	60	4,400	0,800	26,000	128,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350					
<i>Итого за Обед</i>																		
			31,661	22,488	139,333	949,967	0,628	205,144	519,679	131,947	508,599	152,134	8,444					
<i>Полдник</i>																		
385	Молоко	250	8,176	5,286	12,133	125,545	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800					
421	Сдоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	274,401	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869					
<i>Итого за Полдник</i>																		
			14,000	17,806	56,053	399,946	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669					
<i>Ужин</i>																		
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567					
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440					
382	Какао с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367					
451	Печенье Славяна	30	1,856	0,672	32,456	143,040	0,042		42,240	8,320	26,880	9,160	0,448					
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800												
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
<i>Итого за Ужин</i>																		
			21,253	25,414	82,219	731,255	0,637	22,552	158,463	373,854	685,743	128,138	7,797					
<i>Всего за Свобода - 2</i>																		
			93,617	89,787	379,926	2787,556	1,757	240,910	873,805	747,961	1713,415	446,107	24,858					

Анализ примерного меню и основных показателей пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 до 18 лет.

Наименование блюд недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)						
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1	93,632	90,879	367,742	2630,647	1,872	231,422	1335,030	729,893	1466,571	340,011	19,522
Вторник - 1	86,407	87,689	376,282	2716,487	1,508	107,058	715,310	1076,473	1551,710	413,070	18,043
Среда - 1	89,211	83,608	294,685	2683,083	1,705	162,972	709,863	882,218	1666,758	361,459	23,954
Четверг - 1	85,806	99,420	684,079	2834,469	1,219	52,000	651,273	563,935	1402,859	327,242	23,227
Пятница - 1	92,175	97,856	348,667	2795,597	1,176	25,266	796,506	865,288	1522,388	382,091	18,246
Суббота - 1	77,441	83,079	313,035	2547,972	2,884	140,547	1140,106	1237,776	1874,056	410,008	26,774
<i>Среднее за 1 неделю</i>	87,462	90,422	397,415	2701,376	1,727	119,878	891,348	892,597	1580,724	372,314	21,628
Понедельник - 2	90,113	82,468	338,620	2766,165	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921
Вторник - 2	85,528	90,539	283,410	2194,943	2,632	69,716	1131,497	344,458	971,795	254,267	42,412
Среда - 2	100,310	104,033	359,540	2787,496	1,262	33,384	757,758	977,521	1518,466	390,471	17,768
Четверг - 2	82,297	89,125	352,589	2774,267	1,901	79,781	1195,199	980,695	1573,781	340,306	17,573
Пятница - 2	90,114	92,897	279,296	2099,539	1,055	66,161	1053,069	684,900	1236,103	265,680	18,784
Суббота - 2	93,617	89,787	379,926	2787,356	1,757	240,910	873,805	747,961	1713,415	446,107	24,888
<i>Среднее за 2 недели</i>	90,230	91,475	332,247	2568,294	5,821	123,293	1016,684	766,603	1421,465	344,499	24,053

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Михайлова М. П., Урюкина В. А. издательство ООО «Делта-принт» 2011