

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Выходец И.А. (должность)

25.09.2024 г (ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 250 | 11,58 | 6,10 | 26,70 | 231,63 | 260 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 105 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,56 | 100 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 7,06 | 28,04 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 20,51 | 20,68 | 85,04 | 626,67 | |
| ОБЕД | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | б/н |
| | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 2,75 | 5,75 | 19,10 | 154,65 | 144 |
| | Тефтели куриные | 100 | 13,03 | 18,24 | 19,29 | 256,62 | 390 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,97 | 4,98 | 42,66 | 229,68 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 27,71 | 30,45 | 115,86 | 817,79 | |
| ПОЛДНИК | Напиток из вишни | 200 | 0,12 | 0,02 | 8,58 | 34,34 | 511 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 10,50 | 11,35 | 40,44 | 244,2 | 543 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 10,62 | 11,37 | 49,02 | 278,54 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 58,84 | 62,5 | 249,92 | 1723 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 250 | 14,15 | 16,18 | 30,13 | 314,15 | 250 |
| | Булочка с корицей | 100 | 7,62 | 5,17 | 50,26 | 296,07 | 438 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 22,01 | 21,35 | 87,53 | 640,02 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,20 | 5,00 | 7,40 | 97 | |
| | Свекольник | 250 | 2,25 | 3,60 | 16,92 | 115,38 | 131 |
| | Рыба под маринадом | 100 | 15,01 | 17,31 | 36,22 | 254,11 | 343 |
| | Гюле картофельное | 180 | 7,55 | 5,35 | 43,26 | 219,19 | 312 |
| | Напиток с черной смородиной | 200 | 0,14 | 0,06 | 8,00 | 32,7 | 511 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 30,11 | 31,95 | 133,22 | 830,28 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 9,60 | 9,70 | 29,65 | 192,26 | 543 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 9,6 | 9,7 | 44,65 | 287,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 61,72 | 63 | 265,4 | 1757,56 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с ягодным соусом | 250 | 21,20 | 20,70 | 65,20 | 489,4 | 117 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,80 | 47 | |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 21,86 | 21,12 | 84,06 | 569,62 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 100 | 1,50 | 0,10 | 8,80 | 42 | 17 |
| | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250 | 3,22 | 5,80 | 19,00 | 141,6 | 155.3 |
| | Котлета куриная | 100 | 15,07 | 16,35 | 32,10 | 201,44 | 99 |
| | Каша из гороха с маслом | 180 | 7,44 | 6,85 | 31,10 | 283,79 | 418 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | PC 10.86. |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 31,19 | 29,73 | 131,42 | 855,73 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,40 | 4,00 | 18,60 | 158 | |
| | Булочка с кокосовой стружкой | 100 | 6,50 | 7,40 | 30,26 | 191,2 | 564 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 10,9 | 11,4 | 48,86 | 349,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 63,95 | 62,25 | 264,34 | 1774,55 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | б/н |
| | Митбол куриный | 100 | 12,37 | 16,60 | 22,10 | 291,78 | 412 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,78 | 4,70 | 46,62 | 270,81 | 237 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 7,06 | 28,04 | 143 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 22,13 | 21,73 | 88,88 | 663,33 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,31 | 0,10 | 6,97 | 35,35 | 16 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 4,28 | 3,22 | 25,05 | 190,45 | 147 |
| | Рагу из птицы | 280 | 20,49 | 25,42 | 66,47 | 472,92 | 407 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 30,12 | 29,37 | 130,53 | 851,06 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 18,80 | 100 | |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком | 100 | 9,70 | 10,30 | 30,50 | 241,36 | 543 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|------|-------|-------|--------|---------|--------|
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,9 | 10,5 | 49,3 | 341,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1800 | 62,15 | 61,6 | 266,71 | 1855,75 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 250 | 14,63 | 18,94 | 39,23 | 314,2 | 296 |
| | Булочка с сахаром | 100 | 6,36 | 2,98 | 43,92 | 290,82 | 564,3 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 21,23 | 21,92 | 90,29 | 634,82 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 100 | 1,48 | 2,62 | 9,86 | 68,74 | 119 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 2,62 | 5,85 | 9,45 | 101,82 | 142 |
| | Плов мясной | 280 | 21,69 | 22,13 | 71,89 | 570,77 | 265 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 30,07 | 31,37 | 124,08 | 901,55 | |
| ПОЛДНИК | Напиток с черной смородиной | 200 | 0,14 | 0,06 | 8,00 | 32,7 | 511 |
| | Рогалик со сгущенкой | 100 | 9,50 | 10,20 | 30,50 | 245,28 | 573 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,64 | 10,26 | 38,5 | 277,98 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 60,94 | 63,55 | 252,87 | 1814,35 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 270 | 15,28 | 17,50 | 32,50 | 339,28 | 250 |
| | Джем | 30 | 0,00 | 0,00 | 20,40 | 81,6 | 6/н |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,25 | 26,00 | 135 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 7,06 | 28,04 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 19,23 | 18,81 | 85,96 | 583,92 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,31 | 0,10 | 6,97 | 35,35 | 16 |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250 | 2,78 | 4,38 | 11,12 | 95,25 | 128 |
| | Соус Болоньезе | 100 | 15,30 | 19,91 | 39,10 | 305,11 | 6/н |
| | Фузилли отварные с маслом | 180 | 6,79 | 3,01 | 42,71 | 229,68 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 30,22 | 28,03 | 131,94 | 817,73 |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Брецель | 100 | 9,70 | 10,20 | 33,70 | 238,26 | 555 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,7 | 10,2 | 48,7 | 333,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 59,15 | 57,04 | 266,6 | 1734,91 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 12,62 | 11,35 | 48,28 | 358,53 | 267 |
| | Булочка с кокосовой стружкой | 100 | 6,50 | 7,40 | 30,26 | 191,2 | 564,1 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 19,36 | 18,75 | 85,68 | 579,53 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,20 | 5,00 | 7,40 | 97 | |
| | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 250 | 4,00 | 7,00 | 22,10 | 166,6 | 144 |
| | Гуляш из отварного мяса | 100 | 15,51 | 13,60 | 25,10 | 260,27 | 367 |
| | Рис отварной | 180 | 4,64 | 5,63 | 48,10 | 261,63 | 414 |
| | Напиток из вишни | 200 | 0,12 | 0,02 | 8,58 | 34,34 | 511 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 29,43 | 31,88 | 132,7 | 931,74 |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,40 | 4,00 | 18,60 | 158 | |
| | Пирог морковный | 100 | 5,68 | 6,49 | 30,80 | 190,46 | 6/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,08 | 10,49 | 49,4 | 348,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 58,87 | 61,12 | 267,78 | 1859,73 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с зеленым горошком | 210 | 17,04 | 20,70 | 41,41 | 380,44 | 302 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,80 | 47 | |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494,1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 20,7 | 22,12 | 81,07 | 568,66 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 100 | 1,48 | 2,62 | 9,86 | 68,74 | 119 |
| | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 3,20 | 5,45 | 17,10 | 130,97 | 134 |
| | Жаркое из птицы | 280 | 19,20 | 21,55 | 76,65 | 507,76 | 407,2 |
| | Напиток с черной смородиной | 200 | 0,14 | 0,06 | 8,00 | 32,7 | 511 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 27,98 | 30,31 | 133,03 | 852,07 |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовый, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 18,80 | 100 | |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком | 100 | 9,70 | 10,30 | 30,50 | 241,36 | 543 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,9 | 10,5 | 49,3 | 341,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 58,58 | 62,93 | 263,4 | 1762,09 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 12,20 | 11,98 | 38,23 | 371,45 | 266 |
| | Булочка с кунжутом | 100 | 8,34 | 8,40 | 45,20 | 251,3 | 564,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 7,06 | 28,04 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 20,74 | 20,44 | 90,49 | 650,79 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,31 | 0,10 | 6,97 | 35,35 | 16 |
| | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне | 250 | 3,15 | 6,73 | 8,65 | 144,85 | 157 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 11,88 | 16,63 | 21,94 | 273,89 | 372 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Каша пшеничная | 180 | 9,13 | 4,10 | 50,42 | 262,22 | 243 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 29,63 | 28,94 | 121,09 | 880,15 |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,12 | 0,02 | 8,58 | 34,34 | 511,1 |
| | Плюшка новомосковская | 100 | 10,20 | 9,60 | 35,20 | 263,4 | 270 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,32 | 9,62 | 43,78 | 297,74 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 60,69 | 59 | 255,36 | 1828,68 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Огурцы соленные | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 6/н |
| | Плов из отварной птицы | 280 | 19,33 | 22,05 | 64,28 | 482,14 | 406 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 22,03 | 22,38 | 83,84 | 579,44 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| ОБЕД | Свекла отварная | 100 | 1,50 | 0,10 | 8,80 | 42 | 17 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 2,80 | 5,27 | 9,25 | 96,58 | 142 |
| | Митбол куриный | 100 | 12,37 | 16,60 | 22,10 | 291,78 | 412 |
| | Пюре картофельное | 180 | 7,55 | 5,35 | 45,26 | 245,19 | 312 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 28,5 | 28,09 | 118,29 | 835,77 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 9,60 | 9,70 | 29,65 | 192,26 | 543 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,6 | 9,7 | 44,65 | 287,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 60,13 | 60,17 | 246,78 | 1702,47 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 17520 | 605,02 | 613,16 | 2601,16 | 17813,09 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1752 | 60,502 | 61,316 | 260,116 | 1781,309 | |

| | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|--|-----------------------|-------------------|---------------|----------------|------------------------------|
| | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| Суточная потребность в пищевых веществах | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Норма завтрака | 550 | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25% | 558 | 20,98 | 20,93 | 86,284 | 609,68 |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии | | 23% | 23% | 23% | 22% |
| ОБЕД | | | | | |
| Норма обеда | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35% | 894 | 29,496 | 30,012 | 127,216 | 857,387 |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии | | 33% | 33% | 33% | 32% |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Норма полдника | 300 | 9-13,5 | 9,2-13,8 | 38,3-57,45 | 272-408 |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15% | 300 | 10,026 | 10,374 | 46,616 | 314,242 |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии | | 11% | 11% | 12% | 12% |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | | | |
| Норма завтрак, обед, полдник 60-75% | 1650 | 59,4-74,25 | 60,72-75,9 | 252,78-315,99 | 1795,2-2244 |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%: | 1752 | 60,502 | 61,316 | 260,116 | 1781,309 |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии | | 67% | 67% | 68% | 65% |

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

| витамины | | минеральные вещества | | Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню: |
|------------------|--------|----------------------|---------|--|
| С (мг/сут) | 95,726 | Кальций (мг/сут) | 448,019 | Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями: |
| В1 (мг/сут) | 1,248 | Фосфор (мг/сут) | 392,059 | |
| В2 (мг/сут) | 1,057 | Магний (мг/сут) | 131,62 | |
| А (рет. экв/сут) | 122 | Железо (мг/сут) | 13,279 | Использованные сборники рецептов: Вне сборников Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г. |
| Д (мкг/сут) | 295 | Фтор (мг/сут) | 1,288 | Возможные замены блюд: |