

"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рщ.	
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К			І
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Котлета мясная рубленая	90	15,53	19,93	14,91	302,99	0,24	0,11	0,7	5,42	0,23	37,91	161,96	48,41	1,82	273,55	0,01	0,05	0,02	TK
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	306,8	0,01	0,02		TK
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	56,2				
Итого за Завтрак	550	30,36	28,71	106,52	807,51	0,65	0,31	1,28	34,52	0,31	78,04	450,99	220,99	8,83	659,8	0,02	0,17	0,02	
Расходник Ленинградский	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				87
Тедетам с соусом 70/60	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				TK
Рис отварной	180	4,68	4,69	49,02	232,67	0,05	0,03		28,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01
Итого за Обед	800	22	38,77	107,95	868,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,36	79,88	4,29	523,06		0,12		0,04
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02		538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,02		418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02		0,01
Итого за день	1 650	65,92	82,62	281,06	2 138,72	1,31	0,67	8,71	415,29	1,01	393,91	977,45	328,97	17,08	1 293,86	0,02	0,31	0,07	



"Утверждаю"  
 Директор ООО "Агрофирма "Рославль"  
 Молочников П.А.  
 2024 г.

2 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша "Дружба" жидкая	250	8.03	8.39	45.75	291.71	0.17	0.22	1.67	49.22	0.12	167.26	205.78	48.95	1.07	261.59	0.01	0.03	0.01	199										
Масло сливочное	10	0.03	7.25	0.13	66.1	0.01	0.01	45	0.13	2.4	3	0.05	0.02	3	0.01	0.05	0.01	6											
Сыр полужирный	10	2.6	2.61	34.4	34.4	0.03	0.03	0.08	25.8	100	64	4.5	0.1	9.5	0.1	0.1	0.1	7											
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	5.25	8.24	4.4	0.85	26.1	0.1	0.1	0.1	411											
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01			7.6	26	5.2	0.48	36.8	0.01	0.01	0.01	386											
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10		16	11	9	2.2	278	0.01	0.01	0.01												
Итого за Завтрак	610	14.31	19.86	86.26	595.32	0.24	0.3	11.85	120.62	0.25	298.51	318.02	72.1	4.72	613.99	0.01	0.14	0.01											
Ши из свежей капусты с кетчупом	280	2.46	5.85	11.41	109.27	0.08	0.07	41.3	235.51	0.08	54.78	56.94	27.06	1.04	470.99	0.01	0.05	0.01	73										
Гречи из свинины	100	12.54	24.53	3.58	286.32	0.44	0.12	2.83	110.5	14.14	141.18	24.53	1.58	282.38	0.01	0.05	0.05	293											
Макаронные изделия отварные	180	8.56	5.18	54.64	299.69	0.13	0.04		25.92	22.71	70.42	12.91	1.3	96.93	0.01	0.01	0.01	218											
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	5.25	8.24	4.4	0.85	26.1	0.1	0.1	0.1	411											
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01			8	26	5.6	0.44	37.2	0.01	0.02	0.01												
Итого за Обед	800	26.36	36.01	96.45	815.59	0.69	0.25	44.23	372.43	0.08	104.88	304.78	74.4	5.21	912.6	0.01	0.17	0.01											
Выпечное изделие	60	3.87	6.94	31.44	204.24	0.06	0.04	2.6	17.87	0.1	17.64	40.26	8.25	1.11	119.18	0.01	0.01	0.01	406										
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8	305.8	0.01	0.01	0.01	418											
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.03	0.02	11		17.5	12.1	9.9	2.42	424.98	0.01	0.02	0.01	386											
Итого за Полдник	370	5.31	7.58	62.42	347.94	0.11	0.09	13.6	17.87	0.1	49.24	66.36	25.15	6.33	424.98	0.02	0.02	0.01											
Итого за день	1780	45.98	63.45	245.13	1748.85	1.04	0.63	65.68	510.82	0.43	452.63	689.16	172.65	16.26	1951.57	0.02	0.33	0.03											

3 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	F	Se										
Колбаса дынная	100	14.8	10.53	16.11	220.99	0.13	0.14	0.26	15.51	0.11	64.58	230.76	51.38	1.53	88.93	0.01	0.01	0.01	271										
Рис с овощами	200	4.64	9.34	46.51	288.94	0.06	0.05	1.95	306	0.16	24.01	109.99	37.22	0.89	111.9	0.01	0.04	0.01	450										
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0.25	0.06	10.17	43.01	0.01	0.01	2.1	0.5	7.25	9.34	5	0.88	33.25	0.1	0.1	0.1	411											
Батон йодированный	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.05	0.01			8.55	29.25	5.85	0.54	41.4	0.01	0.01	0.01												
Итого за Завтрак	650	23.07	21.24	95.92	670.84	0.24	0.21	4.31	322.01	0.27	104.39	379.34	99.45	3.84	275.48	0.11	0.11	0.01											
Суп картофельный с мясом	280	3.74	5.92	18.2	141.47	0.14	0.13	21.84	255.02	0.25	30.98	94.39	30.84	1.42	630.22	0.01	0.01	0.01	83										
Рату из овощей со свинойной	280	13.77	21.58	28.77	367.14	0.51	0.24	82.84	298.31		50.65	220.62	71.05	3.15	1315.69	0.01	0.04	0.01	148										
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	5.25	8.24	4.4	0.85	26.1	0.1	0.1	0.1	411											
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01			8	26	5.6	0.44	37.2	0.01	0.02	0.01												
Батон йодированный	50	2.76	1.76	22.84	122.67	0.04	0.05	0.09	12.97	0.09	22.23	35.84	5.69	0.36	49.24	0.01	0.01	0.01											
Итого за Обед	850	23.06	35.81	96.53	802.59	0.73	0.44	104.87	566.8	0.34	157.11	383.09	117.58	6.22	2037.35	0.01	0.18	0.01											
Выпечное изделие	100	12.56	14.94	46.39	370.99	0.12	0.13	0.16	82.7	0.17	218.5	198.5	20.3	1.16	111	0.01	0.02	0.01	538										
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8	305.8	0.01	0.01	0.01	418											
Итого за Полдник	300	13.56	15.14	66.59	462.99	0.14	0.15	0.16	82.7	0.17	232.5	212.5	28.3	3.96	111	0.01	0.02	0.01											
Итого за день	1700	59.69	72.19	259.14	1936.42	1.11	0.8	109.34	971.51	0.78	484	976.83	245.33	14.02	2443.83	0.01	0.31	0.03											



4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Тортельни с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91	0,01	0,01	0,02	TK								
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	297,45	0,31	0,15	0,43	28,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,01	TK								
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411								
Батон изобитованный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01	7,97	96,92	0,43	8,55	29,25	5,85	0,54	41,4	0,01	0,11	0,02									
Итого за завтрак	550	22,87	31,34	91,88	741,96	0,67	0,29				74,41	381,88	179,52	7,8	637,78	0,01	0,11	0,02									
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63								
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	TK								
Курдюк	20	0,44	0,08	2,24	11,6		0,01	0,96	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2				306								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Батон изобитованный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6												
Итого за обед	800	22,93	35,9	116,21	879,64	0,57	0,26	31,54	820,59	0,45	106,45	359,11	110,07	5,39	926,05		0,13	0,05									
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,05	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	405								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Яблоко	110	0,44	0,08	10,78	51,7	0,03	0,02	11	11		17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01	0,01	386								
Итого за полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01									
Итого за день	1720	51,11	74,82	270,51	1959,54	1,35	0,63	53,11	935,38	0,98	230,1	807,35	315,74	19,52	1987,91	0,01	0,26	0,08									

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	TK								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Батон изобитованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за завтрак	550	28,71	36,1	112,5	892,17	0,48	0,22	1,03	37,42	0,35	83,77	296,91	53,31	5,01	483,74	0,01	0,15	0,02									
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87								
Кашка гречневая с свинойной	280	16,03	25,61	21,19	393,08	0,48	0,25	132,83	484,13		158,01	226,27	78,92	3,49	1223,32	0,01	0,04	0,01	TK								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за обед	800	26,89	30,95	72,3	617,5	0,85	0,37	146,31	710,87		213,43	370,06	132,57	7,45	1850,38	0,01	0,17	0,01									
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		82,7	0,17	14	14	8	2,8					418								
Итого за полдник	300	13,56	15,14	65,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01									
Итого за день	1650	68,96	82,2	251,39	2032,66	1,47	0,74	147,5	830,99	0,52	529,7	879,47	214,18	16,42	2445,12	0,02	0,34	0,04									







**2 День 2 недели**

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,94	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04	199											
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3		6												
Сыр полужирный	10	2,6	2,61		34,4	0,03	0,08	0,08	25,8		100	6,4	4,5	0,1	9,5		7												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		411												
Батон поджаренный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	10,45	35,75		10,45	35,75	7,15	0,66	50,6		411												
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		386												
Итого за Завтрак	625	16,67	20,75	97,91	649,37	0,35	0,3	11,79	120,25	0,25	299,09	349,26	83,23	5,34	651,95	0,01	0,15												
Борщ со свежей капустой, картошкой	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31		63												
Гречка из свинины	100	12,54	24,53	3,88	265,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,38	292,38	0,01	0,05	293											
Капша печеная расщипаная	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	27,26	14,34	4,88	275,22	0,01	0,01	330											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		411												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		411												
Итого за Обед	800	26,8	37,1	86,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1061,21	0,02	0,18	0,01											
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		406												
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			418												
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		386												
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		386												
Итого за День	1795	48,78	65,43	247,06	1784,52	1,32	0,74	54,82	574,07	0,42	448,7	870,71	318,42	20,83	2138,14	0,03	0,35	0,02											

**3 День 2 недели**

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Емкости из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94		444												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		411												
Батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	11,4			11,4	39	7,8	0,72	55,2		386												
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		386												
Итого за Завтрак	550	20,31	39,49	69,68	709,61	0,62	0,21	17,95	68,9	0,63	61,96	260,66	61,52	6,06	779,24		386												
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	235,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22		63												
Рис из овощей со свининой	280	13,77	21,68	28,77	367,14	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	148											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		411												
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		411												
Батон поджаренный	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		411												
Итого за Обед	810	20,96	28,15	77,99	822,59	0,71	0,4	104,78	553,83	0,25	138,88	355,75	113,29	5,97	207,41	0,01	0,18	0,02											
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		538												
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			418												
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	482,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,95	111		418												
Итого за День	1670	54,83	81,78	214,26	1822,52	1,47	0,76	122,79	705,43	1,05	431,04	829,91	203,11	15,99	2907,65	0,01	0,31	0,06											





6 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Se								
Бедшпорогаво из свинойны	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	290,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,65	36,56	0,8	73,85			0,01	332								
Чай с мякми содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411								
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	550	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	68,99	3,65	395,35	0,01	0,15	0,01									
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01	87								
Шницель из свинойны	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03								
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,88	1,49	847,17				0,03								
Чай с мякми содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01								
Итого за Обед	800	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,69	1750,49			0,13	0,04								
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18			0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	9	2,8					418								
Рйолоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	8	2,42	305,8			0,01	386								
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98			0,02	0,01								
Итого за День	1720	53,2	80,36	243,96	1923,24	1,6	0,66	59,24	535,71	0,84	216,24	765,01	215,47	17,65	2570,82	0,01	0,3	0,06									
Итого	Б	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Ж	У	г	г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Se								
Итого за весь период	693,17	929,32	3105,76	23884,04	16,37	8,15	781,16	7866,31	9,53	4456,2	10081,77	2919,12	204,04	25086,86	0,18	3,72	0,65										
Среднее значение за период	57,764	77,443	250,613	1973,745	1,354	0,679	65,096	654,693	0,794	371,35	840,148	243,26	17,003	2090,572	0,015	0,31	0,054										

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3890-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред.В.Г.Дашинной 2008г.