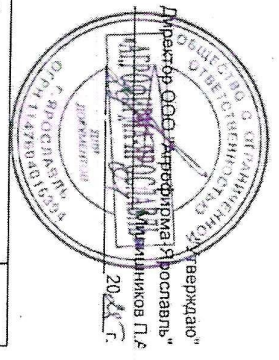




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы Дети 12-18 лет

1 день 1 недели

№ рецептуры, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
Ежики 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			
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											385			
Завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278														
Итого за Завтрак	550	19,56	38,2	64,54	683,41	0,61	0,21	17,85	68,9	0,63	59,76	254,16	60,22	3,94	770,04											385			
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25												87		
Гуляш "Богатырский"	100	10,61	24,17	4,04	276,68	0,39	0,12	4,21	239,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47												77		
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	305,8												330		
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			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5														
Итого за Обед	800	31,21	38,09	107,5	878,46	1,09	0,41	16,74	480,5	0,57	91,31	511,35	236,5	10,74	1174,27											411			
Выдачное изденье	50	5,64	6,89	19,58	182,72	0,06	0,12		66,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	68,57												406		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278												418		
Сладкое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278												386		
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	44,59	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	6,91	344,57												386		
Итого за День	1700	57,81	81,78	221,62	1863,59	1,81	0,79		619,78	1,71	200,3	859,68	321,01	22,59	2288,88												0,08		



2 День 1 недели

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рец.			
		Б	Ж	У	7	8		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K			I	F	Se
Каша пшеничная жидкая	200	4,89	7,1	21,49	164,81	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199			
Крутинковое изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	0,02	0,02	0,02	0,9	45	8,1	0,72	164,5	0,01	0,02	0,01	199			
Чай с сахаром, лимоник 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,01	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,1	412				
Батон гидролизованный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	0,02	0,02	0,02	10,45	35,75	7,15	0,66	50,6	0,01	0,1	412				
Итого за завтрак	550	14,58	12,99	132,42	701,27	0,25	0,2	3,24	42,56	0,11	145,96	218,59	49,55	2,98	246,5	0,01	0,12	0,01				
Солжика по-домашнему с маслом 250/10	260	3,62	6,92	10,17	118,17	0,15	0,07	14,03	21,94	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	397,55	0,01	0,02	0,01	124,06			
Шницель из свинины	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	0,01	0,03	0,03	406			
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	342,98	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	28,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,01	0,01	0,01	418			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,05	25,1	0,01	0,1	218				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,01	0,02	0,01	411			
Итого за Обед	800	29,21	44,63	110,64	963,13	0,76	0,28	14,93	66,78	0,82	86,3	349,97	74,25	6,07	833,81	0,01	0,12	0,04				
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,68	162,72	0,06	0,12	0,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406			
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	418			
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	305			
Итого за день	1700	50,83	65,11	292,64	1968,12	1,12	0,64	28,17	169,72	1,44	281,49	601,73	147,99	14,96	1426,88	0,02	0,27	0,06				

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рец.			
		Б	Ж	У	7	8		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K			I	F	Se
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	0,05	249			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,05	25,1	0,01	0,1	411				
Батон гидролизованный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	0,02	10,45	0,66	35,75	7,15	7,15	0,66	50,6	0,01	0,1	411				
Итого за Завтрак	555	29,24	11,34	110,77	604,18	0,19	0,48	11,2	106,94	0,61	282,25	359,15	61,08	5,12	560,69	0,01	0,16	0,16				
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15	0,46	46,41	56,73	26,94	1,26	394,03	0,01	0,03	0,03	63			
Печень тушенная	100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,64	639,81	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,17	0,03	114			
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04	0,04	27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,96	0,01	0,02	0,02	332,04			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,4	8,24	4,4	0,07	29,25	0,01	0,1	411				
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,02	10	0,01	10	32,5	7	0,55	46,5	0,01	0,03	0,02	411			
Итого за Обед	800	26,51	20,34	119,09	774,18	0,42	1,74	50,02	666,46	0,96	97,64	469,3	100,52	8,9	814,76	0,01	0,3	0,07				
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	0,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406			
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	418			
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	305			
Итого за день	1705	61,79	39,17	279,44	1740,08	0,72	2,94	71,22	1740,08	2,08	409,12	921,62	185,73	19,93	1740,02	0,03	0,49	0,08				

3 День 1 недели

4 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша "Аржан" жидкая	200	6,42	6,71	36,6	233,37	0,14	0,17	1,33	39,37	0,1	133,81	184,62	39,16	0,85	209,27	0,01	0,03	0,03	199									
Каша "Аржан" жидкая	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	0,01	0,5	0,05	9,9	45	8,1	0,72	209,27	0,01	0,03	0,03	199									
Чай с низким содержанием сахара с лимонной 200г	205	0,25	0,05	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5	0,88	7,25	9,34	5	0,88	33,25	0,01	0,1	0,1	411									
Батон изюмовый	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,05	0,02	0,22	3,43	0,97	10,45	35,75	7,15	0,66	50,5	0,01	0,13	0,13	411									
Итого за завтрак	550	16,11	12,6	142,54	749,88	0,27	0,22	3,43	39,97	0,1	161,41	254,71	59,41	3,11	203,12	0,01	0,13	0,13	73									
Ци чи свежий калорус с изюмом	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28	0,33	48,91	52,63	24,17	0,93	420,53	0,01	0,02	0,02	73									
Картофель отварной с маслом	100	15,25	28,84	16,07	388,88	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	73									
Консервированный 180/30	210	4,13	4,05	31,96	181,95	0,24	0,15	40,02	27,53	0,05	31,88	121,2	48,8	1,95	1 137,62	0,01	0,05	0,02	73									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5	5,4	8,24	4,4	0,67	25,25	0,01	0,1	0,1	411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	0,5	0,94	8	29	5,6	0,44	37,2	0,01	0,02	0,01	411									
Итого за Обед	800	24,38	38,58	90,03	807,65	0,82	0,38	77,93	246,43	0,33	137,97	386	111,15	6,31	1 925,54	0,01	0,17	0,17	411									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	0,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	405									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	60,38	0,51	14	14	8	2,8	276	0,01	0,01	0,01	405									
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	120,76	1,02	49,23	93,17	24,18	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386									
Итого за день	1 700	47,53	59,67	202,15	1 859,25	1	0,76	91,35	346,69	0,94	348,61	733,88	194,78	15,33	2 563,23	0,03	0,33	0,33	405									

5 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Хлеб "Бородинский"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47	0,01	0,02	0,02	411									
Каша гречневая рассычатая	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	6,42	305,8	0,01	0,02	0,02	411									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5	6,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,1	411									
Батон изюмовый	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	4,79	288,5	0,57	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0,01	0,12	0,12	411									
Итого за завтрак	550	24,62	32,66	86,52	734,95	0,79	0,32	19,69	1 082,9	2,63	63,01	413,54	197,12	8,38	659,37	0,01	0,12	0,12	411									
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	582,7	0,01	0,01	0,01	83									
Творог с сахаром 10/90	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	128,03	22,33	1,5	287,91	0,01	0,02	0,02	83									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	69,71	332,98	0,15	0,04	0,5	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	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	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,1	411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	0,5	0,94	8	29	5,6	0,44	37,2	0,01	0,02	0,01	411									
Итого за Обед	810	25,77	35,18	121,18	904,2	0,63	0,3	29,04	327,69	0,66	103,79	322,79	76,1	5,51	1 020,61	0,01	0,13	0,13	411									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	0,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	405									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	60,38	0,51	14	14	8	2,8	276	0,01	0,01	0,01	405									
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	120,76	1,02	49,23	93,17	24,18	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386									
Итого за день	1 710	57,5	75,33	250,28	1 940,67	1,53	0,78	39,93	676,56	1,74	206	829,5	297,41	19,8	2 034,55	0,02	0,28	0,28	405									

4 День 2 недели

Приним лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																					7	8	9	10	11	12	13	
Каша овсянная жидкая	200	4.89	7.1	21.49	164.81	0.12	0.15	1.14	42.95	0.11	119.21	128.5	29.3	0.7	164.5	0.01	0.02	0.01	199									
Кондитерское изделие	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02		9.9		45	8.1	0.72															
Чай с низким содержанием сахара	205	0.25	0.06	10.17	43.01		0.01	2.1	0.5		7.25	9.34	5	0.88	33.25				411									
с лимонд, 200/5																												
Батон подорожный	55	4.19	1.6	28.27	144.1	0.05	0.02				10.45	35.75	7.15	0.65	50.6													
Итого за завтрак	550	14.58	12.99	127.43	681.32	0.25	0.2	3.24	42.56	0.11	145.81	218.59	49.55	2.95	248.35	0.01	0.12	0.01										
Суп картофельный с курица	250	2.35	3.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4		23.85	68.38	27.15	1.03	474.95				101									
Емкин из сметаны с соусом 150/50.	200	15.21	36.3	19.02	454.1	0.52	0.16	7.75	68.4	0.53	29.01	202.42	40.32	2.29	420.94				444									
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	25.75				411									
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5				386									
Ролло	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02				16	11	9	2.2	278													
Итого за обед	800	21.41	40.24	81.89	777.20	0.73	0.27	34.35	271.3	0.63	84.26	322.54	87.87	6.94	1244.74													
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57				405									
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	6	2.8	278				418									
Ролло	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02		10		16	11	9	2.2	278				386									
Итого за полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16		60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01										
Итого за день	1700	43.03	60.72	258.9	1760.33	1.09	0.63	47.59	374.24	1.25	279.3	634.3	161.61	15.81	1837.69	0.02	0.29	0.02	0.07									

5 День 2 недели

Приним лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																					7	8	9	10	11	12	13	
Граны "Бюлькеге"	100	19.51	24.17	4.04	276.58	0.39	0.12	4.21	259.4	0.49	14.99	131.4	25.64	1.51	292.47				73									
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.05	0.34	0.17	0.46	29.5	0.08	23.33	241.4	180.38	5.42	305.6	0.01	0.02	0.02	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									
Батон подорожный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46.5													
Итого за завтрак	550	24.69	32.65	85.52	734.95	0.79	0.32	4.79	288.5	0.57	53.01	413.54	197.12	8.38	669.37	0.01	0.12	0.02										
Ци из свежих картофеля с картошкой	250	2.2	5.23	19.19	97.56	0.07	0.05	36.88	210.28		48.91	52.63	24.17	0.93	420.53				73									
Напиток мясной	100	10.29	10.45	18.8	213.17						0.05																	
Макаронные изделия отварные	200	9.51	5.76	60.71	332.99	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				411									
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5													
Итого за обед	800	25.45	21.99	121.72	785.02	0.28	0.13	36.98	239.53	0.09	89.4	171.67	49.9	3.78	599.83	0.02	0.03	0.02										
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57				405									
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	6	2.8	278				418									
Ролло	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02		10		16	11	9	2.2	278				386									
Итого за полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16		60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01										
Итого за день	1700	43.03	60.72	258.9	1760.33	1.09	0.63	47.59	374.24	1.25	279.3	634.3	161.61	15.81	1837.69	0.02	0.29	0.02	0.05									

6 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Тертые 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													
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,29	307,33	0,05	0,04	0,01	27,9	0,08	18,72	123,66	40,56	0,88	81,66					TK								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	0,5	5,4	8,24	8,24	4,4	0,87	25,29					332,04								
Батон изобраный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,08	0,02	9,5	32,5	9,5	32,5	32,5	6,3	0,6	46					411								
Итого за завтрак	570	19,72	30,48	117,39	823,24	0,43	0,19	5,54	99,08	0,44	69,23	290,43	75,79	3,85	441,02					0,1								
Суп картофельный с мясом	250	3,34	5,29	16,25	128,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7					83								
Шницель из свинины	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					0,01								
Картофельное пюре	200	4,05	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	61,22	129,6	43,98	1,83	1 016,73					0,03								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5	0,5	5,25	8,24	8,24	4,4	0,85	25,1					TK								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5					339								
Итого за обед	800	24,42	42,71	89,6	842,13	0,82	0,47	54,74	277,14	0,93	125,68	421,92	111,02	6,53	1 927,29					411								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,88	162,72	0,05	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57					0,02								
Соус	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,6	86,57					0,01								
Зеленое	100	0,4	9,8	47	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278					406								
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,88	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57					0,01								
Итого за день	1 720	51,18	80,69	226,57	1 997,09	1,36	0,82	70,29	436,5	1,88	244,14	805,52	211	16,29	2 712,88					0,01								
Итого		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Итого за весь период		639,26	791,32	3 203,21	22 615,25	13,96	10,25	706,4	12 167,67	16,79	3 405,48	9 031,96	2 650,27	213,23	25 269,23	0,25	3,8	0,26		0,603								
Среднее значение за период		53,272	65,943	266,504	1 864,604	1,163	0,824	56,867	1 013,973	1,399	283,79	752,663	220,856	17,769	2 105,759	0,021	0,317	0,003										

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.2.4.3590.20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в общеобразовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Турьянова В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Турьянова В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Дашинной 2004г.