

"Согласовано"

Директор МОУ СШ



" 29. 02. 2024 г.



Утверждаю
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Ивченко С.В.

2024 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша "Полужба" молочная	200	8,6	8,6	28,9	266	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	199
Сыр порционный	20	4,6	6,0	0,0	72	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	414
Батончик к чаю	50	3,8	1,5	25,7	131,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020		С: 0,000	386
Итого за Завтрак	580	21,5	25,1	87,3	662	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Гуляц из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			293
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			393
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,8	38,7	451,2	2,2	1,3	735,8	146,7	638,9	0,1	422,5	0,048	0,3	0,030	
Итого за Обед	805	27	44	109	935	1,1	43,5	925,8	8,6	1,8	1146,9	181,0	898,6	3,9	654,9	0,1	0,6	0,1	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг		
Завтрак																					
Котлета мясная	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200					264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
Рис отварной с маслом сл.	180	4,1	5,4	43,4	242	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015			2188
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020					306
Чай с низк. сол. сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					411
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					тк
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					тк
Итого за Завтрак	560	12	12	35	763	0,2	10,2	959,9	26,2	0,5	635,8	82,9	424,8	7,5	440,0	0,104	0				
Обед																					
Суп картофельный с горохом и курой	270	12,3	5,9	20,2	184	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023			87
Рагу из овощей со свиной	250	10,6	10,7	61,3	384	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001					148
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040					394
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,5	26,1	1001,1	32,5	0,9	686,2	122,6	585,0	0,1	614,8	0,111	0,7	0,030			
Итого за Обед	750	26	17	126	761	0,8	45,3	1277,9	38,7	1,4	745,0	168,1	751,8	1,9	846,5	0,158	1,2	0,022			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг		
Завтрак																					
Пудинг из творога с молоком сгущенным	190	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000			249
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001					386
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					411
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					
Итого за Завтрак	555	26	16	76	509	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,5	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000			63
Цицков со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013			291
Компот из ягод с/м	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040					393
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,2	5,8	265,2	6,3	0,5	258,8	47,9	251,6	0,1	255,2	0,044	0,3	0,030			
Итого за Обед	735	16	17	77	750	0,4	11,5	530,4	12,5	1,1	517,7	95,7	503,2	3,3	510,4	0,088	0,6	0,031			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	320
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,5	4,6	43,5	241	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Блинички с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	585	22	12	115	655	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,046	0,02	0,010	
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой и Жаркое по-домашнему с овощами	270	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	96
в натуральными консервированными	270	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тк/70
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,2	20,1	245,8	6,3	0,1	192,9	66,9	223,9	0,1	343,2	0,055	0,2	0,030	
Итого за Обед	780	19	37	87	742	0,4	40,2	491,6	12,6	0,2	385,7	133,7	447,8	2,5	686,5	0,110	0,4	0,019	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк
Пюре картофельное с овощами	235	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	339/70
в натуральными консервированными	222	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Чай с сахаром, лимоном	55	3,8	1,5	25,7	131,0	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030	
Батон йодированный	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,5	68,9	540,1	13,7	0,8	573,8	160,7	690,7	0,1	875,9	0,147	1,9	0,030	
Итого за Завтрак	602	20,6	26,2	121,9	606	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	106,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем и	260	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Гуляш из кури	90	11,7	9,7	3,2	148	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	292
Макароны отварные со сл.маслом	150	5,7	3,8	36,2	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,5	68,9	540,1	13,7	0,8	573,8	160,7	690,7	0,1	875,9	0,147	1,9	0,030	
Итого за Обед	750	29	18	95	701	1,4	87,1	810,6	14,0	1,1	686,1	231,5	1038,0	3,6	1264,1	0,199	3,2	0,025	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная	250	9.9	9.8	9.8	167	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	199
Сыр порционный	15	3.5	4.5	0.0	54	0.00	0	0	0	0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	7
Какао с молоком витаминизированное	200	3.6	2.9	20.1	120	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			416
Батончик к чаю	45	3.4	1.3	23.1	117.9			3.2	253.3		6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040	
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020	0	0.000	386
Итого за Завтрак	620	20.8	23.5	65.7	520	0.25	13.52	55.68	0.47	0.25	237.86	39.2	157.66	2.30	256.11	0.030	0.10		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4.9	8.9	15.0	156	0.09	1.36	0.29		0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	111
Котлета мясная	90	13.1	16.8	6.3	229	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			ттк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7.6	6.1	66.6	277	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			302
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32.0	133	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040			394
Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21.0	100.0	0.5	15.1	277.0	0.6	0.8	545.8	72.0	410.8	0.1	473.7	0.039	0.4	0.030	
Итого за Обед	800	26	32	120	895	0.2	3.54	326.78	6.3	0.21	452.49	62.79	249	5.8	397.71	0.032	0.10		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	10.5	4.5	11.3	130	0.10	1.0	26.00	0.20	0.10	126.00	27.00	171.20	1.70	182.10	0.001	1.0	0.010	320
Макароны отварные со сл.маслом	180	6.8	4.5	43.4	244	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			218
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			411
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			
Блинчик с начинкой	70	1.4	1.9	28.7	130.8	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ттк
Итого за Завтрак	580	21	12	111	631	0.9	1.2	738.3	12.9	0.2	407.6	57.7	283.2	8.6	804.3	0.007	1.0	0.000	
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной и курой	260	14.3	15.2	20.3	198	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	ттк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	270	10.8	27.3	31.8	416	0.12	1.17	29.3	0.26	0.17	29.24	30.46	193.09	1.73	104.74	0.004	0.90	0.000	ттк/70
Компот из ягод	200	0.0	0.0	22.9	90	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040			393
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80.0	1.2	18.3	1013.4	25.6	0.8	578.2	124.9	590.0	0.1	1322.8	0.019	2.4	0.030	
Итого за Обед	770	28	43	92	784	1.5	38.6	1298.5	32.1	1.4	643.4	189.7	889.4	2.5	1658.3	0.069	3.8	0.053	

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с молоком сгущенным	190	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	555	26	16	76	509	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тлк
Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	339
Наниток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,4	43,1	257,5	6,6	0,7	192,7	86,2	308,0	0,1	545,7	0,075	0,8	0,030	
Итого за Обед	780	26	31	142	753	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Гуляш из свинины	100	10,2	26,1	4,0	289	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	293
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Блинички с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тлк
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	555	21	34	121	797	0,3	26,4	726,0	19,0	0,3	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	291
Компот из ягод с/м	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,4	41,1	1207,4	37,8	0,5	880,3	131,8	472,6	0,1	1392,1	0,066	2,5	0,030	
Итого за Обед	740	18,2	13,9	68,4	734	0,6	59,0	1473,1	44,1	0,7	1142,7	191,7	752,6	3,5	1665,5	0,115	2,9	0,074	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	332
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
Чай с низк.сод.сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	565	22	21	98	705	0,2	7,0	932,2	26,2	0,5	646,6	89,4	432,2	10,2	665,2	0,066	0,2		
Обед																			
Свекольник с курицей	260	7,2	3,6	9,2	135	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	64
Гуляш из кури	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	292
Макароны отварные со сл.маслом	150	5,7	3,8	36,2	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			394
Хлеб ржаной	55	4,1	1,6	28,3	144,1	1,0	20,6	289,9	6,5	0,7	115,2	75,8	366,0	0,1	450,5	0,052	1,4	0,030	
Итого за Обед	755	31	20	109	779	2,0	41,1	579,8	13,0	1,3	230,4	151,6	732,0	3,0	900,9	0,104	2,8	0,010	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	456,4	470,8	1932,3	14192,0	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397		
Среднее значение за период	45,6	47,1	193,2	1419,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033		

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред В.Т.Лапшиной 2004г.