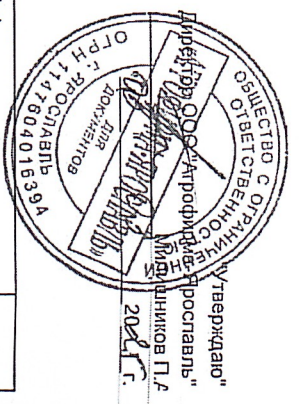




"Согласовано"
Директор МОУ СШ № 1
И.В. Дроздова
20.12.17 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет
1 день 1 недели



Утверждаю"
Директор ООС "Агрофирма-проспавль"
И.В. Дроздова
20.12.17 г.

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	ТК	Са	Мg	Fe	К	І	F	Se					
Блинчики с джемом 150/40	190	9,2	14,99	88,64	521,31			0,01	0,01	4,1	0,5			4,8	7,38	3,6	0,16								0,1				411		
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66			0,01	0,01	12	0,5			9,4	10,44	5,6	0,93								0,01				411		
Рисово	120	0,48	0,48	11,76	56,4			0,04	0,02	16,1	0,5			19,2	13,2	10,8	2,64								0,01				386		
Итого за Завтрак	520	9,97	15,53	115,71	642,37			0,04	0,04	16,1	0,5			33,4	31,02	20	3,73								0,11						
Суп вермишевый с мясом 200/20	220	4,86	10,89	12,56	167,93			0,14	0,04	1,38	161,6	0,14		15,05	57,31	12,07	0,77												111		
Утка на свином	100	12,54	24,53	3,58	285,32			0,44	0,12	2,83	110,5			14,14	141,18	24,53	1,58								0,01	0,05			293		
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								0,01	0,02			330		
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66			0,02	0,02	0,55	29,6			23,42	18,8	13,2	0,95												394		
Хлеб Ржечной	55	3,58	0,55	23,1	110			0,06	0,02					11	35,75	7,7	0,61								0,03	0,02					
Итого за Обед	775	31,55	42,98	110,77	961,97			0,98	0,37	5,24	330,3	0,22		86,94	494,44	217,88	9,33							0,02	0,1			0,03			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43			0,12	0,23		120,75	1,01		38,45	136,34	14,37	1,81							0,01	0,04			0,02	406		
Сок	200	1	0,2	20,2	92			0,02	0,02					14	14	8	2,8												418		
Рисово	120	0,48	0,48	11,76	56,4			0,04	0,02	12				19,2	13,2	10,8	2,64								0,01	0,01			386		
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83			0,18	0,27		120,75	1,01		71,65	163,54	33,17	7,25								0,01	0,05			0,02		
Итого за День	1 715	54,28	72,95	297,6	2 078,17			1,2	0,68	33,34	451,55	1,23		191,99	689	271,05	20,31								0,03	0,28			0,05		

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п	
		Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg		Fe
Пюре-каша из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06	ТК											
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными 200/20	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02	330 306											
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1	411											
Батон йодированный	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01		7,79		7,79	26,65	5,33	0,49	37,72														
Итого за завтрак	571	29,75	38,12	96,44	849,48	0,9	0,38	6,65	41,5	0,16	89,6	468,49	201,69	8,91	721,95	0,02	0,18												
Суп картофельный с яичком	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16			83											
Рягу из овощей со свининой с овощами консервированными 250/20	280	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1216,94		0,03	148 070											
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			394											
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01		450,34	0,18	7	22,75	4,9	0,39	32,55														
Итого за Обед	715	18,09	30,09	94,91	723,49	0,6	0,32	91,28	450,34	0,18	129,6	302,83	97,87	5,09	1763,87		0,05												
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	138,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406											
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	1,01	13,2	10,8	10,8	2,64	333,6	0,01	0,01	386											
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27		120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05												
Итого за день	1705	60,6	82,66	262,47	2046,9	1,68	0,97	109,93	612,59	1,35	286,85	934,86	332,73	21,15	2952,56	0,03	0,28	0,03											

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п	
		Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg		Fe
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,84	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											
Маггио сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3			6											
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416											
Витаминизированный	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	0,01	386											
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	20,19	115,95	0,78	11,4	39	7,8	0,72	55,2														
Итого за Завтрак	640	17,46	21,64	105,31	691,63	0,41	0,42				323,26	398,67	107,78	5,88	884,06	0,02	0,07												
Щи на свежей капусте с картошкой	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53			73											
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	360,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03	ТК											
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											
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			394											
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02		11		35,75	7,7	0,51	51,19															
Итого за Обед	805	29,01	43,06	132,71	1043,87	0,7	0,29	38,23	285,12	0,72	130,12	352,72	87,4	6,17	1004,06		0,03												
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	138,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406											
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	1,01	13,2	10,8	10,8	2,64	333,6	0,01	0,01	386											
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27		120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05												
Итого за день	1865	59,23	79,15	309,14	2209,33	1,29	0,98	70,42	521,82	2,51	525,03	914,93	228,35	19,3	2354,86	0,03	0,15	0,07											

1 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	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	Mg	Fe	К	I	F	Se												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
Блинные с джемом 150/40	190	9.2	14.99	88.64	521.31	0.01	0.01	4.1	0.5		4.8	7.38	3.6	0.16	41.55		0.1													
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0.29	0.06	15.31	64.66	0.01	0.01	12			9.4	10.44	5.6	0.93	41.55		0.1													
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	33.6		0.01													
Итого за завтрак	520	9.97	15.53	115.71	642.37	0.04	0.04	16.1	0.5		33.4	31.02	20	3.73	375.15		0.11													
Суп вермишелевый с мясом 200/20	220	4.86	10.89	12.56	167.93	0.14	0.04	1.38	161.6	0.14	15.05	57.31	12.07	0.77	110.18		0.01													
Тертель 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		0.02													
Рис отварной	180	4.58	4.69	48.02	252.67	0.05	0.03	0.22	25.11	0.07	14.47	100.49	32.9	0.72	66.47		0.01													
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69	0.01			0.33		8.47	12.63	3.3	0.7	64.22		0.02													
Хлеб ржаной	45	2.93	0.45	18.9	90	0.05	0.01				9	29.25	6.3	0.5	41.85		0.02													
Итого за обед	765	22.73	39.72	117.34	917.89	0.55	0.2	7.04	257.72	0.57	88.76	321.55	78.9	4.19	570.83		0.02													
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23				38.45	136.34	14.37	1.81	133.14		0.04													
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	12			14	14	8	2.8	33.6		0.01													
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	33.6		0.01													
Итого за полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74		0.05													
Итого за день	1705	45.46	69.7	304.17	2034.09	0.77	0.51	35.14	378.97	1.58	193.81	516.11	132.07	15.17	1412.52		0.18													

2 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	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	Mg	Fe	К	I	F	Se												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
Каша рисовая жидкая	260	5.37	8.66	31.82	227.59	0.07	0.19	1.49	54.42	0.14	148.94	149.37	30.81	0.49	197.73		0.01													
Масло сливочное	12	0.1	8.7	0.16	79.32	0.01	0.01	0.16	54	0.16	2.88	3.6	0.06	0.02	3.6		0.02													
Сыр порционный	20	5.2	5.22		68.8	0.01	0.05	0.16	51.6		200	128	9	0.2	19		0.02													
Какао на молоке	200	3.14	3.33	17.88	115.42	0.04	0.16	6.58	22	0.53	125.42	116.2	31	1.01	206.66		0.01													
Витаминизированный батон йодированный	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02		39	7.8	11.4	39	7.8	0.72	55.2		0.04													
Итого за завтрак	552	18.31	27.65	80.7	648.33	0.19	0.44	8.23	182.02	0.83	488.64	436.17	78.67	2.44	482.19		0.02													
Борщ со свежей капустой,картофелем	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15		46.41	55.73	26.94	1.26	394.03		0.01													
Шницель из свинины	100	13.28	3.5	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													
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03	2	21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78		0.02													
Компот из яблок	200	0.08	0.08	21.92	89.2	0.01	0.01				3.8	2.2	1.8	0.5	56.2		0.02													
Хлеб ржаной	45	2.93	0.45	18.9	90	0.05	0.01				9	29.25	6.3	0.5	41.85		0.02													
Итого за обед	745	25.51	41.56	112.83	929.55	0.65	0.25	26.08	305.19	0.7	99.69	313.16	73.81	5.57	849.12		0.02													
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23				38.45	136.34	14.37	1.81	133.14		0.04													
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	12			14	14	8	2.8	33.6		0.01													
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	33.6		0.01													
Итого за полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74		0.05													
Итого за день	1717	56.58	83.66	264.66	2051.71	1.02	0.56	46.31	607.96	2.54	659.98	912.87	165.65	15.26	1798.05		0.03													

3 День 2 недели

Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	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							
Пудинг из творога с джемом 120/40	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	0,03	148 070	249						
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						
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386						
Батон подорожный	20	1,5	0,58	10,28	32,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4											
Итого за Завтрак	500	21,78	8,51	82,17	495,07	0,14	0,35	12,98	85,44	0,49	212,6	277,53	50,2	4,86	558,58	0,01	0,15		83							
Суп картофельный с мясом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	460,16		0,03			406						
Рагу из овощей со свиной с оловцами консервированными	275	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94					418						
250/25	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,02	0,01		394						
Напиток из сухофруктов	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55					418						
Хлеб ржаной	710	18,29	30,1	100,22	752,46	0,6	0,34	91,61	479,61	0,18	140,39	313,16	107,77	5,34	1 848,07		0,05	0,01		366						
Итого за Обед	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406							
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12			14	14	8	2,8	33,6		0,01			418						
Сок	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			366						
Яблоко	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	116,59	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02		416						
Итого за Полдник	1 630	52,83	53,08	253,51	1 721,38	0,92	0,96	116,59	685,8	1,68	424,64	754,33	191,14	17,45	2 873,39	0,02	0,25	0,03		406						
4 День 2 недели																										
Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	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							
Каша пшенная жидкая	260	9,63	9,19	46,49	308,37	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04			199						
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6					6						
Сыр порционный	12	3,12	3,13	41,28	41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4					7						
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02			416						
Витаминизированный батон йогуртовый	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	8,35	193,86	0,91	11,4	39	7,8	0,72	55,2					416						
Итого за Завтрак	552	20,55	31,89	95,47	754,47	0,38	0,46	116,59	685,8	1,68	424,64	754,33	191,14	17,45	2 873,39	0,02	0,06			406						
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		0,01			87						
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,1			411						
Чай с сахаром, лимонком 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,03	0,02		411						
Хлеб ржаной	35	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15					411						
Итого за Обед	765	27,31	37,46	119,62	925,82	0,83	0,28	21,06	793,95	0,51	88,6	403,39	122,74	6,37	1 003,01		0,14	0,06		406						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02		406						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12			14	14	8	2,8	33,6		0,01			418						
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			366						
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	116,59	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02		416						
Итого за день	1 737	60,62	83,8	286,21	2 154,12	1,39	1,01	414,1	1 108,56	2,43	591,3	1 041,29	260,66	17,06	2 046,04	0,03	0,25	0,08		406						

5 день 2 недели

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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	ТРК							
Напиток куриный с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	0,06	32,9	0,72	66,47				332							
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67				0,5		5,4		4,4	0,87	25,25				411							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,03	0,01	0,1			3,7		3,9	0,36	27,6											
Батон поджаренный	30	2,26	0,87	15,42	78,6	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32			0,1	0,01							
Итого за завтрак	560	17,32	16,05	98,25	605,7	0,21	0,14	0,2	76,33	0,21	59,91	134,22	80,4	2,34	131,64			0,2	0,02							
Распашка ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,66	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24			0,01	0,05							
Гуляш на свином жиру	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,07	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38			0,01	0,01							
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74		21	217,26	144,34	4,88	275,22			0,03	0,02							
Напиток из шиповника с мятой	200	0,6	0,14	23,32	101,22	0,02	0,04	80,38	69,98		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			0,03	0,02							
Хлеб ржаной	35	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15			0,09	0,02							
Итого за обед	785	28,19	35,65	108,31	870,21	0,94	0,4	100,5	404,98	0,07	78,08	478,49	207,43	8,6	1171,77			0,04	0,02							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14			0,01	0,01							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	0,02	12			14	14	8	2,8	333,6			0,05	0,02							
Яблоко	120	0,48	0,48	11,16	56,4	0,04	0,02		120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74			0,03	0,05							
Итого за полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	175,3	770,32	281,8	17,8	1757,83			0,03	0,24							
Итого за день	1765	58,27	66,16	277,68	1949,74	1,2	0,72	112,6	551,34	1,15	175,3	1770,32	569,03	29,4	1757,83			0,03	0,05							
Итого	Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Итого за весь период		579,58	734,71	2823,94	20360,96	11,69	8,71	667,11	6482,2	22,02	4052,8	8334,57	2294,02	177,16	20986,01	0,27	2,46	0,06								
Среднее значение за период		57,958	73,471	282,394	2036,096	1,169	0,871	65,711	648,22	2,202	405,28	833,457	229,402	17,716	2098,601	0,027	0,246	0,06								

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.