



1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		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 Дружба молочная, жидкая с маслом сливочным 250г	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,56	61,53	0,02	175	2015	
Сыр (горючим)	15	3,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			15	2015	
Батончик к чаю	35	2,53	1	17,99	92	0,05				0,02	7,7	11,95	29,75	0,7	45,85	1,26				
Кефир с морским витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015	
Сюжет 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	638	18,73	20	95,43	641	0,64	37,47	248,2	2,17	0,81	435,96	106,28	428,09	5,8	623,25	74,39	0,03	2,18		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, курицей 250/75	265	7,41	3	15,93	120	0,09	1,48	0,3		0,38	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07	111	2015
Бризоль мясная	100	27,97	29	3,78	391	0,06	1,44	149,07	0,71	0,26	361,77	27,55	333,94	0,93	181,07	44	0,09	5,59	ТТК	2015
Макаронные изделия	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	62,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Компот из вишни	200	0,16		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	45	3,04	1	15,36	80	0,08				0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58				
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	308	0,06	19,51		0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,48	0,35				
Итого за Обед	831	51,54	50	141,35	1218	0,42	6,22	189,68	0,96	0,79	439,09	73,97	544,88	5,86	611,39	219,86	0,14	5,67		
Итого за день		70,27	70	236,78	1859	1,06	43,69	437,88	3,13	1,6	875,04	180,25	972,97	11,66	1424,64	294,25	0,17	7,85		

1

[illegible]

Проем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептурный	Срок хранения		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	F, мг
Завтрак																			
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	165	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210	2015
Бутерброд с сыром 20/25	45	7,08	6	12,85	134	0,05	0,14	57,6	0,19	0,07	181,5	15,25	121,25	0,7	50,35	0,9	2,9	3	2004
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	29,25			316	2015
Бюрок 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,5	0,01		
Итого за Завтрак	545	23,7	30	43,6	541		13,8	400,35	2,94	0,69	329,7	51,37	405,55	7,34	651,73	59,6	0,01	233	
Обед																			
Шницель свиной с картофелем, соусом 250/20	270	8,24	3	9,15	98	0,11	29,89	0,32	0,42	0,1	47,1	25,69	50,18	1,42	352,08	75,4	0,06	88	2015
Филе миньоны по-польски	100	14,39	36	4,09	359	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,57	55,45	120,33	0,73	11К	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6		246	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,05	4,9	254,1	60,48	0,01	302	2015
Овощи натуральные свежие	80	0,56		2,26	14	0,04	15	0,1	0,02		8,4	15,6	12	0,6	17,4	1,2		71	2015
Компот из клубники	200	0,2		21,44	89						3,24	1,44	6,5	0,06	14,82	0,04		342	2015
Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18		410	2015
Выпечное изделие	100	6,71	6	44,47	253	0,03		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		2015
Итого за Обед	919	41,54	51	134,08	1179	0,65	49,24	50,26	0,61	0,76	166,9	204,51	472,17	9,87	984,56	291,34	0,06	0,81	
Итого за день		65,24	81	177,68	1720	0,84	63,04	490,64	3,52	1,45	496,6	255,88	878,72	17,21	1646,29	350,94	0,09	3,74	

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
					Витамины														Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Завтрак																				223	2015																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Заправка творожная с молоком сгущенным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,08	0,52	14,98	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

[illegible]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборщик рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	E2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Груш "Болоньез"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,35	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31		0,04	2015	
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01				0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4			0,01	2015	
Багет подорожанный	30	2,25	1	15,42	75	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	38,3	1,08			376	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	6,24	0,82	25,25			0,01	2015	
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6		0,01		
Итого за Завтрак	665	18,25	26	73,17	596	0,32	45,81	30,61	0,31	0,33	101,91	86,72	296,08	9,01	1472,8	112,34		8,39		
Обед																				
Салатно-повидленому на птице с сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,54	63,95		0,02	198	
Плов со свининой	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	395,87	163,25		0,02	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			2015	
Чай с лимоном, сахарный песок 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	
Хлеб ржаной	24	1,56		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,36	32,64	1,34				
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06				0,05	17,24	8,97	47,15	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	899	29,54	49	133,02	1100	0,39	32,25	32,45	0,64	0,74	116,85	120,41	426,55	7,77	1101,34	220,09		0,04	17,11	
Итого за день		47,79	75	206,19	1696	0,71	78,06	63,06	0,95	1,07	218,75	207,13	722,63	15,78	2574,14	342,43		0,1	25,5	

1 день, 2 недели

Принем пищу, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг							
Завтрак																									
Шницель из свинины рубленый	100	11.08	29	12.4	354	0.07	1.3	0.46	0.1	11.54	19.85	137.02	2.1	228.8	23.2	17.09	ТТК								
Макаронные отварные	150	6.31	5	40.22	227	0.1	20.8	0.08	0.03	21.21	9.65	52.97	1.22	71.04	100.14	0.01	309	2015							
Сыр (попучки)	10	2.6	3		34	0.07	28.8	0.1	0.03	86	3.5	50	0.1	8.6		1.45	15	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0.2		15.03	61	0.05	0.1		0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25	1.08		376	2015							
Батончик к чаю	30	2.25	1	15.42	79	0.05			0.02	6.6	9.9	25.5	0.6	39.3											
Орех 1 шт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01									
Итого за Завтрак	635	22.96	39	95.81	816	0.26	13.17	50.9	0.64	0.22	153.4	59	286.03	7.7	734.99	127.02	0.02	18.55							
Обед																									
Суп с макаронными изделиями, кури 250/20	270	8.98	3	15.97	128	0.1	1.6	0.31	0.38	23.11	14.13	74.46	1.03	119.11	72.75	0.04	0.07	2015							
Бризоль хрустящая	100	27.97	29	3.78	391	0.08	1.44	148.07	0.71	0.28	361.77	27.95	333.94	0.93	187.07	44	0.09	5.59	ТТК						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.77	6	39.62	248	0.31	21	0.08	0.15	20.47	139.84	209.06	4.9	264.1	60.48	0.01	302	2015							
Чай с лимоном, сахарный песок 200/15/5	220	0.25		15.18	63	0.05	2.1		0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4			377	2015							
Хлеб ржаной	27	1.76		9.02	47	0.05			0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	36.72	1.51										
Кондитерское изделие	70	6.63	12	43.75	309	0.06		19.51	0.17	0.05	17.24	8.97	47.75	0.74	127.49	0.35									
Итого за Обед	637	54.38	50	127.32	1187	0.6	5.14	189.89	0.96	0.9	434.7	200.02	696.07	9.55	767.89	179.09	0.14	5.67							
Итого за день		77.34	89	223.13	2003	0.86	18.31	240.79	1.6	1.12	588.1	259.02	906.1	17.25	1502.48	306.11	0.16	24.22							

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Na, мг				
					Завтрак																			
Ежеи мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК					
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71		2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015			
Битон йогуртовый	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72								
Смузи 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01							
Итого за Завтрак	550	13,03	28	49,35	505	0,14	16,14	1,44	0,44	0,18	54,22	56,58	203,38	5,77	581,03	46,99	0,03	16,76						
					Обед																			
Борщ на свежей капусте с картофелем турым 250/20	210	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	48,05	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82		2015			
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд, морс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	280,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259		2015			
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349		2015			
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	26,56	1,18								
Выпечное изделие	80	11,62	12	30,91	272	0,06	0,16	92,22	0,45	0,13	218,93	15,61	169,06	0,89	81,65	24,6	0,01	3,37	533		2003			
Итого за Обед	821	38,97	23	121,01	851	1,46	66,76	106,27	0,55	2,08	333,35	127,25	572,27	8,77	2 017,3	297,31	0,15	3,46						
Итого за день	52	51	170,36	1 356	1,6	82,9	107,71	0,99	2,26	387,6	183,83	775,66	14,54	2 598,33	304,3	0,18	20,22							

3 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		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 пшенная молочная с маслом сливочным 250/10 (жидкая)	260	9,61	13	46	339	0,26	1,64	65,2	0,21	0,32	173,49	59,51	234,16	1,7	291,31	81,59	0,02	182	2015	
Булгур/дод с сыром 20/20	40	6,7	6	10,26	121	0,04	0,14	57,6	0,19	0,07	180,4	13,6	117	0,6	43,8	0,72	2,9	3	2004	
Каша с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	115,2	0,98	164,25	9	0,01	382	2015	
Сорбет 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	630	20,6	24	89,11	653	0,7	31,68	273,3	2,25	0,84	590,11	115,81	481,66	6,14	860,76	93,91	0,03	2,9		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луч, морюй 250/20	270	12,35	4	19,65	163	0,29	11,33	0,32	0,45	42,21	39,95	131,46	2,33	518,79	75,93	0,06	0,07	102	2015	
Плов со сливочной	280	14,83	30	54,01	54,6	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	2015	
Овощи натуральные свежие	100	1,1		3,8	24	0,06	26	0,17		0,04	14	26	20	1	280	2		71	2015	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,6	240	7		389	2015	
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,96	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05	9,28	0,08	0,03	8,12	6,04	31,76	0,36	40,88	4,64	0,01				
Итого за Обед	927	34,5	48	159,35	1 225	0,61	40,02	11,6	0,54	0,73	130,89	150,3	483,2	11,28	1 539,86	249,89	0,09	17,1		
Итого за день		55,3	72	248,46	1 878	1,31	77,7	285,1	2,79	1,57	631	266,11	964,88	17,42	2 400,62	343,8	0,12	20		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
					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	Na, мг				
Завтрак																								
Пудинг творожный с молоком стух. 150/50	200	24,05	13	54,05	430	0,09	1,12	42,28	0,3	0,32	221,98	32,54	201,44	0,97	298,08	7,84	0,02						223	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25								376	2015
Батон колбасный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9								
Сок 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01							
Итого за Завтрак	596	26,54	14	92,54	604	0,15	6,35	42,28	0,3	0,37	252,23	57,5	247,35	4,34	515,13	9,77	0,03							
Обед																								
Суп картофельный с рыбными консервами	280	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	639,03	76,43	0,18	0,07	97					2015
Пудинг "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		6,39	11К					2015
Макаронные изделия	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,06	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309					2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377					2015
Хлеб ржаной	26	1,72		8,68	45	0,05				0,02	4,66	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46								
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35								
Итого за Обед	826	30,75	41	134,84	1 030	0,46	32,32	42,33	2,06	0,69	92,4	87,25	371,73	7,86	1 159,48	211,73	0,19	8,47						
Итого за День		57,29	55	227,38	1 634	0,61	38,67	84,61	2,38	1,06	344,63	144,75	619,08	12,2	1 714,61	221,5	0,22	8,47						

5 день, 2 недели

Пример пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		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																				
Биточки из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,76	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,96	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	767,29	75,31	0,04		312	2015
Омлет натуральные сырные	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,11			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон колбасный	30	2,25	1	15,42	79	0,06				0,02	6,6	8,9	25,5	0,6	39,3	1,06				
Итого за Завтрак	535	22,95	20	63,43	531	0,29	28,2	64,11	0,2	0,31	189,91	72,88	316,04	3,78	997,09	99,8	0,1	1,73		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком, курица 250/10	260	6,05	3	15,18	110	0,16	16,73	0,32		0,42	39,84	29,78	92,94	1,46	456,76	74,72	0,05	0,07	222	1963
Омлет по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,96	0,46	36,52	32,89	310,51	1,51	445,75	160,2		0,04	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	190	6,77	6	39,62	248	0,37		21	0,06	0,15	20,47	138,84	209,05	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Омлет натуральные сырные	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Омлет из курицы	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04		0,42	342	2015
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,65	39,15	1,8	61,2	2,52				
Выпеченное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Обед	875	46,39	43	123,88	1 069	1,61	34,93	97,12	1,03	1,09	119,31	227,41	673,14	10,8	1 419,46	295,18	0,06	0,12		
Итого за день		69,34	63	187,31	1 600	1,9	63,13	167,23	1,23	1,4	309,22	300,29	989,18	14,58	2 417,16	396,98	0,16	1,85		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жир бл, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	606,97	676	2 109,2	17 002	11,03	536,21	1 997,13	17,73	14,58	4 359,19	2 126,05	8 197,43	147,31	19 699,91	3 249,9	1,42	131,39					
Среднее значение за период	60,7	67,6	210,92	1 700,2	1,1	53,62	199,71	1,77	1,46	435,92	212,61	819,74	14,78	1 969,89	324,99	0,14	13,14					

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для образовательных учреждений "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.