



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

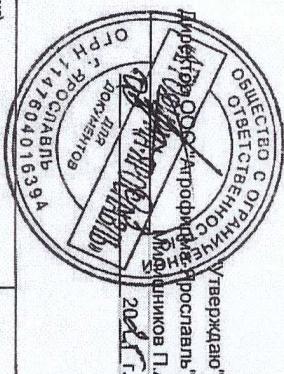
1 день 1 недели

Прием 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				

Блиnnики с лжемол, 150/40	190	9.2	14.99	88.64	521.31		0.01				4.8	7.38	3.6	0.16												тик
Чай с сахаром, лимонном 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				0.1								411
Яблочно	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
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								111
Гуляш из свинины	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	282.38	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	305.8	0.01	0.02									330
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	0.61	51.15		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	897.93	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	133.14	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
Яблочн	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
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	0.01	0.05	0.02		
Итого за день	1715	54.28	72.96	297.6	2078.17	1.2	0.68	33.34	451.55	1.23	191.99	689	271.05	20.31	1739.82	0.03	0.26	0.05		



4 день 1 недели

Примен 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, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		

Люд-челоб из санины.	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
Каши речевая рассыпчатая с овощами консервированными	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
200/20	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
Чай с сахаром, лимонном 200/10	41	3.08	1.19	21.07	107.42	0.05	0.01				7.79	25.65	5.33	0.49	37.72									
Батон подорожный	571	29.75	38.12	96.44	849.48	0.9	0.38	6.65	41.5	0.16	85.6	488.49	201.69	8.81	721.95	0.02	0.18							
Итого за Завтрак																								

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	450.16									83
Рату из овощей со саниной с овощами консервированными	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	1 216.94		0.03							148 070
250/30	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22		0.02	0.01						394
Напиток из яблоч сока	35	2.28	0.35	14.7	70	0.04	0.01				7	22.75	4.9	0.39	32.55									
Хлеб ржаной	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	1 763.87		0.05	0.01						
Итого за Обед																								

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	0.04	0.02						406
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8										418
Яблочко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12	12		19.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01	0.05						386
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.94	33.17	7.25	466.74	0.01	0.05	0.02						
Итого за день	1 706	60.6	82.66	262.47	2 046.8	1.68	0.97	109.93	612.59	1.35	286.85	934.86	332.73	21.15	2 952.56	0.03	0.28	0.03						

5 день 1 недели

Примен 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, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		

Каши пшенная жидкая	250	9.26	8.84	44.7	286.51	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	0.01		45	0.13	2.4	3	0.05	0.02	3		0.02							6
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	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
Яблочко	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0.72	55.2									
Батон подорожный	640	17.46	21.64	105.31	691.63	0.41	0.42	20.19	115.95	0.78	323.26	398.67	107.78	5.88	884.06	0.02	0.07							
Итого за Завтрак																								

Щи из свежей капусты с картофелем	230	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	390.67	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	80.71	332.88	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		35.15	7.7	7.7	0.61	51.15		0.03	0.02						
Итого за Обед	805	29.01	43.06	132.71	1 043.87	0.7	0.29	38.23	285.12	0.72	130.12	352.72	87.4	6.17	1 004.06		0.03	0.05						

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	0.04	0.02						406
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8										418
Яблочко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12	12		19.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01	0.05						386
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.94	33.17	7.25	466.74	0.01	0.05	0.02						
Итого за день	1 865	59.23	79.15	309.14	2 208.33	1.29	0.98	70.42	521.82	2.51	525.03	914.93	228.35	19.3	2 364.86	0.03	0.15	0.07						

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Блинные с джемом 150/40 Чай с сахаром, лимон 200/10 Яблоко Итого за Завтрак	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16	41,55				т.к.							
	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				411							
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,84	33,6				386							
	520	9,97	15,53	115,71	642,57	0,04	0,04	16,1	0,5		32,4	31,02	20	3,73	37,515			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	111							
Тедот с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,66	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	т.к.							
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332							
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	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01							
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	570,63			0,02	0,05							
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		0,04	0,02							
Сок	200	1	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			19,2	13,2	10,8	2,84	33,6			0,01	386							
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	0,01		0,05	0,02							
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	0,01		0,18	0,07							

2 день. 2 недели

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	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		0,02	0,01	199							
	12	0,1	8,7	0,16	79,32		0,01		54	0,16	2,88	3,6	0,06	0,02	3,6				6								
	Масло сливочное	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19				7							
		Сыр порционный	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							
	Какао на молоке																										
Витаминизированный батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2												
	Батон йодированный	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	0,04	0,01								
Итого за Завтрак																											
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				63								
	картофелем																										
		Щи 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		0,03	т.к.							
	Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			218								
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390							
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	0,01								
	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	0,04								
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		0,04	0,02	406							
	Сок	200	1	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			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386							
		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	0,01	0,05	0,02							
	Итого за день	1717	56,58	83,66	264,65	2061,71	1,02	0,96	46,31	607,96	2,54	659,98	912,87	185,65	15,26	1798,05	0,03	0,11	0,07								

3 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны						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																				249		
	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					
	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			
Чай с низким содержанием сахара																						
	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		386			
Яблоко																						
	20	1,5	0,58	10,28	52,4	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	12,88	85,44	0,49	212,6	277,63	50,2	4,86	558,58	0,01	0,15					
Суп картофельный с мясом																				83		
	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							
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными																				148 070		
	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		0,03					
250/25																						
Напиток из сухофруктов																				394		
	200	0,44	0,02	25,77	112,56		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,02	0,01				
Хлеб ржаной																						
	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01				
Итого за Обед																						
	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				
Выпечное изделие																				406		
	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	0,04	0,02				
Сок																				418		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8								
Яблоко																				386		
	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	0,01	0,05	0,02				
Итого за день																						
	1 530	52,83	53,06	253,51	1 721,36	0,92	0,96	116,59	695,8	1,68	424,64	754,33	191,14	17,45	2 873,39	0,02	0,25	0,03				

4 день 2 недели

Примеч. лиц, 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, 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				
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				
	12	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90		4,8	6	0,1	0,04	6				6				
	20	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4				7				
	Сыр полужирный	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				
		Какао на молоке																					
			Вытапливаемый																				
	Батон изобраный		60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02			11,4	39	7,8	0,72	55,2							
	Итого за Завтрак	552	20,55	31,89	95,47	754,47	0,36	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06					
	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			
		250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	691,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04		тк			
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				
Чай с сахаром, лимон 200/10																							
		Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02				
		Итого за Обед	765	27,31	37,46	119,62	0,63	0,28	21,06	793,95	0,51	86,6	403,39	122,74	6,37	1 003,01		0,14	0,06				
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	0,04	0,02	406			
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
		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		386			
		Яблоко	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	0,01	0,05	0,02			
	Итого за Полдник		1 737	60,62	83,8	286,21	1,29	1,01	41,41	1 108,56	2,43	591,3	1 041,29	260,66	17,06	2 046,04	0,03	0,25	0,08				
	Итого за День																						

5 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		Витамины										Минеральные вещества (мг)										
							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	20								
Завтрак	Напитки куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01								
	Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1								
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6											
	Батон подорожный	30	2,25	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								
	Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7														82							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24			0,05								
	Гуляш из свинины	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	282,38			0,01								
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	287,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22			0,01								
	Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			0,03								
	Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15			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	0,02	0,09	0,02	405								
Полдник	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			0,04								
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				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	333,6			0,02								
	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	0,01	0,05	0,05								
	Итого за день	1765	58,27	66,16	277,68	1949,74	1,2	0,72	112,6	551,34	1,15	175,3	770,32	281,8	17,8	1757,83	0,03	0,24	0,05								
Итого	Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		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	657,11	6482,2	22,02	4052,8	8334,57	2294,02	177,16	20986,01	0,27	2,46	0,6									
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 2.312.4.3590.20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мельникова М.П., Гурьянова В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мельникова М.П., Гурьянова В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лавицкой 2004г.