



«Солгасовано»  
 Рукводзіць структурам падраздзяленьня ЦО № 4-2  
 20.05.15 г.

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

1 День 1 недели

Принят лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	

Каши рисовая молочная жидкая	150	4,67	6,44	25,6	179,86	0,05	0,17	1,33	40,67	0,1	129,25	129,8	26,53	0,39	174,23	0,01	0,02	159
Кондитерское изделие	50	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72				159
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411
Ватон молочнованильный	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	500	14,68	12,46	138,95	727,72	0,2	0,22	1,43	41,17	0,1	155,95	222,04	46,83	2,7	254,89	0,01	0,12	

Суп картофельный с горохом	200	5,52	3,5	17,35	129,65	0,24	0,07	5,55	161,6	0,08	30,12	78,25	31,18	1,91	403,4	0,01	0,01	87
Котлета мясная	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	78
Медово-рисовое изделие отварное	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
Чай с мятой с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02
Итого за Обед	700	32,01	38,17	105,97	894,44	0,91	0,31	10,77	195,7	0,14	100,98	359,47	81,03	6,29	885,46	0,01	0,2	0,02

Вяленое изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,02	0,02	424
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4	0,01	0,01	386
Чай с мятой с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	53,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76	0,02	0,13	0,02
Итого за день	1 630	56,93	61,94	338,38	2 141,71	1,29	0,65	28,3	252,61	0,38	305,82	693,53	158,66	13,96	1 624,9	0,02	0,45	0,04



«Утверждаю»  
 Директор ОО «Средняя школа № 4-2»  
 Милославский П.А.  
 20.05.15 г.



4 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Se										
Какао "Дружба" молочная жидкая	150	13,2	9,3	30,75	259,5	0,1	0,13	1	30,88	0,08	100,46	123,56	29,37	0,64	157,08	0,01	0,02	199											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28	0,01	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	28,25	0,1	0,1	411												
Батон подорожаный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	7,6	5,2	7,6	26	5,2	0,48	36,8	0,01	0,01	386												
Фрукт	130	0,52	0,052	12,74	61,1	0,04	0,03	13	13	20,8	14,3	11,7	2,86	361,4	0,01	0,01	411												
Итого за Завтрак	520	16,92	11,03	79,06	486,66	0,18	0,18	14,1	31,38	0,08	134,26	172,1	50,87	4,85	580,53	0,01	0,13												
Борщ со свежей капустой, картошкой	200	1,67	4,16	10,82	87,96	0,05	0,05	18,62	213,72	37,13	44,58	21,55	21,55	1,01	315,22		0,06	63											
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	167,3	28,1	2,23	276,26	0,01	0,03	333												
Рис пропаренный	150	3,79	4,34	39,7	213,02	0,04	0,03	0,1	23,63	12,17	83,26	27,2	0,6	55,13	0,01	0,01	411												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28	0,01	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	28,25	0,01	0,1	411												
Хлеб ржаной	60	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,1	0,1	10	32,5	7	0,55	46,5	0,03	0,02	411												
Итого за Обед	700	22,19	40,55	99,47	852,9	0,57	0,26	19,52	254,29	0,71	86,25	335,87	89,25	5,26	718,36	0,13	0,06												
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	13	120,75	1,01	39,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406,02											
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	0,1	0,5	20,8	14,3	11,7	2,86	361,4	0,01	0,01	386												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28	0,01	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	28,25	0,01	0,1	411												
Итого за Полдник	430	12	14,34	66,91	447,79	0,16	0,27	13,1	121,25	1,01	64,65	159,88	30,47	5,54	519,79	0,01	0,15												
Итого за день	1560	51,11	69,92	245,44	1787,35	0,91	0,71	46,72	406,92	1,8	285,16	666,95	165,99	15,65	1818,68	0,02	0,41	0,09											

5 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Se										
Гречка с мясом	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,18	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	293											
Какао молочная расквашенная	150	7,6	5,24	34,32	214,59	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	161,05	120,29	4,08	229,35	0,01	0,01	330											
Чай с мякиской содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411												
Батон подорожаный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,1	0,1	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0,02	0,02	411												
Итого за Завтрак	500	24,09	31,27	73,62	672,18	0,76	0,28	3,29	132,45	0,06	46,39	362,97	155,72	7,09	582,83	0,02	0,16												
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		0,04	83											
Емлик из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,88	2,95	534,45	0,01	0,04	444											
Чай с мякиской содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411												
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	0,1	8	25	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01	411												
Итого за Обед	710	25,49	54,22	85,89	857,3	0,8	0,31	24,79	262,71	1	70,41	368,67	85,41	5,25	1046,91	0,12	0,05												
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	13	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,02	0,02	424,02											
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	0,1	0,5	20,8	14,3	11,7	2,86	361,4	0,01	0,01	386												
Чай с мякиской содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411												
Итого за Полдник	430	10,24	11,3	93,46	519,56	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,87	4,97	504,76	0,02	0,02												
Итого за день	1560	59,82	96,8	233,97	2049,03	1,74	0,71	41,18	411,1	1,2	165,89	843,66	271,99	17,31	2134,5	0,02	0,07	0,07											

1 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рпч.	
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К			І
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308	0,04	0,04	0,08	25,8	105,7	89,5	8,4	0,46	37,1					ТРК
Бутерброд с сыром	400	4,95	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8	105,7	89,5	8,4	0,46	37,1					3
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5	20,8	14,3	11,7	2,86	361,4					386
Итого за Завтрак	510	13,97	9,65	94,18	523,41	0,08	0,08	13,18	26,3	131,75	106,04	24,5	4,17	423,6					
Сал картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,5	30,12	78,25	31,18	1,91	403,4					87
Гуашь из свинины	100	12,54	24,53	3,58	205,32	0,44	0,12	2,63	110,5	14,14	141,18	24,53	1,58	292,38					293
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	18,93	59,68	10,67	1,08	80,78					218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	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	700	28,74	32,9	102,48	819,97	0,85	0,25	12,49	294,2	78,69	318,85	77,78	5,99	898,31					
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	13	15,44	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26					424
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5	20,8	14,3	11,7	2,86	361,4					386
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411
Итого за Подлунник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76					
Итого за День	1 640	52,95	53,88	290,12	1 862,93	1,11	0,45	38,77	336,44	259,23	536,91	133,08	15,13	1 766,67					

2 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рпч.	
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К			І
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша рисовая жидкая	150	3,85	8,57	18,36	180	0,04	0,11	0,86	31,4	86,93	86,18	17,77	0,28	114,08					199
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25					411
Батон подорожаный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01			7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Колбасное изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01			3,3	15	2,7	0,24						
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5	20,8	14,3	11,7	2,86	361,4					386
Итого за Завтрак	550	9,34	11,71	88,17	516,96	0,14	0,17	13,96	31,9	123,03	149,72	41,77	4,73	537,53					
Шиповник вареный с сахаром	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	188,22	39,13	42,1	19,33	0,74	336,42					73
Ежик из свинины с болоньей	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	5,09	80,05	36,03	267,01	53,38	2,95	534,45					444
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	25	5,5	0,44	37,2					
Итого за Обед	710	24,58	64,17	62,04	834,3	0,76	0,27	38,69	248,77	87,41	349,35	82,71	4,98	933,17					
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	21,11	69,76	11,74	1,67	185,5					406
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5	20,8	14,3	11,7	2,86	361,4					386
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411
Итого за Подлунник	430	5,95	8,82	68,44	381,3	0,13	0,1	17,5	19,9	47,16	76,3	27,84	5,38	572					
Итого за День	1 650	39,87	74,7	219,65	1 732,56	1,03	0,34	70,15	300,57	1,02	257,6	152,32	15,09	2 042,7					

3 День 2 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	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se											
Пудинг из творога с джемом	185	24,44	9,29	51,94	380,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05	249											
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48															
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 йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6														
Итого за Завтрак	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,59	0,01	0,15												
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,95	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92	0,01	19,08	54,7	21,72	0,83	379,24	0,01	0,11	101											
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	188,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,02	101											
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,28	4,06	229,35	0,01	0,01	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	700	29,29	28,85	92,51	747	0,51	0,36	13,82	193,71	0,07	88,05	445,07	176,76	8,24	699,5	0,02	0,25	404											
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	424,01											
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1		0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01	386											
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											
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76		0,13	411											
Итого за день	1630	71,84	63,92	321,2	2061,93	0,9	0,9	28,12	316,59	0,82	387,99	932,54	263,69	16,55	1776,95	0,03	0,63	0,06											

4 День 2 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	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se											
Каша пшенная молочная жидкая	150	7,2	6,45	33	218,85	0,15	0,13	0,97	29,37	0,07	98,9	136,36	34,88	0,89	171,36	0,01	0,02	199											
Бутерброд с сыром	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	93,5	8,4	0,46	37,1			3											
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											
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	57,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4														
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01	386											
Итого за Завтрак	540	14,27	11,08	66,45	506,61	0,25	0,22	14,15	55,67	0,07	234,6	255,4	61,99	5,32	613,51	0,01	0,13												
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,56	1,01	315,22			63											
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	380,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03	111											
Макaronиы из твердых сортов пшеницы	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	98,68	10,67	1,08	80,78			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	700	25,53	40,53	100,32	889,67	0,64	0,26	19,52	262,28	0,7	92,86	311,3	71,72	5,72	743,06	0,13	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	405,02											
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01	386											
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											
Итого за Полдник	430	12	14,34	66,91	447,79	0,16	0,27	13,1	121,25	1,01	64,65	188,88	30,47	5,54	519,79	0,01	0,15	0,02											
Итого за день	1670	51,8	65,95	253,68	1824,07	1,05	0,75	46,77	429,18	1,78	392,11	725,58	164,17	16,58	1877,16	0,02	0,41	0,07											

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	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	ТР									
Ежики "Особые" с соусом	200	16,12	39,47	16,7	406,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,66	28,97	5,6	226,07	64,19	3,17	459,38			0,02									
Кондитерское изделие	60	3,64	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01	0,1	0,5		5,25	0,24	4,4	0,48	0,85	25,1			0,1									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01																					
Батон подмаршаный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	25	5,2	0,48	36,8													
Итого за Завтрак	500	22,86	43,5	92,28	852,59	0,67	0,21	7,54	69,22	0,66	48,42	289,31	79,19	4,98	521,28			0,1	0,02									
Рассольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,08		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				0,01									
Жаркое по-домашнему	200	9,16	3,3	3,7	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				0,1									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	0,24	4,4	0,85	25,1				0,1									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	2,1	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03									
Итого за Обед	700	14,96	37,69	85,25	739,13	0,53	0,26	48,6	320,78	0,23	60,03	265,26	84,15	4,46	1 544,25			0,13	0,03									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,49	14,7	1,25	118,26				0,02									
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4				0,01									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	0,24	4,4	0,85	25,1				0,1									
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,56	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13									
Итого за день	1 630	48,09	92,5	270,99	2 111,27	1,38	0,59	69,24	405,94	1,02	157,34	666,59	194,14	14,41	2 570,29			0,36	0,07									
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)												
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
Итого за весь период		530,95	582,09	2 248,05	17 154,81	8,1	0,85	378,8	4 620,20	60,18	7 629,44	6 921,70	1 723,45	87	8 162,76	0,64	21,11	0,21	424,02									
Среднее значение за период		53,095	58,209	224,805	1 715,48	0,81	0,85	37,88	462,02	6,018	762,944	692,17	172,345	8,7	816,28	0,064	2,111	0,021	386									

Нормативная документация:

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

Оборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мотыльова М.П., Тулякина В.А., 2015 г.

Оборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мотыльова М.П., Тулякина В.А., 2016 г.

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