

"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, 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	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	
Люля-кебаб из свинины	90	14,23	26,82	10,85	341,77	0,45	0,16	1	10,8	0,07	33,01	163,62	25	1,71	278,71	0,01	0,05		тк	
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	
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		0,1		411	
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,06</b>	<b>35,6</b>	<b>102,46</b>	<b>846,29</b>	<b>0,86</b>	<b>0,36</b>	<b>1,58</b>	<b>39,9</b>	<b>0,15</b>	<b>73,14</b>	<b>452,26</b>	<b>197,58</b>	<b>8,72</b>	<b>664,96</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>			
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111	
Тефтели 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	тк	
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	
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	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>22</b>	<b>38,77</b>	<b>107,95</b>	<b>868,22</b>	<b>0,52</b>	<b>0,21</b>	<b>7,27</b>	<b>298,07</b>	<b>0,53</b>	<b>83,37</b>	<b>314,36</b>	<b>79,68</b>	<b>4,29</b>	<b>523,06</b>			<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,56</b>	<b>15,14</b>	<b>66,59</b>	<b>462,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>82,7</b>	<b>0,17</b>	<b>232,5</b>	<b>212,5</b>	<b>28,3</b>	<b>3,96</b>	<b>111</b>			<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>64,62</b>	<b>89,51</b>	<b>277</b>	<b>2 177,50</b>	<b>1,52</b>	<b>0,72</b>	<b>9,01</b>	<b>420,67</b>	<b>0,85</b>	<b>389,01</b>	<b>979,12</b>	<b>305,56</b>	<b>16,97</b>	<b>1 299,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,31</b>	<b>0,05</b>		

## 2 день 1 недели

Прием пищи, 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	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
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	199
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке витаминизированный	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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17,25</b>	<b>23,14</b>	<b>94,12</b>	<b>659,43</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>18,33</b>	<b>142,02</b>	<b>0,78</b>	<b>418,68</b>	<b>425,98</b>	<b>98,7</b>	<b>4,88</b>	<b>795,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	
Ши из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
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
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				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		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,36</b>	<b>36,01</b>	<b>95,45</b>	<b>815,59</b>	<b>0,69</b>	<b>0,25</b>	<b>44,23</b>	<b>372,43</b>	<b>0,08</b>	<b>104,88</b>	<b>304,78</b>	<b>74,4</b>	<b>5,21</b>	<b>912,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,31</b>	<b>7,58</b>	<b>62,42</b>	<b>347,94</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>13,6</b>	<b>17,87</b>	<b>0,1</b>	<b>49,24</b>	<b>66,36</b>	<b>26,15</b>	<b>6,33</b>	<b>424,98</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 780</b>	<b>48,92</b>	<b>66,73</b>	<b>252,99</b>	<b>1 822,96</b>	<b>1,08</b>	<b>0,78</b>	<b>76,16</b>	<b>532,32</b>	<b>0,96</b>	<b>572,8</b>	<b>797,12</b>	<b>199,25</b>	<b>16,42</b>	<b>2 133,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	

## 3 день 1 недели

Прием пищи, 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	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
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249/гтк
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>29,66</b>	<b>11,49</b>	<b>118,48</b>	<b>698,93</b>	<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	<b>13,2</b>	<b>106,94</b>	<b>0,61</b>	<b>265,35</b>	<b>363,5</b>	<b>62,33</b>	<b>5,23</b>	<b>593,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	гтк
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
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	
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		0,01		гтк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>28,51</b>	<b>41,78</b>	<b>130,53</b>	<b>1 012,09</b>	<b>0,84</b>	<b>0,32</b>	<b>17,98</b>	<b>760,19</b>	<b>0,54</b>	<b>104,77</b>	<b>414,39</b>	<b>122,74</b>	<b>6,58</b>	<b>1 042,94</b>		<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,56</b>	<b>15,14</b>	<b>66,59</b>	<b>462,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>82,7</b>	<b>0,17</b>	<b>232,5</b>	<b>212,5</b>	<b>28,3</b>	<b>3,96</b>	<b>111</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 665</b>	<b>71,73</b>	<b>68,41</b>	<b>315,6</b>	<b>2 174,01</b>	<b>1,18</b>	<b>0,91</b>	<b>31,34</b>	<b>949,83</b>	<b>1,32</b>	<b>602,62</b>	<b>990,39</b>	<b>213,37</b>	<b>15,77</b>	<b>1 747,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,33</b>	<b>0,06</b>	



**4 день 1 недели**

Прием пищи, 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	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	
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01		271
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9				0,01	450
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25			0,1		411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,04</b>	<b>20,49</b>	<b>95,44</b>	<b>661,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>4,31</b>	<b>323,4</b>	<b>0,28</b>	<b>105,9</b>	<b>378,45</b>	<b>98,93</b>	<b>3,81</b>	<b>272,75</b>			<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22			0,01		83
Рагу из овощей со свиной	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01		0,04		148
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
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>20,31</b>	<b>28,05</b>	<b>82,79</b>	<b>665,93</b>	<b>0,69</b>	<b>0,39</b>	<b>104,78</b>	<b>553,83</b>	<b>0,25</b>	<b>134,88</b>	<b>349,25</b>	<b>111,89</b>	<b>5,86</b>	<b>2 008,11</b>	<b>0,01</b>		<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18			0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01		386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98			0,02	0,01	
<b>Итого за день</b>	<b>1 720</b>	<b>48,66</b>	<b>56,12</b>	<b>231,65</b>	<b>1 639,65</b>	<b>1,04</b>	<b>0,69</b>	<b>122,69</b>	<b>895,1</b>	<b>0,63</b>	<b>290,02</b>	<b>794,06</b>	<b>236,97</b>	<b>16</b>	<b>2 705,84</b>	<b>0,01</b>		<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	

**5 день 1 недели**

Прием пищи, 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	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	
Люля-кебаб 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		тпк
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
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,27</b>	<b>37,06</b>	<b>108,49</b>	<b>885,03</b>	<b>0,71</b>	<b>0,25</b>	<b>1,21</b>	<b>41,3</b>	<b>0,16</b>	<b>76,67</b>	<b>300,78</b>	<b>52,91</b>	<b>4,8</b>	<b>488,48</b>	<b>0,01</b>		<b>0,16</b>		
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31					63
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	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01		0,01		330
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
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,8</b>	<b>37,1</b>	<b>86,73</b>	<b>787,21</b>	<b>0,86</b>	<b>0,36</b>	<b>29,43</b>	<b>435,95</b>	<b>0,07</b>	<b>100,37</b>	<b>455,09</b>	<b>209,04</b>	<b>9,16</b>	<b>1 061,21</b>	<b>0,02</b>		<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111			0,02	0,01	
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>69,63</b>	<b>89,3</b>	<b>261,81</b>	<b>2 135,23</b>	<b>1,71</b>	<b>0,76</b>	<b>30,8</b>	<b>559,95</b>	<b>0,4</b>	<b>409,54</b>	<b>968,37</b>	<b>290,25</b>	<b>17,92</b>	<b>1 660,69</b>	<b>0,03</b>		<b>0,36</b>	<b>0,02</b>	



**6 день 1 недели**

Прием пищи, 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	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
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,82</b>	<b>30,83</b>	<b>92,71</b>	<b>732,19</b>	<b>0,52</b>	<b>0,2</b>	<b>1,34</b>	<b>54,4</b>	<b>0,1</b>	<b>64,94</b>	<b>291,54</b>	<b>68,89</b>	<b>3,65</b>	<b>395,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>	
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87,07
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
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				тк
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
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,07</b>	<b>41,95</b>	<b>88,83</b>	<b>843,11</b>	<b>0,97</b>	<b>0,38</b>	<b>44,3</b>	<b>463,44</b>	<b>0,64</b>	<b>104,06</b>	<b>407,11</b>	<b>120,43</b>	<b>7,68</b>	<b>1 750,49</b>		<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,31</b>	<b>7,58</b>	<b>62,42</b>	<b>347,94</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>13,6</b>	<b>17,87</b>	<b>0,1</b>	<b>49,24</b>	<b>66,36</b>	<b>26,15</b>	<b>6,33</b>	<b>424,98</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 720</b>	<b>53,2</b>	<b>80,36</b>	<b>243,96</b>	<b>1 923,24</b>	<b>1,6</b>	<b>0,66</b>	<b>59,24</b>	<b>535,71</b>	<b>0,84</b>	<b>218,24</b>	<b>765,01</b>	<b>215,47</b>	<b>17,66</b>	<b>2 570,82</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	

**1 день 2 недели**

Прием пищи, 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	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
Люля-кебаб из свинины	90	14,23	26,82	10,85	341,77	0,45	0,16	1	10,8	0,07	33,01	163,62	25	1,71	278,71	0,01	0,05		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
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
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,44</b>	<b>34,37</b>	<b>112,42</b>	<b>873,26</b>	<b>0,67</b>	<b>0,23</b>	<b>1,1</b>	<b>40,1</b>	<b>0,15</b>	<b>74,9</b>	<b>289,1</b>	<b>51,43</b>	<b>4,73</b>	<b>466,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
Тефтели 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	тк
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
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
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>22</b>	<b>38,77</b>	<b>107,95</b>	<b>868,22</b>	<b>0,52</b>	<b>0,21</b>	<b>7,27</b>	<b>298,07</b>	<b>0,53</b>	<b>83,37</b>	<b>314,36</b>	<b>79,68</b>	<b>4,29</b>	<b>523,06</b>		<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,56</b>	<b>15,14</b>	<b>66,59</b>	<b>462,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>82,7</b>	<b>0,17</b>	<b>232,5</b>	<b>212,5</b>	<b>28,3</b>	<b>3,96</b>	<b>111</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>64</b>	<b>88,28</b>	<b>286,96</b>	<b>2 204,47</b>	<b>1,33</b>	<b>0,59</b>	<b>8,53</b>	<b>420,87</b>	<b>0,85</b>	<b>390,77</b>	<b>815,96</b>	<b>159,41</b>	<b>12,98</b>	<b>1 100,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	



**2 день 2 недели**

Прием пищи, 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	20
Каша пшеничная 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
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке витаминизированный	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
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				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>19,61</b>	<b>24,03</b>	<b>100,78</b>	<b>703,53</b>	<b>0,39</b>	<b>0,45</b>	<b>18,27</b>	<b>141,75</b>	<b>0,78</b>	<b>419,11</b>	<b>457,22</b>	<b>109,83</b>	<b>5,48</b>	<b>833,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63
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	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
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
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,8</b>	<b>37,1</b>	<b>86,73</b>	<b>787,21</b>	<b>0,86</b>	<b>0,36</b>	<b>29,43</b>	<b>435,95</b>	<b>0,07</b>	<b>100,37</b>	<b>455,09</b>	<b>209,04</b>	<b>9,16</b>	<b>1 051,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,31</b>	<b>7,58</b>	<b>62,42</b>	<b>347,94</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>13,6</b>	<b>17,87</b>	<b>0,1</b>	<b>49,24</b>	<b>66,36</b>	<b>26,15</b>	<b>6,33</b>	<b>424,98</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 795</b>	<b>51,72</b>	<b>68,71</b>	<b>249,93</b>	<b>1 838,68</b>	<b>1,36</b>	<b>0,89</b>	<b>61,3</b>	<b>595,57</b>	<b>0,95</b>	<b>568,72</b>	<b>978,67</b>	<b>345,02</b>	<b>20,97</b>	<b>2 319,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>	

**3 день 2 недели**

Прием пищи, 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	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249/ттк
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>29,66</b>	<b>11,49</b>	<b>118,48</b>	<b>698,93</b>	<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	<b>13,2</b>	<b>106,94</b>	<b>0,61</b>	<b>265,35</b>	<b>363,5</b>	<b>62,33</b>	<b>5,23</b>	<b>593,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	ттк
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
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	
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		0,01		ттк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>28,51</b>	<b>41,78</b>	<b>130,53</b>	<b>1 012,09</b>	<b>0,84</b>	<b>0,32</b>	<b>17,98</b>	<b>760,19</b>	<b>0,54</b>	<b>104,77</b>	<b>414,39</b>	<b>122,74</b>	<b>6,58</b>	<b>1 042,94</b>		<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,56</b>	<b>15,14</b>	<b>66,59</b>	<b>462,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>82,7</b>	<b>0,17</b>	<b>232,5</b>	<b>212,5</b>	<b>28,3</b>	<b>3,96</b>	<b>111</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 665</b>	<b>71,73</b>	<b>68,41</b>	<b>315,6</b>	<b>2 174,01</b>	<b>1,18</b>	<b>0,91</b>	<b>31,34</b>	<b>949,83</b>	<b>1,32</b>	<b>602,62</b>	<b>990,39</b>	<b>213,37</b>	<b>15,77</b>	<b>1 747,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,33</b>	<b>0,06</b>	



**4 день 2 недели**

Прием пищи, 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	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	
Наггетсы куриные	75	7,72	7,84	14,85	159,88															тк
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86				0,01	332
Соус красный основной	50	0,66	0,92	4,2	27,96	0,02	0,02	3,54	55,5		5,81	9,31	5,08	0,25	73,49					366
Чай с сахаром, лимоном 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	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,06	0,02				9,69	33,15	6,63	0,61	46,92					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>586</b>	<b>17,59</b>	<b>15,52</b>	<b>113,93</b>	<b>666,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>7,64</b>	<b>83,9</b>	<b>0,08</b>	<b>40,98</b>	<b>164,61</b>	<b>53,87</b>	<b>2,59</b>	<b>235,82</b>			<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22			0,01	0,01	83
Рагу из овощей со свиной	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01		0,04		148
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>20,31</b>	<b>28,05</b>	<b>82,79</b>	<b>665,93</b>	<b>0,69</b>	<b>0,39</b>	<b>104,78</b>	<b>553,83</b>	<b>0,25</b>	<b>134,88</b>	<b>349,25</b>	<b>111,89</b>	<b>5,86</b>	<b>2 008,11</b>	<b>0,01</b>		<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18			0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,31</b>	<b>7,58</b>	<b>62,42</b>	<b>347,94</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>13,6</b>	<b>17,87</b>	<b>0,1</b>	<b>49,24</b>	<b>66,36</b>	<b>26,15</b>	<b>6,33</b>	<b>424,98</b>			<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 756</b>	<b>43,21</b>	<b>51,15</b>	<b>250,14</b>	<b>1 644,72</b>	<b>0,94</b>	<b>0,56</b>	<b>126,02</b>	<b>655,6</b>	<b>0,43</b>	<b>225,1</b>	<b>580,22</b>	<b>191,91</b>	<b>14,78</b>	<b>2 668,91</b>	<b>0,01</b>		<b>0,29</b>	<b>0,03</b>	

**5 день 2 недели**

Прием пищи, 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	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	
Люля-кебаб 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	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
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,89</b>	<b>38,29</b>	<b>93,54</b>	<b>838,11</b>	<b>0,9</b>	<b>0,38</b>	<b>1,69</b>	<b>41,1</b>	<b>0,16</b>	<b>74,76</b>	<b>463,94</b>	<b>199,06</b>	<b>8,77</b>	<b>686,58</b>	<b>0,02</b>		<b>0,18</b>		
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99					73
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
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93					218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,36</b>	<b>36,01</b>	<b>96,45</b>	<b>815,59</b>	<b>0,69</b>	<b>0,25</b>	<b>44,23</b>	<b>372,43</b>	<b>0,08</b>	<b>104,88</b>	<b>304,78</b>	<b>74,4</b>	<b>5,21</b>	<b>912,6</b>	<b>0,01</b>		<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,56</b>	<b>15,14</b>	<b>66,59</b>	<b>462,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>82,7</b>	<b>0,17</b>	<b>232,5</b>	<b>212,5</b>	<b>28,3</b>	<b>3,96</b>	<b>111</b>			<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>69,81</b>	<b>89,44</b>	<b>256,58</b>	<b>2 116,69</b>	<b>1,73</b>	<b>0,78</b>	<b>46,08</b>	<b>496,23</b>	<b>0,41</b>	<b>412,14</b>	<b>981,22</b>	<b>301,76</b>	<b>17,94</b>	<b>1 710,18</b>	<b>0,03</b>		<b>0,37</b>	<b>0,02</b>	

**6 день 2 недели**

Прием пищи, 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	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
Бифстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,82</b>	<b>30,83</b>	<b>92,71</b>	<b>732,19</b>	<b>0,52</b>	<b>0,2</b>	<b>1,34</b>	<b>54,4</b>	<b>0,1</b>	<b>64,94</b>	<b>291,54</b>	<b>68,89</b>	<b>3,65</b>	<b>395,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>	
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
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	ттк
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				ттк
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
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,07</b>	<b>41,95</b>	<b>88,83</b>	<b>843,11</b>	<b>0,97</b>	<b>0,38</b>	<b>44,3</b>	<b>463,44</b>	<b>0,64</b>	<b>104,06</b>	<b>407,11</b>	<b>120,43</b>	<b>7,68</b>	<b>1 750,49</b>		<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,31</b>	<b>7,58</b>	<b>62,42</b>	<b>347,94</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>13,6</b>	<b>17,87</b>	<b>0,1</b>	<b>49,24</b>	<b>66,36</b>	<b>26,15</b>	<b>6,33</b>	<b>424,98</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 720</b>	<b>53,2</b>	<b>80,36</b>	<b>243,96</b>	<b>1 923,24</b>	<b>1,6</b>	<b>0,66</b>	<b>59,24</b>	<b>535,71</b>	<b>0,84</b>	<b>218,24</b>	<b>765,01</b>	<b>215,47</b>	<b>17,66</b>	<b>2 570,82</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
<b>Итого за весь период</b>	<b>710,43</b>	<b>896,78</b>	<b>3 186,18</b>	<b>23 774,40</b>	<b>16,27</b>	<b>8,91</b>	<b>661,75</b>	<b>7 547,39</b>	<b>9,8</b>	<b>4 899,82</b>	<b>10 405,54</b>	<b>2 887,81</b>	<b>200,84</b>	<b>24 234,79</b>	<b>0,22</b>	<b>3,7</b>	<b>0,49</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>59,203</b>	<b>74,732</b>	<b>265,515</b>	<b>1 981,20</b>	<b>1,356</b>	<b>0,743</b>	<b>55,146</b>	<b>628,949</b>	<b>0,817</b>	<b>408,318</b>	<b>867,128</b>	<b>240,651</b>	<b>16,737</b>	<b>2 019,57</b>	<b>0,018</b>	<b>0,308</b>	<b>0,041</b>		

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

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьельяна В.А. 2016 г.

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