

"Согласовано"
Руководитель структурного подразделения ЦО № 35
Н.А. Мухина
"12" 01 2026 г.



М/П

"Утверждаю"
Директор ООО "Дирекция «Прогноз»"
Милинчиков П.А.
"12" 01 2026 г.

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)												№ реч.
		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 рисовая молочная жидкая .. Кондитерское изделие Чай с сахаром Батон йодированный Итого за Завтрак	150	4,67	6,44	25,6	179,86	0,06	0,17	1,33	40,67	0,1	129,25	129,8	26,53	0,39	174,23	0,01	0,02		199									
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72														
	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									
	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2													
	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	294,68	0,01	0,12											
Суп картофельный с горохом. Котлета мясная Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87									
	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									
	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									
	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									
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03											
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	865,46	0,01	0,2		0,02										
Выпечное изделие Фрукт Чай с низким содержанием сахара Итого за Полдник Итого за день	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									
	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									
	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									
	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		0,02									
	1 630	56,93	61,94	338,38	2 141,71	1,29	0,65	25,3	252,81	0,38	305,82	693,53	158,66	13,96	1 624,9	0,02	0,45	0,04										

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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				
Ежики 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	53.38	2.95	534.45				0.04	444			
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	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01				5.7	19.5	3.9	0.36	27.6								
Итого за Завтрак	500	22.47	50.46	52.51	754.85	0.69	0.22	9.19	80.55	0.82	45.98	294.75	61.68	4.16	587.15			0.1	0.04				
Солонка по-домашнему с мясом	210	5.3	6.47	11.14	124.53	0.13	0.06	11.22	16.89	0.1	21.2	60.74	18.21	0.92	318.02					124			
Гуляш "Болоньезе"	100	10.61	24.17	4.04	276.58	0.39	0.12	4.21	259.4	0.49	14.93	131.4	25.84	1.51	292.47				0.02	тк			
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	120.29	4.06	229.35		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				
Итого за Обед	700	26.31	36.33	76.32	736.97	0.82	0.33	15.89	298.24	0.65	66.88	407.43	174.34	7.78	902.14		0.01	0.13	0.03				
Выпечное изделие	100	5.23	8.25	45.68	278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5			0.02	0.01	406			
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 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			
Итого за Полдник	430	5.95	8.82	68.44	381.3	0.13	0.1	17.5	19.9	0.12	47.16	76.3	27.84	5.38	572			0.13	0.01				
Итого за день	1630	54.73	95.61	197.27	1873.12	1.64	0.65	42.58	398.69	1.59	160.02	778.48	263.86	17.32	2061.29		0.01	0.36	0.08				

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		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								
Блинчик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308														тк								
Вутерброд с сыром	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				3								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411								
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	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			0,11									
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								
Жаркое по-домашнему	200	9,16	3,3	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,1	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				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	19,63	37,93	89,71	777,47	0,72	0,28	43,69	319,72	0,23	77,84	290,13	96,91	5,86	1 561,26			0,14	0,03								
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	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	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			0,1	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	0,02								
Итого за День	1 640	43,84	58,89	277,35	1 820,43	0,98	0,48	69,97	361,96	0,37	258,48	508,19	152,21	15	2 489,62			0,38	0,05								

4 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	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 "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	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.1	0.1		411
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.04				7.6	26	5.2	0.48	36.8				
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
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	50.67	4.85	580.53	0.01	0.13		

Борщ со свежей капустой, карбюретам	200	1.67	4.16	10.82	87.95	0.05	0.05	18.62	213.72		37.13	44.58	21.55	1.01	315.22				63
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
Рис прилуценный	150	3.79	4.34	39.7	123.02	0.04	0.03		23.63	0.07	83.25	27.2	4.6	0.6	55.13		0.01		333
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
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	22.19	40.55	99.47	852.9	0.57	0.26	19.52	254.29	0.71	86.25	335.87	88.25	5.26	718.36		0.13	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	406.02
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	0.01		386
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
Итого за Полдник	430	12	14.34	66.91	447.79	0.16	0.27	13.1	121.25	1.01	64.65	158.88	30.47	5.54	519.79	0.01	0.15	0.02	
Итого за День	1650	51.11	65.92	245.44	1787.35	0.91	0.71	46.72	406.92	1.8	285.16	666.85	169.39	15.65	1818.68	0.02	0.41	0.08	

5 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	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							

Угуш 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	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.36	21.45	0.06	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35	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
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46				
Итого за Завтрак	500	24.09	31.27	73.62	672.18	0.76	0.28	3.29	132.45	0.06	46.39	382.97	155.72	7.09	582.83	0.02	0.16		

Суп картофельный с рыбом	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
Емкинн 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	53.38	2.95	534.45			0.04	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		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		
Итого за Обед	710	25.49	54.22	66.89	857.3	0.8	0.31	24.79	262.71	1	70.41	368.67	85.41	5.25	1046.91	0.12	0.12	0.05	

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	0.02	424.02
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	0.01		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		0.1		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	0.02	
Итого за День	1640	59.82	96.8	233.97	2049.03	1.74	0.71	41.18	411.1	1.2	165.69	843.66	271.93	17.31	2134.5	0.02	0.41	0.07	

1 день 2 недели

2 день 2 недели

2 день 2 недели

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ пп.
		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

Пудлинги из творога с джемом	185	24,44	9,29	51,94	390,37	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		0,1	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	136,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	376,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15	

Суп/картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92	19,08	54,7	21,72	0,83	379,24	0,11	0,02	101
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,94	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,11	0,02	тгк
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	2,84	181,05	120,39	4,06	229,35	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	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	29,29	28,85	92,51	747	0,51	0,36	13,82	193,71	0,07	88,05	445,07	776,76	8,24	0,02	0,25	0,04

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		0,02	424,01
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 низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4		25,1			0,1	411
Итого за Подданик	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		0,13	0,02
Итого за день	1 630	71,84	53,92	321,2	2 061,93	0,9	0,9	28,12	316,59	0,82	367,99	932,54	263,69	16,55	1 776,95	0,03		0,53	0,06

4. день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ пп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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				

Каша пшеничная 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	83.5	8.4	0.46	37.1			3
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411
Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	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	
Итого за завтрак	540	14.27	11.08	86.45	506.61	0.25	0.22	14.15	55.67	0.07	234.6	255.4	61.98	5.32	613.51	0.01	0.13	386

Борщ со свежей капустой,	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72	37,13	44,58	21,55	1,01	315,22		63
картофелем																
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26	0,03	тк
Макaronные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	18,93	58,68	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	0,1	411
Хлеб ржачий	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	25,53	40,53	100,32	869,67	0,64	0,26	19,52	252,26	92,86	311,3	71,72	5,72	743,86	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	0,02	406,02
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	36,4		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		0,1		411
Итого за Подлинк	430	12	14,34	66,91	447,79	0,16	0,27	13,1	121,25	1,01	64,65	158,88	30,47	5,54	519,79	0,01	0,15	0,02	
Итого за день	1 670	51,8	65,95	253,68	1 824,07	1,05	0,75	46,77	429,18	1,78	392,11	725,58	164,17	16,58	1 877,16	0,02	0,41	0,07	

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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								

Ежики "Особые" с соусом	200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38				0,02		тгк
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01		0,5		6,6	30	5,4	0,48	25,1			0,1		411	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,85							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	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	0,65	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	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				0,01		82
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41						
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		
Итого за Обед	700	14,96	37,69	85,25	739,13	0,53	0,26	48,6	320,78	0,23	60,03	285,26	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	89,48	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	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			0,1		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	0,02		
Итого за день	1 630	48,06	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, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se							
Итого за весь период	530,95	582,09	2 448,05	17 154,81	8,1	8,5	378,8	4 620,20	60,18	7 629,44	6 921,70	1 723,45	87	8 162,76	0,064	21,11	0,21							
Среднее значение за период	53,095	58,209	244,805	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							

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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

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