

"Согласовано"  
Директор МОУ СИ

" 09 " 01 2025



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрфирма-Ярославль"

Милишников П.А.

20 04 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
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
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
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				306
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,6				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,79</b>	<b>37,97</b>	<b>98</b>	<b>823,32</b>	<b>0,52</b>	<b>0,22</b>	<b>1,38</b>	<b>45,04</b>	<b>0,72</b>	<b>54,68</b>	<b>317,3</b>	<b>75,56</b>	<b>4,4</b>	<b>425,62</b>		<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76			0,01	111
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,37	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
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		412
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>810</b>	<b>31,13</b>	<b>44,5</b>	<b>97,31</b>	<b>913,73</b>	<b>0,98</b>	<b>0,36</b>	<b>7,17</b>	<b>345,4</b>	<b>0,23</b>	<b>71,76</b>	<b>484,25</b>	<b>209,91</b>	<b>9,26</b>	<b>787,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</b>	
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	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 Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 760</b>	<b>65,6</b>	<b>96,84</b>	<b>264,47</b>	<b>2 201,48</b>	<b>1,67</b>	<b>0,85</b>	<b>18,55</b>	<b>511,19</b>	<b>1,96</b>	<b>194,89</b>	<b>962,89</b>	<b>316,84</b>	<b>20,47</b>	<b>1 624,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</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	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5				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>605</b>	<b>17,21</b>	<b>19,52</b>	<b>94,06</b>	<b>626,38</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>18,33</b>	<b>119,52</b>	<b>0,72</b>	<b>417,48</b>	<b>424,48</b>	<b>98,68</b>	<b>4,87</b>	<b>794,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95
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	ТТК
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 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	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>810</b>	<b>28,3</b>	<b>41,29</b>	<b>127,73</b>	<b>995,65</b>	<b>0,64</b>	<b>0,3</b>	<b>27,37</b>	<b>305,48</b>	<b>4,47</b>	<b>108,41</b>	<b>365,39</b>	<b>87,2</b>	<b>5,77</b>	<b>1 119,81</b>	<b>0,01</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>	
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	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 Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 815</b>	<b>58,19</b>	<b>75,18</b>	<b>290,95</b>	<b>2 086,46</b>	<b>1,09</b>	<b>1,02</b>	<b>55,7</b>	<b>545,75</b>	<b>6,2</b>	<b>594,34</b>	<b>951,21</b>	<b>217,25</b>	<b>17,45</b>	<b>2 325</b>	<b>0,04</b>	<b>0,58</b>	<b>0,07</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
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
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>550</b>	<b>28,86</b>	<b>11,19</b>	<b>113,19</b>	<b>671,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>11,2</b>	<b>106,94</b>	<b>0,61</b>	<b>261,45</b>	<b>355,9</b>	<b>60,43</b>	<b>5,08</b>	<b>576,24</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 свиной	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 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		412
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78		0,02	0,01	
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>801</b>	<b>28,3</b>	<b>41,75</b>	<b>133,99</b>	<b>1 025,74</b>	<b>0,83</b>	<b>0,31</b>	<b>19,98</b>	<b>760,19</b>	<b>0,54</b>	<b>106,12</b>	<b>412,89</b>	<b>122,78</b>	<b>6,59</b>	<b>1 047,52</b>		<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	
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	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 Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 751</b>	<b>69,84</b>	<b>67,31</b>	<b>316,34</b>	<b>2 161,2</b>	<b>1,19</b>	<b>1,02</b>	<b>41,18</b>	<b>987,88</b>	<b>2,16</b>	<b>436,02</b>	<b>930,13</b>	<b>214,58</b>	<b>18,48</b>	<b>2 034,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</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	
Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,05	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			ттк
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
Кукуруза	14	0,31	0,06	1,57	8,12		0,01	0,67	0,28		5,88	5,74	1,82	0,05	19,04					306
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		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>569</b>	<b>29,92</b>	<b>38,22</b>	<b>92,84</b>	<b>836,53</b>	<b>0,89</b>	<b>0,38</b>	<b>6,36</b>	<b>41,38</b>	<b>0,16</b>	<b>83,69</b>	<b>468,63</b>	<b>201,43</b>	<b>8,82</b>	<b>717,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</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	14,45	28,57	52,38	525	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 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>20,96</b>	<b>28,15</b>	<b>82,98</b>	<b>827,73</b>	<b>0,71</b>	<b>0,4</b>	<b>104,78</b>	<b>553,83</b>	<b>0,25</b>	<b>137,03</b>	<b>355,75</b>	<b>113,29</b>	<b>5,99</b>	<b>2 017,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>			<b>0,02</b>
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01			386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05		0,02	
<b>Итого за день</b>	<b>1 779</b>	<b>63,56</b>	<b>80,74</b>	<b>244,98</b>	<b>1 970,83</b>	<b>1,77</b>	<b>1,05</b>	<b>121,14</b>	<b>715,96</b>	<b>1,42</b>	<b>289,17</b>	<b>985,72</b>	<b>346,09</b>	<b>21,62</b>	<b>3 146,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>		<b>0,04</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	
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
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	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	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>551</b>	<b>21,21</b>	<b>35,4</b>	<b>86,32</b>	<b>749,19</b>	<b>0,56</b>	<b>0,2</b>	<b>4,88</b>	<b>417</b>	<b>0,16</b>	<b>53,09</b>	<b>292,56</b>	<b>72,78</b>	<b>3,93</b>	<b>466,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		<b>0,01</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
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
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 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	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>28,38</b>	<b>43,61</b>	<b>118,97</b>	<b>984,18</b>	<b>0,7</b>	<b>0,28</b>	<b>42,2</b>	<b>281,25</b>	<b>0,72</b>	<b>115,97</b>	<b>341,97</b>	<b>80,09</b>	<b>6,09</b>	<b>922,05</b>		<b>0,12</b>		<b>0,04</b>	
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01			386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05		0,02	
<b>Итого за день</b>	<b>1 776</b>	<b>62,27</b>	<b>93,38</b>	<b>274,45</b>	<b>2 197,8</b>	<b>1,43</b>	<b>0,75</b>	<b>57,08</b>	<b>819</b>	<b>1,89</b>	<b>237,51</b>	<b>795,87</b>	<b>184,24</b>	<b>16,83</b>	<b>1 799,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>		<b>0,07</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
Плов со свиной	200	13.13	25.97	47.62	477.28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85			0,03	тк
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	412
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				
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>550</b>	<b>17,16</b>	<b>27,74</b>	<b>95,71</b>	<b>705,14</b>	<b>0,45</b>	<b>0,17</b>	<b>16,11</b>	<b>473,66</b>	<b>0,41</b>	<b>54,79</b>	<b>257,1</b>	<b>76,21</b>	<b>5,59</b>	<b>677,65</b>			<b>0,11</b>	<b>0,03</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
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
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06			0,01	339
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	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8			0,03	0,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>30,65</b>	<b>20,16</b>	<b>106,58</b>	<b>731,77</b>	<b>0,72</b>	<b>0,43</b>	<b>44,65</b>	<b>272,89</b>	<b>0,18</b>	<b>180,76</b>	<b>503,3</b>	<b>146,89</b>	<b>7,16</b>	<b>1 647,07</b>			<b>0,16</b>	<b>0,02</b>
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01		0,05	0,02
<b>Итого за день</b>	<b>1 770</b>	<b>60,49</b>	<b>62,27</b>	<b>271,45</b>	<b>1 901,34</b>	<b>1,34</b>	<b>0,87</b>	<b>70,76</b>	<b>867,3</b>	<b>1,6</b>	<b>304</b>	<b>921,74</b>	<b>254,47</b>	<b>19,56</b>	<b>2 735,86</b>	<b>0,01</b>		<b>0,32</b>	<b>0,07</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	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	
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
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				306
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4			0,1	411,07
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,7</b>	<b>37,76</b>	<b>84,68</b>	<b>794,91</b>	<b>0,87</b>	<b>0,38</b>	<b>6,17</b>	<b>41,3</b>	<b>0,16</b>	<b>79,16</b>	<b>457,24</b>	<b>198,96</b>	<b>8,63</b>	<b>698,08</b>	<b>0,02</b>		<b>0,18</b>	
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76			0,01	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	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
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>22,97</b>	<b>41,77</b>	<b>109,39</b>	<b>905,04</b>	<b>0,56</b>	<b>0,23</b>	<b>7,3</b>	<b>304,88</b>	<b>0,59</b>	<b>83,83</b>	<b>331,76</b>	<b>83,89</b>	<b>4,4</b>	<b>543,53</b>			<b>0,12</b>	<b>0,05</b>
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01		0,05	0,02
<b>Итого за день</b>	<b>1 765</b>	<b>64,35</b>	<b>93,9</b>	<b>263,23</b>	<b>2 164,38</b>	<b>1,6</b>	<b>0,88</b>	<b>23,47</b>	<b>466,93</b>	<b>1,76</b>	<b>231,44</b>	<b>950,34</b>	<b>314,22</b>	<b>19,84</b>	<b>1 652,75</b>	<b>0,03</b>		<b>0,35</b>	<b>0,07</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	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
Каша пшеница 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	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5				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	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
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>600</b>	<b>18,07</b>	<b>19,83</b>	<b>90,44</b>	<b>618,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>18,27</b>	<b>119,25</b>	<b>0,72</b>	<b>414,11</b>	<b>442,72</b>	<b>107,21</b>	<b>5,23</b>	<b>813,46</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
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	
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 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	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>820</b>	<b>27,93</b>	<b>43,54</b>	<b>120,61</b>	<b>988,04</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>26,97</b>	<b>344,95</b>	<b>0,72</b>	<b>112,17</b>	<b>342,19</b>	<b>82,5</b>	<b>6,4</b>	<b>887,72</b>		<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	
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	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 Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 820</b>	<b>58,68</b>	<b>77,74</b>	<b>280,21</b>	<b>2 070,55</b>	<b>1,22</b>	<b>0,99</b>	<b>55,24</b>	<b>584,95</b>	<b>2,45</b>	<b>594,73</b>	<b>946,25</b>	<b>221,08</b>	<b>18,44</b>	<b>2 112,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</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	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 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		249,07
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,86</b>	<b>11,19</b>	<b>113,19</b>	<b>671,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>11,2</b>	<b>106,94</b>	<b>0,61</b>	<b>261,45</b>	<b>355,9</b>	<b>60,43</b>	<b>5,08</b>	<b>576,24</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 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		412
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78		0,02	0,01	
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>801</b>	<b>28,3</b>	<b>41,75</b>	<b>133,99</b>	<b>1 025,74</b>	<b>0,83</b>	<b>0,31</b>	<b>19,98</b>	<b>760,19</b>	<b>0,54</b>	<b>106,12</b>	<b>412,89</b>	<b>122,78</b>	<b>6,59</b>	<b>1 047,52</b>		<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	
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	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 Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 751</b>	<b>69,84</b>	<b>67,31</b>	<b>316,34</b>	<b>2 161,2</b>	<b>1,19</b>	<b>1,02</b>	<b>41,18</b>	<b>987,88</b>	<b>2,16</b>	<b>436,02</b>	<b>930,13</b>	<b>214,58</b>	<b>18,48</b>	<b>2 034,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</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	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
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
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	210	0,21	0,05	10,52	43,38		0,01	0,11	0,53		5,51	8,65	4,62	0,89	26,36			0,11	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,38</b>	<b>41,39</b>	<b>90,97</b>	<b>822,99</b>	<b>0,54</b>	<b>0,23</b>	<b>2,86</b>	<b>322,97</b>	<b>0,8</b>	<b>61,07</b>	<b>318,44</b>	<b>76,94</b>	<b>4,56</b>	<b>461,02</b>			<b>0,14</b>	<b>0,06</b>
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82
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
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	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>820</b>	<b>28,1</b>	<b>36,61</b>	<b>100,44</b>	<b>842,8</b>	<b>0,94</b>	<b>0,39</b>	<b>22,29</b>	<b>367,02</b>	<b>0,08</b>	<b>73,09</b>	<b>498,51</b>	<b>224,28</b>	<b>9,42</b>	<b>1 196,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>	
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	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
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 Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 780</b>	<b>62,16</b>	<b>92,37</b>	<b>260,57</b>	<b>2 130,22</b>	<b>1,65</b>	<b>0,89</b>	<b>35,15</b>	<b>810,74</b>	<b>1,89</b>	<b>202,61</b>	<b>978,29</b>	<b>332,59</b>	<b>20,79</b>	<b>2 068,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,38</b>	<b>0,09</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	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
Наггетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17														761
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
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				306
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	411,06
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>23,31</b>	<b>17,47</b>	<b>117,5</b>	<b>721,41</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>4,58</b>	<b>29,5</b>	<b>0,08</b>	<b>46,44</b>	<b>118,84</b>	<b>26,33</b>	<b>2,9</b>	<b>199,65</b>			<b>0,1</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 свининой	280	14,45	28,57	52,38	525	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 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>20,96</b>	<b>28,15</b>	<b>82,98</b>	<b>827,73</b>	<b>0,71</b>	<b>0,4</b>	<b>104,78</b>	<b>553,83</b>	<b>0,25</b>	<b>137,03</b>	<b>355,75</b>	<b>113,29</b>	<b>5,99</b>	<b>2 017,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	
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	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 Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 820</b>	<b>56,95</b>	<b>59,99</b>	<b>269,64</b>	<b>1 855,71</b>	<b>1,07</b>	<b>0,74</b>	<b>119,36</b>	<b>704,08</b>	<b>1,34</b>	<b>251,92</b>	<b>635,93</b>	<b>170,99</b>	<b>15,7</b>	<b>2 628,35</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</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	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
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		ттк
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
Кукуруза	14	0,31	0,06	1,57	8,12		0,01	0,67	0,28		5,88	5,74	1,82	0,05	19,04				306
Чай с низким содержанием сахара с диомом 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		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				
Итого за Завтрак	569	29,92	38,22	92,84	836,53	0,89	0,38	6,36	41,38	0,16	83,69	468,63	201,43	8,82	717,32	0,02	0,18		
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
Котлета рыбная из фарша 23%	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
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339
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	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03	0,02	
Итого за Обед	820	30,65	20,16	106,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,18	180,76	503,3	146,89	7,16	1 647,07		0,16	0,02	
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 789	73,25	72,75	268,58	2 032,73	1,76	1,08	61,01	435,02	1,35	332,9	1 133,27	379,69	22,79	2 775,53	0,03	0,39	0,04	
Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se	
Итого за весь период	765,18	939,78	3 321,21	24 933,9	17	11,16	699,82	8 436,68	26,18	4 105,55	11 121,77	3 166,62	230,45	26 937,92	0,32	4,36	0,75		
Среднее значение за период	63,765	78,315	276,768	2 077,825	1,417	0,93	58,318	703,057	2,182	342,129	926,814	263,885	19,204	2 244,827	0,027	0,363	0,063		

## 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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

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