

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____

" _____ 20 ____ г.

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

" _____ 20 ____ г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг												
Завтрак																														
Оладьи с джемом 105/45	150	9,9	12,5	43,1	262	0,02	0,16	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		ТК												
Джем	110	0,5	5,0	12,7	61	0,09	0,13	25,96	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,11	ТК											
Чай с лимонным содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТК												
Бутерброд с сыром 10/30	40	4,6	3,9	15,4	115	0,02	223,6	6,3	0,02	114	8	14	14	2,8	210	0,002		ТК												
Итого за Завтрак	510	15,2	21,4	81,2	479	0,08	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000												
Обед																														
Суп с макаронными изделиями и курицей 250/110																														
	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК											
Котлета мясная	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200	0,3	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		ТК												
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТК												
Напиток из смеси суховарков	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	256,3	27,2	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		ТК												
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,3	1,6	221,3	0,1	0,5	307,9	32,8	253,1	0,1	217,6	0,009	0,3	0,030	ТК											
Итого за Обед	735	27	30	94	811	0,5	3,1	698,9	0,2	1,0	619,4	69,4	523,6	4,6	462,4	0,0	0,6	0,1												
Полдник																														
Сок в шпинивальной упаковке																														
	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК											
Руллет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК											
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК											
Итого за Полдник	300	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20													
Итого за День	1545	57	63	268	1764	1,4	47,3	1075,1	2,5	1,9	1125,7	228,2	1060,7	8,8	795,4	0,1	0,8	0,1												



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каши "Дюжина" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10	т.т.	
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,90	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	т.т.	
Булочка с маслом и сыром 10/10/45	65	5,8	11,6	24,2	219,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	т.т.
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	253,3	0,02	0,2	14	8	14	0,0	40	0,001		т.т.	
Итого за Завтрак	625	19	29	86	679	0,380	1,660	295,710	3,720	0,301	197,220	71,250	310,530	2,301	240,290	0,028	0,100	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом и капустой	260	12,3	5,9	20,2	184	0,16	1,59	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	171,8	0,006	0,5	0,023	т.т.
Рагу из овощей со свиной	250	10,6	10,7	61,3	384	0,11	0,04	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		т.т.	
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,04	0,0	256,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		т.т.	
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,3	15,9	297,5	6,3	0,5	53,9	43,5	177,6	0,1	202,0	0,007	0,5	0,030	т.т.
Итого за Обед	765	26	17	128	768	0,6	31,8	595,0	12,5	0,9	107,8	87,1	355,2	2,6	404,0	0,014	1,0	0,022	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		т.т.	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		т.т.	
Пирожок с конфитуром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	27,0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	т.т.	
Итого за Полдник	410	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	
Итого за день	1890	53	68	268	1873	1,1	46,6	953,8	16,5	1,3	523,7	190,3	825,0	5,1	804,0	0,052	1,3	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Творог из творога с джемом 150/50	200	23,4	10,1	29,9	302	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,36	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	т.т.
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		т.т.	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		т.т.	
Батон подпоровацкий	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02	4,4	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		т.т.	
Итого за Завтрак	560	27	16	76	516	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	6,25	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	т.т.
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	103,90	0,003	0,0	0,013	т.т.
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		т.т.	
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,2	5,7	282,9	12,6	0,5	33,5	43,6	251,6	0,1	213,1	0,044	0,3	0,030	т.т.
Итого за Обед	770	18	17	82	781	0,4	11,3	555,8	25,1	1,0	707,1	87,2	503,2	3,3	426,2	0,088	0,6	0,031	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		т.т.	
Пирог эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,95	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	т.т.	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	т.т.	
Итого за Полдник	300	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	т.т.	
Итого за день	1630	57	44	225	1705	0,6	22,7	1542,4	38,4	1,2	1282,6	160,8	895,5	8,1	997,7	0,132	1,5	0,031	

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса блюда, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг										
Котлета мясная рубленая с кашей	270	18,9	20,4	50,8	344	0,21	1,0	47,00	0,28	0,13	148,92	38,04	231,70	2,83	183,11	0,002	1,0	0,010	ТК									
Печеный картофель 90/180	225	0,2	0,0	10,0	41			253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК									
Чай с низким содержанием сахара, лимонном 200/10/10	50	5,3	3,2	20,6	140,8	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,044	0,02	0,010									
Бутерброд с сыром 10/40	545	24	24	81	526	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	ТК									
Итого за Завтрак	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТК									
Рассолычк денитрадецкий	280	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	188,09	0,96	93,62	0,008			ТК									
Жаркое по-домашнему с овощами	200	0,2	0,2	23,8	97,6			233,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК									
Натуральный йогурт 5%/30	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,3	30,8	248,0	6,6	0,4	571,0	112,0	415,4	0,1	528,2	0,059	0,2	0,030	ТК									
Хлеб ржаной	775	19	38	90	760	0,5	50,8	511,5	19,2	0,5	898,6	174,6	639,3	2,4	829,3	0,114	0,4	0,019	ТК									
Итого за Обед	200	0,5	5,0	12,7	88	0,02	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК									
Сок в индивидуальной упаковке	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТК									
Йогурт с кофитопдом	400	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		ТК									
Итого за Полдник	1720	57,6	70,2	248,2	1736,2	0,8	77,7	961,2	19,6	0,9	1494,9	254,2	920,0	7,9	1242,7	0,159	0,6	0,029	ТК									

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса блюда, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг										
Котлета рыбная с картофельным пюре с овощами натуральными свежими 90/180/30	300	16,7	24,7	81,0	412	0,20	23,89	1,69	0,41	0,29	156,74	51,79	201,76	3,64	314,94	0,029	0,30	0,058	ТК									
Чай с сахаром, лимонном 200/15/5	220	0,2	0,0	15,2	63			233,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК									
Йогурт натуральный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,4	0,1	329,8	0,059	0,3	0,030	ТК									
Итого за Завтрак	555	19,5	25,7	114,2	567	0,4	54,2	510,0	13,4	0,6	520,0	105,5	416,7	3,8	659,5	0,138	0,6	0,010	ТК									
Итого за Обед	250	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031	ТК									
Угали из куры	100	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТК									
Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,8	36,2	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК									
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	0,04	256,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТК									
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,8	14,9	36,0	0,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030	ТК									
Итого за Обед	745	31	20	102	749	1,7	29,9	326,2	0,7	0,6	211,2	134,0	698,8	4,3	689,9	0,024	2,6	0,025	ТК									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК									
Рюлет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК									
Печенье	300	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК									
Итого за Полдник	300	12	11	68	408	0,14	7	126,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТК									
Итого за день	1600	63	56	285	1724	2,2	91,0	951,5	14,2	1,3	786,7	274,3	1206,3	9,4	1476,5	0,162	3,4	0,035	ТК									

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергич-	Витамины			Минеральные вещества										№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	23,4	10,1	29,9	302	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК
Батон поджаренный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК
Итого за Завтрак	560	27	16	76	516	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТК
Пюре картофельное	150	3,4	5,3	22,8	153	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТК
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,4	43,1	237,5	6,6	0,7	192,7	86,2	308,0	0,1	545,7	0,025	0,8	0,030	ТК
Итого за Обед	740	26	30	141	743	0,05	2,3	12,3	13,3	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000	0,0	0,0	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Рулет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК
Итого за Полдник	300	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,000	0,20	
Итого за день	1600	64	58	285	1667	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергич-	Витамины			Минеральные вещества										№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг	
Завтрак																			
1 улитка из свиной кишки с кашей гречневой	250	16,2	30,4	44,3	512	0,24	23,20	0,71	0,08	0,23	67,22	44,24	136,60	2,83	200,81	0,009	0,30	0,040	ТК
Паскальчатый 100/150	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК
Чай с сахаром, лимоном 200/15/5	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК
Блинчик с начинкой	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК
Батон поджаренный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК
Итого за Завтрак	560	20	33	101	771	0,3	26,4	705,2	19,0	0,3	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1		
Обед																			
Пирог из свежей капусты с картошкой	250	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,66	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК
Пирог со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,26	0,13	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТК
Чай с лимоном 200/10/5	215	0,2	0,0	10,0	41	0,01	3,3	235,6	6,3	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,4	44,4	971,0	35,2	0,5	660,9	121,6	451,2	0,1	960,0	0,102	2,5	0,030	ТК
Итого за Обед	765	19,7	14,1	63,9	725	0,5	62,3	1236,7	31,5	0,7	923,3	181,4	731,2	3,5	1242,5	0,151	2,9	0,074	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК
Пирожок с конфитуром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	6,11	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТК
Итого за Полдник	400	9,5	27,0	54,7	426	0,02	13	211,96	6,11	0,03	49,68	28,73	82,7	2,86	71,47	0,001	0,20		ТК
Итого за день	1725	49	69	220	1922	0,8	101,7	2163,9	56,6	1,0	1371,4	271,8	985,1	12,3	2009,6	0,205	5,2	0,074	

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины											Минеральные вещества											№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг										
Котлета мясная рубленая с рисом отварным с овощами консервированными	285	17,2	22,2	49,7	471	Завтрак											Обед											ТК
Чай с сахаром, лимонад 200/15/5	220	0,2	0,0	15,2	63	Полдн.											Ужин											ТК
Ватон подпорованный	40	3,0	1,2	20,0	104,8	Обед											Ужин											ТК
Итого за Завтрак	545	20	23	85	639	Обед											Ужин											ТК
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК									
Туши из кури	90	11,7	9,7	3,2	148	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТК									
Макаронны отварные	150	6,8	4,6	43,2	243	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК									
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6	0,01	3,3	235,6	0,01	0,7	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	1,0	20,6	289,9	6,5	0,7	115,2	75,8	366,0	0,1	450,5	0,052	1,4	0,030	ТК									
Итого за Обед	730	28	19	96	704	2,0	41,1	579,8	13,0	1,3	230,4	151,6	732,0	3,0	900,9	0,104	2,8	0,010	ТК									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	Полдн.											Ужин											ТК
Руллет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	0,02	0,05	7	0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК									
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК									
Итого за Полдн.	300	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТК									
Итого за день	1695	61	53	132	1750	2,2	51,3	1214,0	26,0	1,5	521,4	197,6	872,3	7,6	1304,8	0,147	3,0	0,010	ТК									
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																												
Итого	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г	Энергетическая	Витамины											Минеральные вещества											
Итого за весь период	579,0	640,9	244,2	1767,3	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8550,3	2210,0	9189,0	159,9	9699,9	0,831	28,8	0,397											
Среднее значение за период	57,9	64,1	24,42	1767,3	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033											

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" год ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.

5 День, 2 недели