

«Согласовано»

Директор муниципального общеобразовательного учреждения
Отрадной средней общеобразовательной школы

И.Н.Хорошулина
« 01 » 2022г.



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель

ИП Воробьева Т.П.

« 01 » 04 2022г.



Примерное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет
(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20)

Первая Неделя День первый																			
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Мг,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг			
Завтрак																			
Тефтели мясные с томатным соусом	120	15	18,8	14,3	286	0,08	4,2	0,1	4,6	0	17,4	23	133,3	1,8	0,3	31	461/587	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0			
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	500	22,7	28,3	79	669,1	0,61	4,2	0,1	6,1	0,03	34,2	58	204,6	4,2	0,9	87,9			
Обед																			
Борщ с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
Плов	205	22,6	23,1	33,3	440	0,08	1,8	0	3,8	0,1	19,4	53,7	273	3,7	1,2	84	443	2004	
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	700	31,7	29,2	90,6	761	1,11	9,6	0	6,6	0,17	79,3	104,3	413,5	8	2,4	137,6			
Всего за день:		54,4	57,5	169,6	1430,1	1,72	13,8	0,1	12,7	0,2	113,5	162,3	618,1	12,2	3,3	225,5			

День второй																		
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг		
Завтрак																		
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200	5,5	10,1	39,5	274	0,1	0,8	50	0,1	0,5	121,5	33,9	142,7	0,8	0,9	50,5	175	2015
выпечное изделие	70	5,1	8,8	35,9	260	0,06	0,3	5,6	2,9	0	10,5	7,7	38,5	0,4	0	0	769	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Итого за прием пищи:	500	13,2	19,3	105,9	672,6	0,19	1,1	55,6	3,5	0,5	143,9	55,5	215,3	2,5	1,1	50,5		
Обед																		
Суп картофельный с рыбой	265	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Шницель мясной с соусом	95	15	13,6	15,2	248	0,03	0	0	3,5	0,12	5,7	22,8	71,3	1,9	0,6	28,7	451/528	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4,7	28,4	186	0,1	0	0	0,4	0,1	3,9	30,5	136	3	1	37,5	508	2004
Напиток "Витошка" с витаминами	200	0	0	19	75	0,3	20	120	2,34	0,34	0	0	3	0	0	0		гост р исо 22000-2007
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	700	28,4	22	102,9	733,6	1,34	32	120	9,34	0,64	53,8	100	366,4	7,4	2,5	137,6		
Всего за день:		41,6	41,3	208,8	1406,2	1,53	33,1	175,6	12,84	1,14	197,7	155,5	581,7	9,9	3,6	188,1		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг		

Завтрак

Птица в соусе	90	11,48	12,94	3,15	183,15	0,12	10,24	12,15	0,23	0,12	30,83	17,55	116,9	1,9	1,35	18,45	445	1994
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	274	0,4	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Итого за прием пищи:	500	18,68	20,64	80,35	595,75	0,55	10,24	12,15	1,13	0,14	49,13	62,05	244,5	3,8	2,55	91,45		

Обед

Суп с макаронными изделиями	260	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	13	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Жаркое подомашнему	200	18,5	20,7	18,9	337,2	0,13	7,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	84,4	394	1994
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	700	26,2	27,9	69,5	634,2	0,93	8,5	0,2	17	0,2	75,4	74,2	324,4	7,3	1,5	144,3		
Всего за день:		44,88	48,54	149,85	1229,95	1,48	18,74	12,35	18,13	0,34	124,53	136,25	568,9	11,1	4,05	235,75		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг		

Завтрак

Котлета рыбная	90	12,4	7	8,3	146,3	0,07	0	0,07	0,7	0	41,4	10,8	167,4	0,7	0,5	90,6	388	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб пшеничный	25	2,00	0,30	12,90	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	5,80	8,30	21,80	0,30	0,20	0,00		
Итого за прием пищи:	500	18,20	14,20	59,40	444,50	0,26	27,70	0,07	1,50	0,10	96,40	57,90	293,60	3,30	1,50	148,10		

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
Биточек мясной с соусом	70	11	10	11,2	183	0,02	0	0	2,6	0,01	4,2	16,8	52,5	1,4	0,4	21,2	451/587	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	700	20,5	25,3	85,7	660,7	1,08	15,8	10	6,3	0,09	79,1	72,4	184,6	5	1,5	130,8		
Всего за день:		38,70	39,50	145,10	1105,20	1,34	43,50	10,07	7,80	0,19	175,50	130,30	478,20	8,30	3,00	278,90		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг		

Завтрак

Кнели из кур с соусом	100	14,07	8,71	7,11	163,4	0,016	3,7	0	0	0,016	7,2	0	0	0,6	0	0	505/587	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	170	9,9	8	48,3	316	0,2	0	0	0,7	0,1	16,8	154	231	5,2	1,7	64	508	2004
Кисель «Витошка» с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	20,1	130	2,35	0,34	0	0	0	0	0	0		ГОСТ Р ИСО 22000-2007г
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Итого за прием пищи:	500	26,37	17,01	94,91	653	0,546	23,8	130	3,55	0,456	30,9	163,9	257,1	6,1	1,9	64		

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	90	7,8	6,4	10	133,2	0,06	1,8	0,06	2,5	0	27,9	10,6	104,4	0,7	0,5	90,6	394/587	2004
Рис отварной	150	308	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	685	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	710	323,5	18,4	96,1	634,2	0,78	18,8	0,06	5,5	0,09	102,5	88,6	199,2	4	2,3	204,3		
Всего за день:		349,87	35,41	191,01	1287,2	1,326	42,6	130	9,05	0,546	133,4	252,5	456,3	10,1	4,2	268,3		

Неделя вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг		

Завтрак

котлета по- хлыновски с соусом	115	18,3	16,6	18,4	300	0,05	0	0	4,1	0,1	7	27,6	86,3	2,3	0,7	34,8	451/537	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,1	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2		
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	508	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	686	2004
Итого за прием пищи:	500	29,7	24,1	91,7	719,6	0,28	2	0	5,2	0,2	36,7	178,3	326,3	8,2	2,4	91		

Обед

Суп из овощей	250	3,4	5,9	10,8	112	0,09	11	7,8	0,8	0,1	39,4	22,9	59,1	0,8	0,5	64,9	135	2004
макароны запеченные с сыром	210	12	13	47,7	365	0,02	0,2	34,2	0,4	0,04	154	9,4	109	0,4	0,5	0	334	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	685	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	700	18,2	19,4	93,3	629	0,97	22,4	42	1,7	0,14	224,6	54,2	222,5	2,5	1,4	67,5		
Всего за день:		47,9	43,5	185	1348,6	1,25	24,4	42	6,9	0,34	261,3	232,5	548,8	10,7	3,8	158,5		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг		
Завтрак																		
Жаркое по- домашнему	250	23,2	25,8	23,7	345,6	0,16	9,7	0	4,5	0,23	43,5	60,7	294,3	5,5	0,8	105,5	259	2015
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Итого за прием пищи:	500	26	26,2	54,7	487	0,19	11,7	0	5,1	0,23	60	77,4	336,8	7,1	1,1	106,1		
Обед																		
Суп картофельный с яйцом	250	5,75	5,75	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
Рагу с птицей	205	15	12,5	17,8	244	0,1	13,7	24,6	2,3	0,2	33,5	42,2	161,8	2,1	1,3	62	210	2003
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	700	23,65	18,75	73,3	550,3	1,15	24,3	25	4,6	0,45	92,8	87,2	322	6,1	2,7	135,8		
Всего за день:		49,65	44,95	128,00	1037,30	1,34	36,00	25,00	9,70	0,68	152,80	164,60	658,80	13,20	3,80	241,90		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг		
Завтрак																		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	33,6	19,9	67,7	551	1,1	0,6	23,3	1	0,7	426,2	58,9	477,7	1,4	1,3	10,8	366	2004
изделие выпечное	70	5,1	8,8	35,9	260	0,06	0,3	5,6	2,9	0	10,5	7,7	38,5	0,4	0	0	767	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	686	2004
Итого за прием пищи:	500	41,3	29,1	134,1	949,6	1,19	0,9	28,9	4,4	0,7	448,6	80,5	550,3	3,1	1,5	10,8		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
Омлет натуральный	110	13,6	20,5	2	250	0,07	0,22	26,6	0,6	0,07	191,8	16	229	2,1	1,3	47	284	2006
Овощи по сезону	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,5	0,12	0,25	0	7	10	13	0,5	0,12	1	515/576	2004
Кондитерское изделие без крема	45	2,8	5,3	22,8	150	0,05	0	7,2	1,9	0,04	9	10,3	28,8	0,5	0,5	5,4		
Чай с сахаром , лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	700	22,1	32,2	72,1	670,2	0,98	30,52	43,92	5,55	0,16	283,1	74,3	378,3	6,1	2,72	106,6		
Всего за день:		63,4	61,3	206,2	1619,8	2,17	31,42	72,82	9,95	0,86	731,7	154,8	928,6	9,2	4,22	117,4		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг		

Завтрак

Шницель мясной с соусом	120	18,9	17,2	19,2	313	0,04	0	0	4,4	0,15	7,2	28,8	90	2,4	0,7	36,3	451/587	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	500	26,6	26,7	83,9	696,1	0,57	0	0	5,9	0,18	24	63,8	161,3	4,8	1,3	93,2		

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Тефтели из птицы	110	15,6	19,1	24,6	358	0	0	0	0	0,2	64,9	0	0	1,8	0	0	219/528	2003/1994
Рис отварной	120	246,4	4,9	31,1	183	0,02	0	0	0,2	0,01	4,24	20,4	62,3	0,4	0,64	48,6	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	720	271	30,1	112,8	860	1,05	5,8	0	3	0,28	126,04	70	200,8	6,5	1,84	102,2		
Всего за день:		297,6	56,8	196,7	1556,1	1,62	5,8	0	8,9	0,46	150,04	133,8	362,1	11,3	3,14	195,4		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг		

Завтрак

Биточек рубленый из птицы	115	21,4	16,4	19,6	311	0,1	18,4	0,2	4,1	0,2	94,3	43,7	188,6	2,3	0,1	36,7	500/537	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,1	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	Ту 1071.11- 00248363077- 2016	
Итого за прием пищи:	500	32,8	23,9	92,9	730,6	0,33	20,4	0,2	5,2	0,3	124	194,4	428,6	8,2	1,8	92,9		

Обед

Рассольник Ленинградский	260	3,5	4,2	21	140	0,26	6,6	0,3	1,4	0	30,7	25,5	75,9	0,9	0,3	56,3	132	2004
Блинчики с джемом	200	8,02	8,1	70	636	0,1	1,6	52,6	2,7	0,1	38	31	96,4	2,7	1,2	57	728	2004
Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19	75	0,3	20	120	2,3	0,3	0	0	3	0	0	0	гост р исо 22000-21	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		гост 2077-84
Итого за прием пищи:	700	14,12	12,7	129,8	943	1,46	28,2	172,9	6,8	0,4	77,9	66,5	217,7	4,8	1,9	115,5		
Всего за день:		46,92	36,6	222,7	1673,6	1,79	48,6	173,1	12	0,7	201,9	260,9	646,3	13	3,7	208,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины					Минеральные вещества					
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг
Итого за весь период	993,32	465,40	1712,36	13694,05	15,56	297,96	641,10	107,97	5,46	2242,37	1783,45	5847,80	109,00	36,81	2118,15
Среднее значение за период	99,332	46,54	171,236	1369,405	1,5561	29,796	64,11	10,797	0,5456	224,237	178,345	584,78	10,9	3,681	211,815
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	7,25%	3,40%	12,50%												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины					Минеральные вещества					
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг
Итого за весь период	255,55	229,45	876,86	6617,85	4,71	102,04	227,02	41,58	2,84	1047,83	991,75	3018,40	51,30	16,05	835,95
Среднее значение за период	25,555	22,945	87,686	661,785	0,4711	10,204	22,702	4,158	0,2836	104,783	99,175	301,84	5,13	1,605	83,595
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,86%	3,47%	13,25%												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины					Минеральные вещества					
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг
Итого за весь период	779,37	235,95	926,10	7076,20	10,85	195,92	414,08	66,39	2,62	1194,54	791,70	2829,40	57,70	20,76	1282,20
Среднее значение за период	77,937	23,595	92,61	707,62	1,085	19,592	41,408	6,639	0,262	119,454	79,17	282,94	5,77	2,076	128,22
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,01%	3,33%	13,09%												

*овощи по сезону, кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд
 Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.43590-20
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г. Под ред. В.Т.Лапшиной
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015 г. под ред. Магильного М.П. Тутеляна В.А.
4. Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4.2003, под ред. Варфаламеевой В.Л. 5. Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений