



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет

Первая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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, мкг
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом слив	150	3,4	7,3	29,6	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8	182	2015	
Бутерброд горячий с сыром	25/30	10	8	15	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004	
Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
Итого за прием пищи:	505	18,9	20,9	89,8	0,3	13	72,7	1,1	0,4	480,5	79,4	431,2	4,8	2,9	45,2			
Обед																		
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	372	1,1	0,4	56,9	516	2004	
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	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:	710	26,4	26,5	133,8	1,26	21,8	0	6,7	0,2	73,1	90,5	557,8	5,8	2	134,4			

Первая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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, мкг
Завтрак																		
Котлета мясная	80	14,9	11,4	13,6	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Выпечное изделие	75	9,2	5,5	29,2	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2			
Итого за прием пищи:	530	20,2	18,5	61,5	0,24	35	0,11	3,48	0,2	119,8	72,6	253,6	4,1	1	82,6			
Обед																		
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004	
Печень по-строгановски	80	10,9	10,9	3,2	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004	
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004	

Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	0	43986	5	21.2	0.6	0.2	1.1	ГОСТ 20777-84
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	0.02	32.5	17.5	23.4	0.7	0	0.2	2004
Итого за прием пищи:	715	23.6	20.7	116.4	686.6	0.71	36.6	4.4	6.6	1.22	106.1	106.9	443.4	7.3	4.7	200	

Первая неделя. День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		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, мкг		
Завтрак																		
Запеканка творожная с молоком сушеным	150/50	30.2	17.9	51.9	496	1	0.5	21	0.9	0.6	383.6	53	429.9	1.3	1.2	9.7	366	2004
Чай без сахара	200	0.04	0.01	0	0.3	0	0.02	0	0	0	2	0.9	1.6	0.2	0	0	685	2004
Фрукт	130	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	0	44063	10.4	14.3	2.9	0.2	2.6		ТУ 107111 - 00248363077-2016
Батон йодированный	20	16	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0		
Итого за прием пищи:	550	31.84	18.11	62.2	609.8	1.02	0.52	21	1.2	0.6	390.2	60.5	448.9	1.7	1.3	9.7		

Обед

Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	250	43892	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	0.05	58.5	27	60.7	1	0.4	0.4	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	50/30	7.7	9.6	9	154.9	0.04	2.3	0.05	2.6	0.1	9.3	12.4	73.1	0.9	2.5	18.6	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	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
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 20777 84
Компот из черной смородины с/м с вит с	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	0	18	7	10.4	0.3	0	0.2	634	2004
Итого за прием пищи:	720	21.8	24.6	118.5	786.1	1.1	29.4	10.05	6.2	0.65	111.6	194.1	396.1	8.1	4.9	77.6		

Первая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		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, мкг		
Завтрак																		
Биточек мясной	80	12.7	11.5	12.8	208.8	0.03	0	0	2.9	0.1	4.8	19.2	60	1.6	0.5	24.2	451	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
Выпечное изделие	60	5.5	6.5	34.4	218	0.07	0.14	0.02	0	0.05	66.7	9.9	72.8	0.6	0.3	24	491	2003
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Фрукт	130	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	0	44063	10.4	14.3	2.9	0.2	2.6		
Итого за прием пищи:	595	23	25.7	723	681.4	35	0.1	34.5	4.3	0.17	168.5	53.7	214.2	4.1	1.4	81.1		

Обед

Суп картофельный с крупой	200	4.6	4.6	16.4	121.8	0.2	6.9	3	1.5	3	33.7	24	86.2	1.4	0.8	57.3	133	2004
Шницель мясной	80	12.7	11.5	12.8	208.8	0.03	0	0	2.9	0.1	4.8	19.2	60	1.6	0.5	24.2	451	2004
Рагу овощное	150	3.5	7.6	16	145.5	0.6	9	0.9	0.7	0	37	25	92	1.1	0.9	66.5	540	2004
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0.4	0	49.6	142	0	16	0	0.1	0	13.8	7.1	5.9	0.3	0	0.2	631	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 20777-84
Итого за прием пищи:	695	23.5	22.9	118.1	687.1	0.9	44.62	21.3	6.5	0.37	99.3	96.7	310.8	S3	2.6	138		

Первая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	0.2	0	0	0.6	0.1	14.8	135.8	203.9	4.6	1.5	56.2	508	2004	
Гуляш из свинины	80	8.5	22.6	2.3	0.2	0.7	0	2.1	0.07	16	17.9	102.9	1.8	2.3	5.6	260	2015	
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Выпечное изделие:	60	7.7	8.5	22.6	0.07	0.3	0.07	0	0.1	155.3	14.1	126.3	0.8	1	29			
Итого за прием пищи:	490	263	25.8	73.1	0.15	7.4	0.17	3.2	0.2	184.2	68	357.7	4.9	2.1	90.8			
Обед																		
Суп из овощей со сметаной	200	2.7	4.7	8.6	0.07	8.8	6.2	0.6	0.1	31.5	18.3	47.3	0.6	0.4	51.9	135	2004	
Тефтели рыбные с томатным соусом	80	7	5.7	8.9	0.05	1.6	-0.05	2.2	0	24.8	9.4	92.8	0.6	0.4	80.5	394	2004	
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	0.14	18.2	0	0.2	0.1	37	27.8	86.6	1	0.7	56.5	520	2004	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	0	0.7	0	0.5	0.02	32.5	17.5	23.4	0.7	0	0.2	639	2004	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	19.8	0.8	0	0	0.4	0	9.2	10	42.4	1.2	0.4	2.2		1 ОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	670	26.1	27.9	09.сен	0.86	28.8	0.5	10.2	32	185.5	88.4	316.1	5.7	3.7	199			

Вторая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Каша дружба молочная жидкая с маслом слив	150	4.1	7.6	29.6	0.09	0.6	37.4	0.1	0.4	91.1	25.4	106.9	0.6	0.7	37.9	175	2015	
Бутерброд горячий с сыром	25/30	10	8	15	0.2	0.2	48.3	1	0.1	218.6	27.2	198.1	1.2	1.4	2.8	11	2004	
Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	0.06	1.6	43945	0	0.2	152.2	21.3	124.6	0.4	0.6	3	694	2004	
Фрукт	130	0.6	0.6	12.7	0	13	0	0.8	0	20.8	10.4	14.3	2.9	0.2	2.6			
Итого за прием пищи:	535	19	20.6	77.1	0.35	2.4	110.1	1.1	0.7	461.9	73.9	429.6	2.2	2.7	43.7			
Обед																		
Борщ из св капусты с картофелем и сметаной	250	2.3	6.7	13.4	0.05	10.7	10	2.4	0.05	58.5	27	60.7	1	0.4	0.4	110	2004	
Котлета мясная	80	14.9	11.4	13.6	0.08	12.8	0.11	2.88	0.1	65.6	30.4	131.2	1.6	0.1	25.5	498	2004	
Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	0.03	0	0	0.3	0.02	5.3	25.5	77.9	0.5	0.8	60.8	511	2004	
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0.2	0	35.4	0.06	11.2	0	0.1	0	22	11.9	12	0.1	0	0.4	632	2004	
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	0.34	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	700	22.7	24.4	111.7	0.56	36.7	10.11	5.98	0.17	160.6	102.6	311.4	4.1	1.6	88.8			

Вторая неделя. День второй

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

Прием пищи, наименование блюда	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
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
Гуляш из свинины	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	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
Компот из черной смородины с/м с виг. С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	13	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	700	25,2	36,3	111,2	877,2	1	30	0	5,6	0,24	100,3	207,3	434,3	9,7	4,9	116		

Вторая неделя. День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг
Завтрак																	
Оладьи с молоком стуженым	100/50	11,1	13,1	68,7	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	0	13	0	0,8	0	44063	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	480	11,9	13,8	91,4	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7		
Обед																	
Суп с макаронными изделиями	250	4,9	6,7	15,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Жаркое по-домашнему	150	13,9	15,5	14,2	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	259	2015
Овощи по сезону	25	0,2	0	0,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004
Напиток из смеси сухофруктов с виг с	200	0,6	0	31,4	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,1	2,2		
Итого за прием пищи:	645	24,4	26,2	96	1,43	10,7	1,1	5,8	0,12	112	84,7	258,5	5,4	2,2	151		ГОСТ 2077-84

Вторая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг
Завтрак																	
Котлета рыбная	80	11	6,2	7,4	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5	388	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	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	1,5	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Выпечное изделие	75	9,2	5,5	29,2	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2		
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		

Итого за прием пищи:	655	17.74	2031	54.6	559,7	0,225	20,22	0,06	1,3	0,1	88,3	51,1	276,2	2,5	1,5	139	2016
	Обед																
Итого за прием пищи:	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	551	0,8	0,4	51	124
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443
Плов	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631
Компот из свежих плодов с вил С	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
Хлеб ржаной	620	26,3	29,4	130,9	614,2	0,53	34,04	10,02	5,7	0,2	161	88,1	366,3	5,2	1,8	138	

Вторая неделя. День пятый

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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, мкг		
Завтрак																		
Плов	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
Выпечное изделие	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2		
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:	425	23,8	32,5	30,8	584	0,2	2,3	363	1,5	0,1	276,6	40,5	377,6	4,7	2,4	66,2		
Обед																		
Рассольник ленинградский	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	2004
Гуляш мясной	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
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
Компот из черной смородины с/м с вил с	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Багет йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0	ТУ 10 71 П-00218363077-2016	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	675	21,2	24,5	110,4	849,2	1,2	40,1	11,1	4,9	0,13	89,9	83,9	263,3	5,1	2,3	119		

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	682,0	760,7	2 682,7	20 390,9	179	551,6	917,1	130,6	12,9	8 212	2 687,9	10 958,4	149,6	73,6	2 979,2		
Среднее значение за период	56,8	63,4	223,6	1699,2	1,5	46,0	76,4	10,9	1,1	685,1	224,0	913,2	12,5	6,1	248,3		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	34	53														

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг		С, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Итого за весь период	249.2	255.7	819.7	6653.7	4.2	98.2	40.1	34.5	3.4	2910.1	740	3844.4	44.9	19.4	809.0			
Среднее значение за период	20.8	21.3	68.3	554.5	0.4	8.2	41.1	2.9	0.3	242.5	61.7	320.4	3.7	1.6	67.4			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	35	49															

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Итого за весь период	288.4	309.6	1364.2	9310.4	11.2	399.8	81.2	77.0	6.5	1453.4	1458.2	4202.2	77.3	38.3	1771.9			
Среднее значение за период	24	25.8	113.7	775.9	0.9	33.3	6.8	6.4	0.5	121.1	121.5	350.2	6.4	3.2	147.7			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	59															

*Онощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебродиформ» 2004г. Под. ред. В. Т. Лапиной
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г. под. ред. Магильного М.П., Тугельяна В.А.
 Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4. 2003. под редакцией Варфаламеевой В.Л.