

Утверждаю: ИП Александрова Е.Н.О.А.

Александрова Е.Н.

2022



Согласовано: Директор МОУ Малиновская СОШ

Мельникова А.Е.

2022



20-ти дневное меню для обучающихся МОУ Малиновская СОШ возраст 7-11 лет осенне-зимний сезон.

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
269/333	Биточки Osborne с соусом	60/30	90	8,98	12,17	8,64	185,32	0,10	0,43	14,01	0,57	16,52	107,37	20,89	1,58	
302	Каша распычатая рисовая		150	3,38	4,06	35,26	191,38	0,03	0,00	0,00	0,24	4,99	73,24	23,92	0,49	
71	Подгарнировка из помидоров свежих		30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	
377	Чай с лимоном		200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94	
Итого за завтрак	ПП Хлеб пшеничный		45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90	
			515	16,31	16,75	76,59	530,27	0,22	10,61	14,01	1,62	43,92	237,79	71,14	4,18	

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72		
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20		
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10		
Итого за завтрак	ПП Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90		
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
		565	17,65	15,99	79,60	538,28	0,23	11,32	89,43	1,06	470,71	441,87	99,37	5,12		

День/неделя: Среда-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
213	Омлет с картофелем отварным	220	16,67	18,90	24,48	335,14	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80		
29	С-т из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40		
ПП	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20		
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90		
Итого за Завтрак			21,08	23,06	63,37	549,77	0,33	90,52	333,69	1,95	147,25	370,09	75,46	5,30		

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
255/332	Печень по-строгановски 50/40	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	2198,70	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,07	5,72	36,32	229,08	0,20	0,00	0,00	0,56	13,93	191,68	127,67	4,29		
67	Подварниковка/винегрет овощной/	30	0,38	2,05	2,01	28,24	0,02	3,75	0,00	0,92	9,95	11,12	5,96	0,25		
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90		
Итого за Завтрак			26,29	18,47	82,80	603,48	0,56	28,14	2208,70	4,54	184,62	561,32	178,98	10,64		

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
294/333	Котлеты рубленые из птицы с соусом 60/30	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64				
128	Картофельное пюре	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96				
71	Поджаренная из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15				
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак		515	20,78	28,56	65,26	608,39	0,31	20,23	119,08	3,25	77,06	267,16	71,16	4,60				

День/неделя: Понедельник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
291	Плов из птицы	200	21,36	14,25	37,61	360,94	0,14	4,60	13,58	2,96	22,36	245,51	50,12	1,50			
23	С-т из помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,60	0,03	10,83	0,00	0,32	10,64	19,10	10,47	0,49			
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20			
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41			
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90			
Итого за Завтрак			525	31,19	24,32	78,48	654,29	0,29	16,92	69,58	3,97	369,95	524,56	99,84	3,50		

День/неделя: Вторник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
256	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25	0,00	1,57	11,66	103,95	14,20	1,55			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86			
61	Поджаренная /с-т из моркови с яблоком и курагой/	30	0,29	1,56	2,16	24,51	0,15	2,15	0,00	0,78	6,75	11,64	8,35	0,32			
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94			
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90			
Итого за Завтрак			515	19,54	16,07	72,53	515,28	0,35	7,08	12,03	3,78	48,55	212,33	51,45	4,57		

День/неделя: Среда/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
230	Рыба жареная 100/10	110	15,28	14,80	4,40	212,00	0,12	1,56	49,00	5,08	42,92	189,10	42,60	0,84				
128	Картофельное пюре	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96				
73	Подгарнировка /икра кабахчкова/	30	0,53	1,11	2,73	23,50	0,02	9,65	0,00	0,52	11,55	10,66	6,27	0,29				
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			535	22,27	24,94	57,93	0,34	28,08	95,98	6,42	109,46	329,86	94,35	3,94				

День/неделя: Четверг/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком 140/20	160	21,32	13,56	40,83	371,79	0,09	1,89	87,61	0,51	192,12	274,38	35,25	1,36				
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20				
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
	Фрукты	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
Итого за Завтрак			525	30,16	18,89	86,94	0,23	95,61	179,00	1,61	440,80	459,47	71,04	2,76				

День/неделя: Пятница/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
256	Свинина тушеная	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,16	0,00	0,25	17,17	114,08	20,34	1,34				
302	Каша перловая рассыпчатая	150	4,47	4,35	31,77	184,09	0,04	0,00	0,00	0,58	19,33	155,32	19,04	0,86				
50	Полгарнировка /салат из свеклы с сыром и чесноком/	30	0,34	1,05	3,04	23,12	0,01	2,80	0,00	0,48	8,79	9,66	5,19	0,46				
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак		515	21,88	34,37	72,97	689,77	0,39	3,56	10,13	1,91	181,33	437,32	92,31	4,66				

День/неделя: Понедельник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe
186	Запеканка манная с изюмом и с молоком стуженным 150/30	180	8,90	8,19	56,85	337,50	0,09	0,32	27,50	1,43	209,51	187,29	32,70	0,98				
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20				
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого за Завтрак			16,95	13,64	101,08	599,03	0,20	10,59	73,50	2,32	441,36	374,60	70,44	5,23				

День/неделя: Вторник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe
279/333	Тфтели свино-говяжья 60/30	90	8,14	12,08	10,52	183,89	0,19	3,38	7,00	2,20	24,07	98,04	17,58	1,39				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86				
67	Поджаривовка/винегрет овощной/	30	0,38	2,05	2,01	28,24	0,02	3,75	0,00	0,92	9,95	11,12	5,96	0,25				
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			18,14	17,53	86,66	581,92	0,37	62,69	64,42	4,75	59,63	196,61	47,90	3,60				

День/неделя: Среда/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
282	Оладьи из пшена	90	17,24	13,64	11,57	238,96	0,29	29,70	2754,00	4,54	15,72	296,59	21,04	6,53				
128	Картофельное пюре	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96				
71	Поджаренная из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27				
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10				
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак		515	28,02	25,90	65,43	616,65	0,53	54,56	2811,11	5,58	195,10	544,44	100,52	9,76				

День/неделя: Четверг/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
290/333	Куры, тушеные в соусе 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27				
302	Каша рассыпч. рисовая	150	3,38	4,06	35,26	191,38	0,03	0,00	0,00	0,24	4,99	73,24	23,92	0,49				
71	Поджаренная из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15				
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94				
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак		515	21,82	19,16	69,84	541,26	0,21	6,32	62,50	1,61	49,98	260,70	64,19	3,75				

День/неделя: Пятница/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
212	Омлет с колбасой	210	22,11	42,63	3,81	486,00	0,21	0,30	403,80	0,99	313,80	374,70	26,19	3,30				
45	Салат из св.капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27				
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак		515	27,98	46,38	45,33	708,99	0,34	11,89	413,80	6,61	465,73	523,63	65,49	4,88				

День/неделя: Понедельник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59				
125	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36				
ПР	Поджаренная из горошка зеленого консервированного	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21				
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	21,10	12,80	63,37	455,95	0,36	41,28	48,73	2,82	243,57	412,95	101,19	4,16			

День/неделя: Вторник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
260	Гуляш из свинины	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	2,34	18,00	115,76	20,15	1,99				
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,07	5,72	36,32	229,08	0,20	0,00	0,00	0,56	13,93	191,68	127,67	4,29				
29	Поджаренная /с-т из сырых овощей/	30	0,33	1,82	1,13	22,17	0,01	3,97	0,00	0,16	7,63	10,69	5,65	0,20				
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	21,73	33,44	76,67	699,64	0,53	60,36	45,39	3,86	53,24	358,22	169,26	7,58			

День/неделя: Среда/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
264	Говядина, тушенная в сметане 50/40	90	13,71	19,89	1,71	237,60	2,39	0,29	32,04	0,03	28,84	153,39	20,04	2,03		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86		
23	Поджаренная /с-г из помидоров/	30	0,33	1,84	1,37	23,30	0,02	5,42	0,00	0,16	5,32	9,55	5,24	0,25		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90		
Итого за Завтрак			23,47	25,05	74,53	614,93	2,57	5,82	44,07	1,61	61,94	258,61	53,59	4,99		

День/неделя: Четверг/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
301	Кнели из кур с рисом	90	15,72	18,19	5,60	249,23	0,08	1,62	84,70	0,34	13,62	142,86	19,11	1,38		
321	Капустя тушенная	150	3,86	2,61	15,04	101,72	0,08	82,19	13,28	0,35	89,76	67,45	34,45	1,36		
71	Поджаренная из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15		
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20		
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90		
Итого Завтрак			28,96	27,23	59,34	601,00	0,29	87,40	153,98	1,41	445,43	479,26	97,01	4,40		

День/неделя: Пятница/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
195	Плов с фруктами	150	4,14	10,19	43,20	283,50	0,06	0,84	42,15	0,93	54,38	109,55	50,18	1,37				
61	Поджаренная /с-т из моркови с яблоком и курагой/	30	0,45	1,52	3,91	31,10	0,02	1,07	0,00	2,48	11,38	16,85	11,70	0,32				
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
	Фрукты	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
Итого за завтрак			525	9,21	12,37	87,66	502,97	0,21	42,59	42,15	4,21	118,97	192,78	93,21	3,63			

Среднее значение завтрак	523	22,23	22,75	73,32	590,42	0,44	34,78	344,56	3,24	210,43	372,18	88,40	5,06
Выполнение СанПиН 3590-20 завтрак		29%	29%	22%	25%	37%	58%	49%	32%	19%	34%	35%	42%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20		77,0	79,0	335,0	2 350	1,2	60,0	700,0	10,0	1 100,0	1 100,0	250,0	12,0

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делти плюс, 2017.-54с.