

Утверждаю
Директор ООО "Максимум"
Е.Н. Осиневская
2023 года

"СОГЛАСОВАНО"
Директор
2023 год

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 ккал

№ п/п	Сборник рецептур	№ рецептуры, Сб.реп. 2004	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В.1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК																				
1	2015	175	каша "Дружба" молочная жидкая	205	5,4	10,1	39,3	245,5	0,1	0,5	27,6	0,1	0,1	105	32,9	37,2	0,8	0,9	49,3	
2	2015	382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	2,08	1,44	21,96	0	0,17	139,98	112,4	19,17	0,45	0,54	2,7	
3	2004	3	витаминизированное	38	5,1	2,9	12,8	103	0	0,11	32,2	0	0	0,1	105,8	14,9	0,6	0,7	0,9	
4			Бутерброд с сыром	100	0,5	0,5	12,7	61	14	0,007	0,28	0,028	22,4	15,4	12,6	3,08	0,21	2,8	0	
			Фрукт	543	15,1	17	82,4	705,6	16,18	2,057	82,04	0,128	22,67	260,48	263,7	74,35	2,06	4,94	52,9	
ОБЕД																				
1	2015	102	Суп картофельный с горохом, мясом	260	6,71	5,07	23,5	166	0,23	6,15	2,58	2,45	0,08	43,54	88,1	36,37	2,18	0,2	43,3	
2		тпк	Котлета из мяса птицы	100	14,3	17,2	17,7	309	0,28	0,92	5,5	2,6	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0	
3	2015	309	Макароны отварные	180	6,2	4	40	226	0,5	0	12,5	1	0	4,9	47,4	37,2	1,1	0,4	56,9	
4	2015	343	Напиток из компотной смеси	200	1,1	3,1	6,3	58,3	0,02	6,13	0	0,5	0,024	32,48	23,44	17,46	0,7	0	0,2	
5	ГОСТ 2277-84		Хлеб батон	25	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8	
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	25	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8	
				790	33,42	46,05	123,83	984	2,052	38,31	8,232	8,459	0,271	145,14	296,76	178,87	8,124	1,37	105,35	
					50,93	72,85	179,2	1689,6	4,164	39,02	9,368	11,645	0,547	340,41	627,69	289,99	11,231	3,321	235,05	
День второй ЗАВТРАК																				
1		тпк	Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,3	4,9	22	0,2	0,17	133,4	156,7	37,2	2,07	0,93	49,1	
2	2015	312	Картофельное пюре	180	3,4	5,3	22,3	150,4	0,095	0,34	0,459	2,801	0,125	124,73	159,4	19,95	0,99	1,26	1,56	
3	2015	3	Огурец соленый	30	3,9	3,1	25,16	145	0,36	22,9	0,152	2,5	0,52	120,6	4,04	14	0,16	0	9	
4	2015	377	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0	
5			Печенье в ассорт.	25	2,6	4,7	4,7	160	0,03	0	0	0,5	0	7,2	9,9	26,1	0,3	0,1	0	

6						Хлеб батон	24	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
							574	25,55	21,7	109,76	826,2	0,755	28,14	22,611	5,501	0,815	378,73	320,14	71,15	3,22	2,19	59,66
ОБЕД																						
1	2015	97				Суп картофельный с рыбными консервами	255	3,8	2,1	16	97,7	0,06	15,78	3,2	0,1	0,05	51,89	49	22,4	0,83	0,1	58
2	2015	290				Гуляш из мяса птицы	100	10,7	12	28	175	0,77	0,92	5,5	2,6	0,09	22,65	128,62	14,13	4,74	0	0
3	2015	302				Рис отварной	180	3,5	4,2	37	200,7	0,03	0	40	0,25	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59	0,5	65
4	2017	349				Компот из свежих фруктов , ягод или сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,2	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
5	ГОСТ 2277-84					Хлеб батон	20	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
6	ГОСТ 2277-84					Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
7	2017	52				Кукуруза конс.	10	1,1	3,7	6	61,3	0,014	5,14	0,001	1,657	0,028	28	29,9	15,14	1,004	0,307	4,47
							795	21,2	33,52	121,91	839,3	1,874	22,54	48,701	5,607	0,398	163,58	319,9	155,96	9,364	1,407	130,47
								48,36	60,16	236	1623,94	2,629	50,68	71,312	11,108	1,213	542,31	640,04	227,11	12,584	3,597	190,13
День третий ЗАВТРАК																						
1	2015	260				Гуляш из свинины	90	15,7	15,9	3,1	221	0,04	1	0,01	2,2	0,04	14	150	20	2	0,7	115,8
2	2015	302				Каша гречневая рас.	150	8,43	5,96	8,43	239,08	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5
3	2015	377				Чай с сахаром	215	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4						Яблоко	130	1	1	14	66	0,042	14	0,007	0,28	0,028	22,4	15,4	12,6	3,08	0,21	2,8
5	ГОСТ 2277-84					Хлеб батон	25	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
							610	28,58	23,46	65,33	701,08	0,23	25,2	0,01	3,2	0,16	76,8	198,5	155,1	6,4	1,6	172,9
ОБЕД																						
1	2015	82				Борщ из свежей капусты с картофелем	260	4,25	6,88	10,88	142,5	6,716	0,07	57,18	0,6	0,05	26,8	72,24	24,14	1,1	0,2	63,8
2		тпк				Биточек "Нежный"	100	11,5	20,8	11,5	294,7	0,04	2,02	56,1	1,11	0,1	42,27	100,6	15,1	1,27	1,4	40,2
3	2015	312				Картофельное пюре	180	3,4	5,3	22,3	150,4	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
4	215	343				Напиток из компотной смеси	200	1,1	3,1	6,3	58,3	0,02	6,13	0	0,5	0,024	32,48	23,44	17,46	0,7	0	0,2
5	ГОСТ 2277-84					Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
							790	29,01	25,85	93,26	682,32	8,256	2,09	113,28	3,21	0,18	90,47	210,44	137,44	5,87	2,5	163,7
								51,51	48,75	154,46	1182,32	8,486	27,29	113,29	6,41	0,34	167,27	408,94	292,54	12,27	4,1	336,6
День четвертый ЗАВТРАК																						
1		тпк				Шницель из свинины рубленый	100	14	23,9	14,2	326,3	1	0,5	21	0,9	0,6	353	53	408	1,3	1,2	9,7
2	2015	309				Макароны отварные	150	6,2	4	40,1	226	8,1	0,21	68,2	1,29	0,12	175,6	54,88	20,71	1	0,32	1,5
3	2004	3				Бутерброд с сыром	43	5,1	2,9	12,8	103	0	0,11	32,2	0	0	0,1	105,8	14,9	0,6	0,7	0,9

4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

1	2015	102	Суп картофельный с горохом	260	6,71	5,07	23,5	166	0,23	6,15	2,58	2,45	0,08	43,54	88,1	36,37	2,18	0,2	43,3
2	2015	290	Птица туш с овощами	100	11,7	13,2	3,4	194,4	0,28	0,92	5,5	2,6	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0
3	2015	302	Рис отварной	180	3,5	4,2	37	200,7	0,03	0	40	0,25	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59	0,5	65
4	2015	349	Напиток из сухофруктов и	200	0,6	0	31,97	132,87	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	35	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
6			Печенье в ас.	25	2,6	4,7	4,7	160	0,03	0	0	0,5	0	7,2	9,9	26,1	0,3	0,1	0
				800	31,43	28,49	120,37	859,44	1,335	6,16	55,21	4,225	0,185	106,98	321,08	145,335	7,86	1,2	151,1
					50,68	69,98	193,33	1606,44	4,085	27,12	60,83	12,111	0,76	181,2	681,73	218,085	11,59	2,2	212,04
День второй ЗАВТРАК																			
1	2015	260	Гуляш из свинины	90	15,7	15,9	3,1	221	0,04	1	0,01	2,2	0,04	14	150	20	2	0,7	115,8
2	2015	302	Каша гречневая рас.	150	8,43	5,96	8,43	239,08	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5
3	2015	377	Чай с сахаром, лимоном	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4			Хлеб батон	20	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
5			Яблоко	130															
				605	21,13	24,48	89,05	723	0,202	1,072	29,004	3,186	0,26	218,87	274,73	79,78	3,69	1,17	89,6
ОБЕД																			
1	2015	97	Суп картофельный с яйцом и курой	205	9,13	7,38	17	182,5	0,05	15,78	3,21	0,009	0,053	51,89	49	22,4	0,83	0,009	40,18
2		тпк	Шницель из свинины рубленный	100	14	23,9	14,2	326,3	1	0,5	21	0,9	0,6	353	53	408	1,3	1,2	9,7
3	2015	139	Капуста туш	160	3,6	5,2	15,4	124,9	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
4	2015	377	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				710	21,59	41,79	101,29	887,11	1,83	17,4	3,21	4,609	0,373	120,79	228,72	158,39	25,34	1,609	152,38
					42,72	66,27	190,34	1610,11	2,032	18,472	32,214	7,795	0,633	339,66	503,45	238,17	29,03	2,779	241,98
День третий ЗАВТРАК																			
1	2015	182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	255	3,8	2,4	3,1	136,4	0,04	1	0,01	2,2	0,04	14	150	20	2	0,7	115,8
2		тпк	Блинчики в ассортимент	140	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
3	2015	377	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4	ГОСТ 2277-84	376	Хлеб батон	30	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				640	25,2	27,6	51,1	557,5	0,227	21,25	35,71	2,72	0,203	214	297	129,73	4,365	2,355	174,04
Обед																			
1	2015	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,4	4	9	86,4	0,09	8,26	0,36	1,68	0,08	30,1	80,3	26,6	1,02	0,03	56,4

2		Котлета рыбная (минтай)	тпк		90	12,2	8,1	17,6	193,2	0,3	4,9	22	0,2	0,17	133,4	156,7	37,2	2,07	0,93	49,1
3	2015	Картофельное пюре	312		150	3,4	5,3	22,3	150,4	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
4	2015	Напиток из компотной смеси	343		200	1,1	3,1	6,3	58,3	0,02	6,13	0	0,5	0,024	32,48	23,44	17,46	0,7	0	0,2
5	ГОСТ 2277-84	Хлеб ржаной			37	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
6		Манник	тпк		50	28	7,8	24,5	18,7	0,09	0,04	0	2,346	0,035	39,4	28,1	45,8	1,02	0,2	0,14
					527	21,33	31,48	95,44	762,4	1,173	1,96	40,0236	6,151	0,198	93,61	287,098	135,58	5,082	2,766	117,66
						46,53	59,08	146,54	1319,9	1,4	23,21	75,7336	8,871	0,401	307,61	584,098	265,31	9,447	5,121	291,7
День четвертый ЗАВТРАК																				
1		Биточек "Нежный"	тпк		100	11,5	20,8	11,5	294,7	0,04	2,02	56,1	1,11	0,1	42,27	100,6	15,1	1,27	1,4	40,2
2	2015	Рис отварной	302		150	3,5	4,2	37	200,7	0,03	0	40	0,25	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59	0,5	65
3	2015	Чай с сахаром	377		215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4	2004	Бутерброд с сыром	3		45	5,1	2,9	12,8	103	0	0,11	32,2	0	0	0,1	105,8	14,9	0,6	0,7	0,9
					510	16,4	31,8	122,2	847	1,032	12,94	21,032	1,012	0,758	260,48	148,4	41,97	1,214	1,6	18,7
ОБЕД																				
1	2004	Рассольник ленинградский с перловой крупой	135		260	4	6	21	152	0,8	10,6	0	2,4	0,05	43,3	188,2	27,5	0,8	0,2	43,3
2	2015	Гуляш из мяса птицы	290		90	10,7	12	28	175	0,77	0,92	5,5	2,6	0,09	22,65	128,62	14,13	4,74	0	0
3	2015	Макароны отварные	309		150	6,2	4	40,1	226	8,1	0,21	68,2	1,29	0,12	175,6	54,88	20,71	1	0,32	1,5
4	2015	Чай с сахаром, лимоном	377		220	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 2277-84	Хлеб ржаной			32	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,2	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
6		Бантик	тпк		18	1,5	5,3	9,1	90,5	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
					770	25,34	25,24	98,47	714	3,94	13,59	30,1	4,52	0,44	135,64	511,26	126,6	4,25	2,3	160,5
						41,74	57,04	220,67	1561	4,972	26,53	51,132	5,532	1,198	396,12	659,66	168,57	5,464	3,9	179,2
День пятый ЗАВТРАК																				
1		Котлета из мяса птицы	тпк		90	14,3	17,2	17,7	309	0,28	0,92	5,5	2,6	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0
2	2015	Картофельное пюре	312		150	3,4	5,3	22,3	150,4	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
3		Огулец солен.	3		30	6	7	37	234	0,09	0,04	0	2,346	0,035	39,4	28,1	45,8	1,02	0,2	0,14
4	2015	Чай с сахаром	377		215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 2277-84	Хлеб батон			37	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,2	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
6		Печенье в ассорт.			12	1,5	5,3	9,1	90,5	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
					534	24,02	26,6	82,87	664,9	0,22	13,74	0,3	4,346	0,335	88,5	81,6	254,7	5,12	1	99,24
ОБЕД																				
1	2015	Борщ из свежей капусты с картофелем	82		255	4,25	6,88	10,88	142,5	6,716	0,07	57,18	0,6	0,05	26,8	72,24	24,14	1,1	0,2	63,8
2	2015	печень по строганов.	255		90	3,5	11,25	13,24	240	0,28	0,92	5,5	2,6	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0

3	2015	302	Каша гречневая рас.	150	8,43	5,96	8,43	239,08	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5
5	2015	349	Напиток из сухофруктов и	200	0,6	0	31,97	132,87	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	31	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
7			Печенье в ассорт.	12	1,5	5,3	9,1	90,5	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				780	29,55	28,7	106	800,5	1,87	9,18	5,86	5,78	0,2	71,5	246,52	147,19	6,73	0,93	116,1
					53,57	55,3	188,87	1465,4	2,09	22,92	6,16	10,126	0,535	160	328,12	401,89	11,85	1,93	215,34
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																			
			Итого за весь период		616,66	747,43	2304,52	17951,39	46,128	325,282	939,536	115,302	8,503	3679,39	5955,168	3793,295	143,035	39,89	2737,36
			Среднее значение за период		51,388333	62,285833	192,04333	1495,9492	3,844	27,106833	78,294667	9,6085	0,7086	306,61583	496,264	316,10792	11,919583	3,3241667	228,11333
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ НА ЗАВТРАК																			
			Итого за весь период		295,13	391,81	1052,24	8576,84	17,61	141,602	591,1574	49,147	4,944	2314,61	2696,83	1828,49	48,696	19,282	1039,88
			Среднее значение за период		24,594	32,651	87,687	714,74	1,4675	11,8	49,263	4,0956	0,41	192,88	224,74	152,37	4,058	1,6068	86,657
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ НА ОБЕД																			
			Итого за весь период		321,53	355,62	1252,3	9374,6	28,518	183,68	348,38	66,155	3,56	1364,8	3258,3	1964,8	94,339	20,608	1697,5
			Среднее значение за период		26,794	29,635	104,36	781,21	2,3765	15,307	29,032	5,5129	0,3	113,73	271,53	163,73	7,8616	1,7173	141,46

нормативная документация:

1. СанПин 2.3\2.4 3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" " 2015г Москва
под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутульяна
3. Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
"Хлебпродинформ" 2004г. Под редакцией Т.В. Лапшиной