

Согласовано Заместитель начальника Территориального Отдела
Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в г. Георгиевске
в Георгиевском районе
И.А. Павлова

Примерное двухдневное меню на осенне-зимний период для учащихся в
возрасте от 7 до 11 лет на 2020/2021 учебный год



№ рец	Год сборник	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы-в-мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
15	2011	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
959	2005	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сл	сл	0,15	сл	122	18	120	0,6
пром.		Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		15,66	20,81	110,96	652,5	0,14	0,146	1,65	120,11	422,37	61,6	286,5	2,088
ОБЕД															
131	2011	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
102	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
268	2011	Шницель	80/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
311	2011	Картофель в молоке	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,39	17,11	87,48	582,47	0,375	0,235	5,72	34,08	142,1	103,5	408,1	6,15
		Итого день		35,05	37,92	198,44	1234,97	0,515	0,381	7,37	154,19	564,47	165,1	694,6	8,238
ДЕНЬ 2															
ЗАВТРАК															
279	2011	Тфтели 2-ой вариант	90	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
		Итого		25,15	27,08	115,99	850,3	0,312	1,066	10,61	9,85	62,76	145	519,8	5,04
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
234	2011	Биточки рыбные	80/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,84	21,44	93,42	669,5	0,396	0,255	2,79	30,78	122,11	131	521,7	6,51
		Итого день		48,99	48,52	209,41	1519,8	0,708	1,321	13,4	40,63	184,87	276	1041,5	11,55
ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
469	2005	Залежанка из творога со сметаной	150/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
15	2011	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		27,65	19,71	95,89	631,8	0,18	0,39	1,43	121,35	471	62,8	352,3	2
ОБЕД															
140	2011	Свекла тушенная в соусе	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
96	2011	Рассопльник "Ленинградский"	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	21,6	53,32	0,87
289	2011	Рагу из птицы	80/120	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		24,41	24,32	89,99	682,95	0,387	0,316	4,7	31,75	92,63	104,11	295,51	6,21
		Итого день		52,06	44,03	185,88	1314,75	0,567	0,706	6,13	153,1	563,63	166,91	647,81	8,21
№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы-ва, мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 4															
ЗАВТРАК															
229	2011	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
311	2011	Кортофель в молоке	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		17,62	12,76	60,96	415,7	0,332	0,246	2,9	24,98	101,98	82,45	240,4	3,77
ОБЕД															
133	2011	Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
84	2011	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
250	2011	Бефстроганов	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

		Итого				22,47	16,86	117,76	708,92	0,352	0,286	6,73	26,93	112,83	142	486,8	6,86
		Итого день				40,09	29,62	178,72	1124,62	0,694	0,532	9,63	51,91	214,81	224,45	727,2	10,63
ДЕНЬ 5																	
ЗАВТРАК																	
268	2011	Шкандель	90/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89		
321	2011	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22		
349	2011	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0		
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4		
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17		
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6		
		Итого		16,42	12,86	98,77	517,5	0,272	0,266	3,27	144,96	178,7	88	248,1	4,28		
ОБЕД																	
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3		
101	2011	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64		
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	80/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4		
144	2011	Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84		
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2		
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4		
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17		
		Итого		21,6	30,51	87,66	730,8	0,896	0,236	2,67	13,99	89,33	105,7	385,8	112,95		
		Итого день		38,02	43,37	186,43	1248,3	1,168	0,502	5,94	158,95	268,03	193,7	633,9	117,23		
№ рец		Наименование блюда	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	Ккал	Витамины, мг.					Минерал. в-ва, мг				
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
ДЕНЬ 6																	
ЗАВТРАК																	
181	2011	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445		
15	2011	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15		
959	2005	Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	сп	сп	0,15	сп	1,22	18	120	0,6		
пром.		Булка "Рябинушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4		
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6		
		Итого		19,48	20,93	108	661,4	0,145	0,149	3,96	120,11	329,95	71,6	318	2,195		
ОБЕД																	
131	2011	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14		
113	2011	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47		
288	2011	Птица отварная	80/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87		
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74		
342	2011	Комлот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сп	7,74	1	сп	0,62		
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4		
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17		
		Итого		22,01	22,09	86,61	617,32	0,285	0,197	7,38	12,8	60,09	119,7	506,8	4,41		

Итого день

41,49

43,02

194,61

1278,72

0,43

0,346

11,34

132,91

390,04

191,3

824,8

6.605

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

260	2011	Гуляш	90	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассычатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
		Итого		25,6	17,92	128,11	854,5	0,332	0,266	4,39	15,09	89,1	97,3	385,8	6,14

ОБЕД

71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
102	2011	Суп картофельный с бобовыми	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
229	2011	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
311	2011	Картофель в молоке	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,04	15,97	76,48	523,25	0,502	0,406	4,1	36,98	132,85	118,95	445,4	5,78
		Итого день		46,64	33,89	204,59	1377,75	0,834	0,672	8,49	52,05	221,95	216,25	831,2	11,92

№ рец

Наименование блюд

выход

7-11 лет

Б.

Ж.

У.

к-во

Ккал

Витамины, мг.

В1

В2

РР

С

Са

Mg

P

Fe

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

295	2011	Котлеты рубленные из птицы	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		19,61	27,86	95,77	658,9	0,902	0,266	1,82	128,39	135,83	84,7	307,8	112,61

ОБЕД

71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
279	2011	Тедтели 2-ой вариант	80	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
302	2011	Каша рассычатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,86	23,89	117,9	767	0,682	1,266	10,31	23,02	105,3	150	552,7	7,17
		Итого день		43,47	51,75	213,67	1425,9	1,584	1,532	12,13	151,41	241,13	234,7	860,5	119,78
ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
234	2011	Биточки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,75	18,24	85,97	572,7	0,272	0,176	3,08	6,28	87,8	127,7	487,8	6,39
ОБЕД															
133	2011	Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
101	2011	Суп картофельный с крупой	200	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
259	2011	Жаркое по-домашнему	80/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		17,13	15,53	59,07	445,42	0,882	0,116	5,78	10,19	36,16	99,7	345,8	20,62
		Итого день		37,88	33,77	145,04	1018,12	1,154	0,292	8,86	16,47	123,96	227,4	833,6	27,01
№ рец		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал в-ва, мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
469	2005	Залежанка из творога со сметаной	150/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
15	2011	Сыр твердый порциями	15	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,05	1	208	11,2	108	0,01
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булка "Сдобная"	50	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		33,07	25,83	97,29	673,8	0,18	0,35	1,45	122,24	547	68,7	385,3	1,86
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0,04	1,42	10,1	17,8	33	205	0,6
291	2011	Плов из птицы	80/120	22,4	25,9	36,6	489,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		27,98	29,56	100,18	776,2	0,202	0,126	9,11	15,79	111	129,7	561,8	10,87
		Итого день		61,05	55,39	197,47	1450	0,382	0,476	10,56	138,03	658	198,4	947,1	12,73

Итого за весь период		444,74	421,28	1914,26	12992,9	8,036	6,76	93,85	1049,7	3430,9	2094,2	8042,2	333,903
Среднее значение за период		44,474	42,128	191,426	1299,29	0,8036	0,676	9,385	104,97	343,09	209,42	804,22	33,3903
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М.Дела прайт 2011-544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.Н.Заболов, В.А.Цыганенко__ М."НКТИЦ"ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005;-680с.ил.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4