

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 2

И.И. Свасенкова

« » _____ 2023г.

М.П.

Утверждаю:

Общество с ограниченной ответственностью
«Форсаж Хоспиталити Групп»

И.И. Свасенкова

« » _____ 2023 г.

М.П.

Примерное 10-дневное меню
по организации питания школьников
2023 - 2024 учебный год с 01.09.2023г. по 31.12.2023г.
для учащихся 7 - 11 лет школ г. Алексин и района

Г. АЛЕКСИН

Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал		
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	232	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	н	Вне сборников
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	403	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	н	Вне сборников
Итого за завтрак	560	16	13,9	69,6	468,8		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	45	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	103	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	342	Сбор.рецептур блюд 2016 Кучма
Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	54-25м-2020	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены»
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	Сбор.рецептур блюд 2011 Тутельянов
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
Итого за обед	760	27,5	19	108,5	714,8		
Полдник							
Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	399	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Сок в ассортименте	200	2,2	0,2	25,2	111,4	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Кондитерское изделие (печенье)	20	1,9	2	13,1	78,6	н	Вне сборников
Итого за полдник	320	4,9	2,4	45,8	225		
Итого за день	1640	48,4	35,3	223,9	1408,6		

Вторник, 1 неделя

Завтрак							
Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	82	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального
Макаронные отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	340	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	272	Сбор. Рец. Блюда для питания детей в ДОУ 2010, Тутельянов
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за завтрак	550	20,9	16,5	67,1	500,1		
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	24	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	102	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	354	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	260	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	388	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
Итого за обед	810	32,4	29,9	87,1	747,5		
Полдник							
Сок в ассортименте	200	0,4	0	20,6	84	484	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Выпечка (Рожок к чаю)	60	7,7	2,4	53,4	266	н	Вне сборников
Итого за полдник	260	8,1	2,4	74	350		
Итого за день	1620	61,4	48,8	228,2	1597,6		

Среда, 1 неделя

Завтрак							
Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	59	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	199	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	418	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за завтрак	500	15,2	20,4	68,5	518,8		
Обед							
Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	67	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	88	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	184	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	279	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	453	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Пастила	25	0,1	0	20	80,5	н	Вне сборников
Итого за обед	865	28	33,3	99,6	810,4		
Полдник							
Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,4	6,4	7,6	109,6	н	Вне сборников
Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	396	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Выпечка (Пирожки по домашнему с повидлом)	60	3	10,9	26,9	217,4	н	Вне сборников
Итого за полдник	360	8,8	17,6	44,8	372,5		
Итого за день	1725	52	71,3	212,9	1701,7		

Четверг, 1 неделя

Завтрак							
Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	238	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	415	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	399	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за завтрак	500	24,9	14,9	72	521,7		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	45	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	101	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	331	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	451	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за обед	740	41,2	21,6	90	719		
Полдник							
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	5	8	100,2	н	Вне сборников
Кондитерское изделия (пряник)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	н	Вне сборников
Фрукт в ассортименте	100	1,4	0,3	13	60,5	393	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва,
Итого за полдник	330	9,5	8,2	43,3	285,4		
Итого за день	1570	75,6	44,7	205,3	1526,1		

Пятница, 1 неделя

Завтрак							
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	52	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	340	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	309	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	н	Вне сборников
Итого за завтрак	540	26,7	12	75,6	517,2		
Обед							
Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	59	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2	134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	296	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020	Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	н	Вне сборников
Итого за обед	860	38	22,7	104,9	775,3		
Полдник							
Выпечка (Круасан с повидлом)	80	8	14	56	382	н	Вне сборников
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	Сбор.рецептур блюд 2011 Тутельянов
Итого за полдник	280	8,5	14	75,8	463		
Итого за день	1680	73,2	48,7	256,3	1755,5		

Понедельник, 2 неделя

Завтрак							
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	39	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	231	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Апельсин	100	1,4	0,3	13	60,5	393	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва,
Итого за завтрак	540	23,7	26	39,4	487,1		
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	45	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	96	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	302,171	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	332	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020	Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	451/2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за обед	860	48,2	24,8	99,1	811,3		
Полдник							
Выпечка (Кекс с творогом)	75	5,4	16,7	47,9	363,6	н	Вне сборников
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Итого за полдник	275	5,6	16,8	54,5	391,5		
Итого за день	1675	77,5	67,6	193	1689,9		

Вторник, 2 неделя

Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	13	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	202	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	418	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	н	Вне сборников
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Итого за завтрак	560	13,4	23,4	67,3	532,7		
Обед							
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	67	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	88	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	311	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях для обучающихся 2011 Тутельянов В.А.
Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4	271	Сбор. Рец. Блюда для питания детей в ДОУ 2010, Тутельянов
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	453	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за обед	860	30,2	24,5	94,1	718,6		
Полдник							
Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	209	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Кисель из плодоваягодный	200	0,2	0,1	12,2	50,6	1096	Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, ©016.
Кондитерское изделие (вафли)	30	3,4	1,2	22,7	115,1	н	Вне сборников
Итого за полдник	290	10,8	7,4	35,3	250,5		
Итого за день	1710	54,4	55,3	196,7	1501,8		

Среда, 2 неделя

Завтрак							
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	239	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	421	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма 2016
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	403	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	н	Вне сборников
Итого за завтрак	500	34	13,2	58,1	487,4		
Обед							
Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1	52	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	102	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	341	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	279	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	457	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за обед	825	35,1	27,2	102,6	794,6		
Полдник							
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	н	Вне сборников
Кисломолочный напиток (йогурт)	200	6,8	5	11	116,2	н	Вне сборников
Итого за полдник	230	9,1	7,9	33,3	240,9		
Итого за день	1555	78,2	48,3	194	1522,9		

Четверг, 2 неделя

Завтрак							
Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	75	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
Макароньы отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	226	Сборник рецептур для обучающихся 2016 Кучма
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Итого за завтрак	500	14,5	15,3	77,5	506,4		
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	24	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	134	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	180	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за обед	760	40,8	32,7	84,4	794,8		
Полдник							
Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8	232	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за полдник	350	10,3	8,8	24,9	220,8		
Итого за день	1610	65,6	56,8	186,8	1522		

Пятница, 2 неделя

Завтрак							
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	59	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	184	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	318	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Итого за завтрак	550	23,4	19,9	52,6	483,2		
Обед							
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	37	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	82	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	305	Сбор.рецептур блюд 2011 Тутельянов
Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	54-31м-2020	Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	388	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
Итого за обед	810	30,6	23,1	104,9	749,5		
Полдник							
Выпечка (Рожок к чаю)	60	7,7	2,4	53,4	266	н	Вне сборников
Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	484	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	396	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Итого за полдник	360	8,7	2,9	87,3	410,1		
Итого за день	1720	62,7	45,9	244,8	1642,8		
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
	г	г	г	г	ккал		
Средние показатели за Завтрак	530	21,27	17,55	64,77	502,34		
Средние показатели за Обед	815	35,2	25,88	97,52	763,58		
Средние показатели за Полдник	305,5	8,43	8,84	51,9	320,97		
Средние показатели за период	1650,5	64,9	52,27	214,19	1586,89		