

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 72 от 30.08.2023год

Директор школы

Т.Н. Губарева

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для школьников на подвозе
МКОУ «Пороженская СОШ»
Шипуновского района Алтайского края**

**1 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14\66	Масло сливочное	10	1,2	8,7	10,16	198,2	-	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
88\56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,59	2,74	39,15	195,25	0,07	10,38	203,35	2,32	34,85	49,28	20,75	0,7
376\99	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	ИТОГО:	510	13,47	12	66,96	498,23	0,167	10,41	257,35	3,39	69,43	124,88	48,45	2,334

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10\49	Салат витаминный	60	4,97	4,08	9,02	112,34	0,16	11,37	0,16	3,48	44,88	72,87	25,67	2,09
679\315	Каша рисовая	150	4,6	6,25	34,7	216	0,022	-	-	-	15	76,5	27	0,6
15\246	Гуляш из отварной птицы	90	8,04	8,39	3,21	145,80	0,056	4,06	1,19	1,8	24,42	95,35	19,22	1,68
348	Компот из урюка	200	0,75	1,06	17,93	116,4	0,016	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	550	17,47	20	66,96	692,74	0,167	10,41	257,35	3,39	69,43	124,88	48,45	2,334

**2 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3\34	Бутерброд с сыром	15	2,8	6,3	3,83	157,00	0,04	0,11	59,0	0,45	19,20	96,0	9,45	0,49
476\20	Котлеты	110	5	5,46	5,36	156	0,08	0,66	57,34	5,12	74,28	88,46	41,5	1,48
321\134	Рагу из овощей	180	0,95	0,15	13,7	110,2	0,1	22,1	48,7	3,6	65,5	79,3	28,6	1,06
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
33\382	Какао с молоком	200	0,52	1,72	19,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	14,00	90,00	0,56
	ИТОГО:	555	12,59	14,11	60	670,6	0,357	24,17	165,05	10,11	301,58	346,96	195,85	4,92

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
38\82	Борщ с капустой и картофелем	250	12,30	20,02	2,12	1,00	0	3,8	0,4	0,03	34,36	8,7	4,23	0,03
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
31\377	Чай с лимоном	200	4,66	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	-	225,1	71,08	12,27	36,84
	ИТОГО:	500	20,28	22,78	67,16	518,31	0,155	12,24	0,4218	0,31	280,63	148,58	40,6	37,67

**3 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15\246	Гуляш из отварной птицы	90	3,04	8,39	3,21	145,80	0,056	4,06	1,19	1,8	24,42	95,35	19,22	1,68
54\108	Пюре картофельное	200	2,1	5,7	0,16	100,2	-	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
869\373	Кисель	200	1,1	0	25,07	103,8	0,02	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	яблоко свежее	120	3,6	0,6	14,7	60,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5
	ИТОГО:	660	13,16	15,17	60,76	512,5	0,223	19,18	62,69	3,17	85,9	192,21	66,92	6,844

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87\67	Уха с рыбными консервами	250	18,6	15,4	19,88	167,3	1	9,12	155,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
35\349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	23,01	132,8	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	500	22,62	25,97	60,51	402,3	1,155	10,95	196,302	5,19	98,95	268,77	88,96	2,75

**4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
113\56	Суп лапша домашняя	250	10,00	7,53	11,63	215,8	0,05	0,5	13	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
859\372	Компот из свежих яблок	200	0,14	1,16	27,88	214,6	0,012	0,9	2	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	Булочка.	65	0,54	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80	0	4,54	18,16	17,83	12,	0,62
	ИТОГО:	565	14	14,03	60,12	591,88	0,199	45,2	15	8,14	81,49	129,93	54,12	3,55

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
413\179	Макаронные изделия отварные	150	8,52	3,29	40,25	211,09								
591\268	Бефстроганов	90	11,52	13,92	5,56	228,32	11,73	1,36	0,08		30,56	192,92	22,88	2,56
33\382	Какао с молоком	200	0,52	1,72	19,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	490	23,88	19,41	82,92	686,81	11,905	3,76	0,0918	0,28	173,73	275,72	136,98	3,92

**5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4\302	Каша гречневая	150	0,57	3,99	39,5	276,78	0,06	-	-	-	10	60	41	1,3
612\278	Биточки из мяса говядины	90	7,72	6,52	6,24	161,6	10,4		13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
30\375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	18	-	-	9,08	15,1	8,06	1,5
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
45\50	Салат из свежих помидор.	60	1	5	5,83	57	0,06	12	0,105	-		16	15	0,004
	ИТОГО:	550	12,97	16,07	69,22	600,16	10,655	31,1	13,547	0,28	51,75	287,74	105,56	5,644

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54\109	Суп картофельный с клецками	250	14,14	1,08	33,78	137,06		0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,09	0,32
951\100	Кофе на молоке	200	3,40	8,00	12,40	100,00	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	-
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	500	20,86	21,56	63,8	539,26	0,155	1,87	0,5518	0,76	89,58	81,69	71,19	1,12

**6 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96\38	Рассольник ленинградский	250	7,01	9,1	20,92	207,25	0,06	8,5		2,38	29,1	56,75	24,1	0,93
348	Компот из урюка	200	0,75	1,06	17,93	116,4	0,016	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
53\44	Салат из свежих огурцов	100	1,65	4,12	7,3	100,9	0,05	6,9	14,23	1,9	28,3	41,6	18,4	1,31
	ИТОГО:													

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
315\132	Капуста тушёная	150	10,75	10,15	17,85	57	0,075	12	0,529	0,12	57	-	40,5	1,2
15\246	Гуляш из отварной птицы	90	8,04	10,39	3,21	145,8	0,056	4,06	1,19	1,8	24,42	95,35	19,22	1,68
	Сок фруктовый	200	0,56	-	27,9	112	0,04	8	-	-	6	36		0,4
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	490	22,67	21,02	66,58	417	0,306	25,16	1,7208	2,2	108,59	200,15	83,82	4,08

**7 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
590\268	Жаркое подомашнему	240	8,44	6,17	33,3	267,2	0,18	3,02	0,073	-	123	167	42	2
31\377	Чай с лимоном	200	5,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	-	225,1	371,08	12,27	36,84
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	0,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	Печенье.	60	1,04	3,55	10,16	94,2	-	12	-	-	21	24	12	
	ИТОГО:	550	16,82	12,48	76,5	578,26	0,335	23,46	0,0948	0,28	390,27	630,88	90,37	39,64

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120\33	Суп с крупой.	220	16,47	15,74	18,95	350	0,09	0,82	36,5	0,37	163	136,87	26,67	0,65
33\382	Какао с молоком	200	0,52	3,72	22,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	14	90	0,56
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	0,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	470	19,31	19,94	59,06	597,4	0,265	3,22	36,5118	0,65	306,17	219,67	140,77	2,01

**8 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
645\298	Плов из птицы	280	8,51	5,72	17,05	285	0,19	1,17	65,88	0,21	138,1	184,4	47,6	1,23
35\349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	23,01	132,8	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	Булочка.	65	3,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57
	ИТОГО:	595	16,29	12,38	60,06	587,3	0,337	11,4	106,68	1,66	213,03	290,3	131,38	3,83

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96\38	Рассольник ленинградский	250	18,19	19,1	30,92	207,25	0,06	8,5	2,03	2,38	29,1	56,75	24,1	0,93
32\359	Кисель из сока с сахаром	200	-	-	12,08	220,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,03
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	ИТОГО:	500	21,51	19,58	60,62	529,85	0,195	9,6	2,0318	2,66	59,57	134,4	48,2	1,76

**9 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
679\315	Каша рисовая	150	3,6	5,25	14,7	216	0,022	-	-	-	15	76,5	27	0,6
612\278	Биточки из мяса говядины	90	6,84	4,52	12,51	161,6	10,4	-	13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
869\373	Кисель	200	1,1	0	15,07	103,8	0,02	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	Салат витаминный.	60	0,48	3,65	1,68	9	0,64	6	0,06		13,8	25,2	8,4	0,36
	ИТОГО:	550	15,34	13,9	61,58	592,6	11,217	7,22	13,5018	0,28	75,47	305,9	80,3	4,11

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87\67	Уха с рыбными консервами	250	9,6	8,4	17,88	167,3	1	9,12	155,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
951\100	Кофе на молоке	200	1,40	3,00	12,40	100,00	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	-
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	Вафля.	10	1,1	8,7	0,16	90,2	-	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
	ИТОГО:	510	16.12	17.58	64.73	601.40	0.117	9.24	209.5	5.47	82.78	156.89	77.10	2.91

**10 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15\246	Гуляш	180	10,80	10,52	5,74	103,00	0,21	1,54	0,00	-	29,40	34,98	31,39	2,80
54\108	Каша гороховая.	150	10,52	10,92	5,56	200,32	11,73	1,36	0,08		30,56	192,92	22,88	2,56
859\369	Компот из свежих яблок	200	-	0,8	15,9	47,8	0,004	0,48	0,0006	0,08	10,2	1,2	2,82	0,292
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
92\35	Печенье.	15	2,52	3,67	2,89	66,99	0,03	2,46		1,39	22,91	59,40	10,34	1,13
	ИТОГО:	505	19,88	19,16	72,22	600,64	11,90	5,4	1,51	1,75	84,84	322,32	60,14	4,78

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87\67	Суп «домашний»	250	9,6	8,4	17,88	162,67	1	9,12	155,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
376\99	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	Фрукты.	150	2,52	3,67	2,89	66,99	0,03	2,46	1,43	1,39	22,91	59,40	10,34	1,13
	ИТОГО:	940	19,88	19,16	72,22	600,64	1,345	35,47	262,97	2	14,79	240,26	475,29	153,34

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
С 7-11 лет	195.27	195.02	761.03	5662,96	65.03	218.37	434.94		1523.3	3600.49	1009.53	94.74
ИТОГО:	195.27	195.02	761.03	5662,96	65.03	218.37	434.94	26.09	1523.3	3600.49	1009.53	94.74

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П. 2007г.