

Утверждаю: ИП. Александрова Е.Н.
 Александрова Е.Н.
 2022

Согласовано: Директор МОБУ Бурейская СОШ
 Самсонов В.Г.
 2022

20-ти дневное меню для обучающихся детей МОБУ Бурейская СОШ возраст 12-18 лет осенне-зимний сезон.

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
269/333	Биточки особые с соусом 60/40	100	10,06	13,63	9,68	207,56	0,11	0,48	15,69	0,64	18,50	120,25	23,40	1,77
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,53	5,44	47,25	256,45	0,04	0,00	0,00	0,32	6,69	98,14	32,05	0,66
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
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	19,33	19,69	94,45	641,08	0,26	10,66	15,69	1,90	49,90	284,27	85,08	4,74

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	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		575	18,44	16,09	84,43	561,78	0,25	11,32	89,43	1,19	473,01	450,57	102,67	5,32

День/неделя: Среда-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	100	1,10	6,06	3,79	74,05	0,03	13,24	0,00	0,55	25,48	35,70	18,87	0,67
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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		575	22,31	25,59	69,72	602,98	0,36	95,83	333,69	2,30	159,77	393,11	86,33	5,77

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
255/332	Печень по - строгановски 50/50	100	14,29	9,97	7,65	178,54	0,26	25,83	2443,00	2,77	26,64	253,76	16,91	5,36
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,81	7,66	48,67	306,97	0,27	0,00	0,00	0,75	18,67	256,85	171,08	5,75
67	Подгарнировка/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
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	31,35	21,58	100,80	724,00	0,68	30,91	2453,00	5,16	194,51	662,38	227,50	12,87

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
294/333	Котлеты рубленые из птицы с соусом 60/40	100	15,80	21,84	15,56	322,71	0,11	1,41	80,75	2,69	19,01	143,43	24,06	1,84
128	Картофельное пюре	200	3,86	11,41	22,43	216,00	0,18	22,29	62,48	0,30	52,05	108,76	34,23	1,28
71	Подгарнировка 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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	24,22	33,83	77,33	720,04	0,39	25,91	143,23	3,74	94,31	318,20	85,53	5,32

День/неделя: Понедельник/2

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	Мg	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	100	1,10	6,13	4,58	77,82	0,05	18,09	0,00	0,53	17,77	31,90	17,48	0,82
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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		575	32,42	26,88	85,15	709,01	0,33	24,18	69,58	4,31	379,38	546,06	110,15	4,03

День/неделя: Вторник/2

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	Мg	Fe
256	Говядина тушеная	100	10,93	12,52	1,47	162,29	0,04	2,52	0,00	1,76	13,06	116,42	15,90	1,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,87	3,85	50,26	267,33	0,12	0,00	16,12	1,11	15,99	63,46	11,48	1,15
61	Подгарнировка /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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	23,66	18,45	92,02	630,59	0,27	6,27	16,12	6,08	60,94	254,81	62,71	5,25

День/неделя: Среда/2

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	Мg	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	200	3,86	11,41	22,43	216,00	0,18	22,29	62,48	0,30	52,05	108,76	34,23	1,28
73	Подгарнировка /икра кабачковая/	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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		595	24,02	27,87	68,33	629,53	0,41	33,61	111,48	6,62	124,67	365,53	106,14	4,46

День/неделя: Четверг/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком 180/20	200	26,65	16,95	51,04	467,74	0,11	2,36	109,51	0,64	240,15	342,98	44,06	1,70
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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	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		575	36,28	22,38	101,98	763,53	0,27	96,08	200,90	1,87	491,13	536,77	83,15	3,30

День/неделя: Пятница/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
256	Свинина тушеная	100	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	200	5,99	5,83	42,57	246,68	0,05	0,00	0,00	0,78	25,90	208,13	25,51	1,15
50	Подгарнировка /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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	24,19	35,95	88,60	775,86	0,42	3,56	10,13	2,24	190,20	498,83	102,08	5,15

День/неделя: Понедельник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
186	Запеканка манная с изюмом и с молоком сгущенным 170/30	200	9,97	9,17	63,67	378,00	0,10	0,36	30,80	1,60	234,65	209,76	36,62	1,10
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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	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		575	18,81	14,72	112,73	663,03	0,23	10,63	76,80	2,62	468,80	405,77	77,66	5,55

День/неделя: Вторник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
279/333	Тефтели свино-говяжьи 60/40	100	9,12	13,53	11,78	205,96	0,21	3,79	7,84	2,46	26,96	109,80	19,69	1,56
309	Макаронные изделия отварные	200	7,87	3,85	50,26	267,33	0,12	0,00	16,12	1,11	15,99	63,46	11,48	1,15
67	Подгарнировка/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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	21,91	20,06	105,50	695,32	0,44	63,10	69,35	5,42	68,88	233,17	56,22	4,26

День/неделя: Среда/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
282	Оладьи из печени	100	19,31	15,28	12,96	267,64	0,32	33,26	3060,00	5,08	17,61	332,18	23,56	7,31
128	Картофельное пюре	200	3,86	11,41	22,43	216,00	0,18	22,29	62,48	0,30	52,05	108,76	34,23	1,28

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
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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	31,84	30,47	77,22	722,40	0,63	63,65	3132,61	6,32	212,20	615,70	114,83	11,06

День/неделя: Четверг/3

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	Mg	Fe
290/333	Куры, тушеные в соусе 50/50	100	16,36	16,36	2,76	224,24	0,11	1,72	70,00	0,83	24,28	144,57	17,63	1,42
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,53	5,44	47,25	256,45	0,04	0,00	0,00	0,32	6,69	98,14	32,05	0,66
71	Подгарнировка 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
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	25,51	22,39	86,96	653,86	0,25	6,50	70,00	1,91	56,58	309,79	77,51	4,27

День/неделя: Пятница/3

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	Mg	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 свежей капусты с морковью	100	1,32	3,26	6,48	60,52	0,03	17,13	0,00	8,40	25,02	28,36	15,11	0,45
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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		565	29,30	47,79	52,76	756,77	0,37	18,76	413,80	10,11	478,07	543,71	74,85	5,26

День/неделя: Понедельник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,80	5,50	1,71	100,41	0,07	9,27	20,83	2,20	91,78	166,41	14,69	0,66
125	Картофель отварной	200	3,99	5,64	32,20	195,96	0,24	39,40	26,80	0,27	26,24	117,26	45,60	1,82
ПР	Поджаривание 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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	24,06	14,92	76,55	539,93	0,45	52,27	57,76	3,26	262,36	469,23	117,63	4,89

День/неделя: Вторник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	2,60	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,81	7,66	48,67	306,97	0,27	0,00	0,00	0,75	18,67	256,85	171,08	5,75
29	Поджаривание /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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	26,32	38,30	94,14	831,93	0,65	60,45	45,39	4,44	62,28	444,95	218,21	9,46

День/неделя: Среда/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
264	Говядина, тушенная в сметане 50/50	100	15,23	22,10	1,90	264,00	2,66	0,32	35,60	0,03	32,04	170,43	22,27	2,26
309	Макаронные изделия отварные	200	7,87	3,85	50,26	267,33	0,12	0,00	16,12	1,11	15,99	63,46	11,48	1,15
23	Поджаривание /с-т 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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	27,78	28,34	92,30	732,66	2,89	5,85	51,72	2,02	71,50	300,45	62,03	5,71

День/неделя: Четверг/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	Кнели из кур с рисом	100	17,61	20,37	6,27	279,14	0,09	1,81	94,86	0,38	15,25	160,00	21,40	1,55
321	Капуста тушеная	200	5,21	3,53	20,29	137,27	0,11	110,90	17,92	0,47	121,12	91,01	46,49	1,84
71	Подгарнировка 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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого Завтрак		605	32,99	30,43	70,09	689,96	0,35	116,30	168,78	1,70	480,72	528,66	114,64	5,25

День/неделя: Пятница/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
195	Плов с фруктами	200	5,52	13,58	57,60	378,00	0,08	1,12	56,20	1,24	72,50	146,06	66,90	1,82
61	Подгарнировка /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	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	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		585	11,38	15,86	106,89	620,97	0,25	42,87	56,20	4,65	139,39	237,99	113,23	4,28

Среднее значение завтрак	583	25,31	25,58	86,90	683,26	0,51	38,94	379,28	3,89	225,93	420,00	103,91	5,81
Выполнение СанПиН 3590-20 завтрак		28%	28%	23%	25%	36%	56%	42%	39%	19%	35%	35%	32%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20		90,0	92,0	383,0	2 720	1,4	70,0	900,0	10,0	1 200,0	1 200,0	300,0	18,0

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

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2017.-544с.