

Согласованно с начальником
территориального отдела
управления Роспотребнадзора по
Тюменской области в
г.Тобольске, Тобольского,
Уватского, Вагайского районов
Примаков Е.Г.



Утверждаю директор
МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ"
Нугманов Р.Р.



Утверждаю Индивидуальный
предприниматель Бухарова
Светлана Владимировна
Бухарова С.В.



**Примерное десятидневное меню для питания
обучающихся двух возрастных групп с 7 до 11 лет/ с
12 до 18 лет, экспресс завтрак
с пищевой и энергетической ценностью приготовляемых блюд**

МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" и филиалы 2020-2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1952 от 18.12.2019 г.																	
для питания обучающихся двух возрастных групп с 7 до 11 лет/с 12-18 лет, горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)																	
Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу распределения																	
1 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рети. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак				13,0	15,4	108,0	622,4	1,9	0,1	0,7	1,1	599,7	200,3	47,2	2,2		
В качестве закуски:			50	3,6	7,6	44,0	259	0,6	0,0	0,0	0,9	244,0	18,3	5,3	0,0		
Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, пряники, печенье и т.п.)			50														
Каша рисовая жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	7,1	7,4	34,6	233	0,6	0,1	0,7	0,2	345,0	131,8	28,3	0,9		
Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1		
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6		
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15														
Обед				34,5	27,9	136,0	934	7,2	0,6	0,6	2,8	226,5	493,5	75,9	7,0		
Икра баклажанная промышленного производства для детского питания №101-2004			84	80	80	1,4	4,6	4,1	63	3,2	0,0	0,0	1,4	18,1	18,9	0,0	0,5
зелень свежая (петрушка, укроп)			2	1,5													
ИЛИ																	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011,			80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6		
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (р.132-2004)			250/10/5	4,5	4,0	13,4	108	2,5	0,3	0,2	0,3	20,7	79,4	23,4	1,1		
Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)			100	15,9	14,4	6,3	218	1,50	0,06	0,21	0,15	30,61	180,00	1,40	1,23		
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	5,8	3,6	44,0	232	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85		
Сок в ассортименте			200	200	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8		
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60														
ИТОГО:				48	43	244	1556	9	0,8	1,3	3,9	826	694	123	9		

2 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак				25,9	25,3	83,4	664,3	14,6	0,3	0,1	1,5	653,3	601,9	83,8	2,8	
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			30/15	6,1	4,1	14,5	119	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5	
Котлета рыбная запеченная (р.388-2004)			120	12,4	12,6	15,5	225	0,22	0,06	0,02	0,80	49,00	168,00	24,00	0,50	
масло растительное	5	5														
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20	
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1	
Хлеб ржаной			15	0,7	0,2	6,6	30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4	
Обед				34,8	25,4	138,2	924,6	44,6	0,5	0,1	1,3	136,5	471,9	115,7	6,3	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48	
ИЛИ																
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			80	0,6	0,1	1,5	9	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	
Суп крестьянский с крупой, с мясом (р.134-2004)			250/10	5,4	5,7	17,2	142	10,0	0,2	0,0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9	
Котлеты из говядины (р.451-2004)			100	18,1	14,7	17,0	273	0,89	0,03	0,00	0,29	22,00	155,90	12,94	0,89	
Рис припущенный с овощами №416-2013, Пермь			180	4,2	3,7	32,6	181	27,00	0,0	0,05	0,4	6,2	92,7	31,0	0,7	
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45	
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			160	0,2	0,3	15,0	67	2,5	0,1	0,0	0,5	10,0	5,0	2,5	0,0	
Хлеб пшеничный			50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50													
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8	
ИТОГО:				61	51	222	1589	59	0,8	0,2	2,8	790	1074	199	9	
3 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак				27,6	30,4	64,9	644	1,0	0,3	0,5	2,6	527,8	653,8	49,2	4,2	
Бутерброд с сыром и маслом (р.1, 3-2004) сыр			20/5/15	6,4	7,6	7,9	125	0,13	0,04	0,16	0,06	233,68	194,53	9,35	0,63	
Гуляш из говядины (р.437-2004)			100	11,3	14,5	5,2	197	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	1,27	
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			175	5,2	4,4	25,0	160	0,00	0,16	0,23	0,58	21,00	163,99	24,93	1,65	
Какао с молоком (р.642-1996)			200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0	0,1	
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
Обед				33,1	25,6	127,8	874	26,7	0,4	0,1	11,4	223,2	495,0	93,1	4,6	
Салат из капусты белокочанной с морковью № 4-2013, Пермь			80	1,3	5,1	7,7	82	22,2	0,0	0,0	4,2	41,2	29,0	15,0	0,0	
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	64	16,5	0,0	0,0	2,5	13,0	24,0	18,0	0,8	
Уха ростовская (р.119-2006, Москва)			250/30	5,7	5,1	16,5	135	0,83	0,08	0,05	1,89	22,47	149,43	21,59	0,75	
Рагу из птицы №489-2004			250	18,7	14,0	31,0	325	3,7	0,1	0,0	5,3	22,5	151,0	11,7	0,2	
Сок в ассортименте			200	200	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60													
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1	
ИТОГО:				61	56	193	1518	28	0,7	0,5	14,0	751	1149	142	9	

4 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				24,1	27,4	69,9	623	0,7	0,1	0,3	1,2	325,6	273,0	49,8	1,6
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			200	20,7	18,9	31,7	380	0,7	0,1	0,3	0,8	315,4	239,6	43,2	0,8
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			30/10	2,3	8,3	14,5	142	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед				27,1	29,9	122,9	868,9	17,0	0,5	0,2	3,7	121,1	360,6	94,4	7,7
Салат картофельный с огурцами (р.66-2013, Пермь)			80	1,4	4,0	7,4	71	10,48	0,08	0,00	1,92	15,20	39,20	16,80	0,56
Суп "Питательный" с мясом, со сметаной (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр			250/10/5	4,8	6,1	20,1	155	4,25	0,07	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №102-2013, Пермь			100	11,4	14,1	4,9	192	0,0	0,0	0,0	0,3	18,0	85,0	12,0	2,1
Макаронные изделия отварные с овощами №294-2013,Пермь			180	4,2	4,7	38,0	211	0,7	0,2	0,03	1,2	42,2	34,2	9,5	1,1
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			200	0,2	0,0	20,6	83	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				51	57	193	1492	18	0,6	0,6	4,9	447	634	144	9
5 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				26,9	24,5	81,1	653,0	2,4	0,2	0,3	2,2	585,6	538,3	169,9	2,6
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			30/15	6,1	4,1	14,5	119	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
Куриные мячики (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического			100	12,7	13,4	5,8	194	1,9	0,1	0,2	1,5	10,4	90,0	93,3	0,7
Рис припущенный №512-2004			180	4,4	4,3	32,0	185	0,0	0,0	0,0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед				35,9	27,0	113,8	842,3	35,3	0,6	0,1	7,4	287,2	602,1	146,8	6,7
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011,			80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6
ИЛИ															
Салат овощной №69-2013, Пермь			80	1,8	4,0	7,3	72	9,40	0,06	0,02	2,40	15,20	51,20	18,40	0,72
Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)			250/10/5	5,7	5,4	14,5	129	6,45	0,06	0,01	0,56	34,60	76,84	21,16	1,00
Тефтели рыбные запеченные №349-2013, Пермь			100	18,2	10,3	15,2	226	1,2	0,1	0,0	4,5	52,5	222,3	44,6	0,3
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	110,00	26,0	8,0	0,00
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				63	52	195	1495	38	0,8	0,4	9,6	873	1140	317	9

6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				24,5	20,9	93,6	664,9	8,5	0,3	0,0	2,8	365,3	394,9	45,5	3,0
В качестве закуски:			50	1,9	2,2	34,0	163	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, пряники, печенье и т.п.)			50												
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-Кофейный напиток (№692-2004)			200	17,0	14,9	9,6	241	4,4	0,1	0,0	2,2	110,5	251,0	15,9	1,7
			200	3,2	3,1	19,0	117	1,3	0,0	0,0	0,0	235,0	88,2	13,7	0,1
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			180	0,2	0,3	16,9	75	2,8	0,1	0,0	0,6	11,3	5,6	2,8	0,0
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15												
Обед				34,0	27,5	125,6	886	85,3	0,7	0,1	7,8	175,5	521,9	122,9	6,4
Салат из белокочанной капусты с огурцами (№5-2013, Пермь)			80	1,2	4,0	2,9	52	10,60	0,03	0,00	2,09	27,36	34,20	12,92	0,00
				ИЛИ											
Салат из свеклы с сыром (р.58-2013, Пермь)			80	2,2	5,9	5,5	84	4,40	0,02	0,01	2,16	71,20	65,60	15,20	0,96
Суп гороховый с гречками с мясом (р.139-2004)			250/10/20	6,1	8,3	30,2	220	1,72	0,25	0,02	0,41	82,00	64,40	13,87	0,80
Жаркое по - домашнему (р.436-2004)			250	19,2	13,7	32,3	329	5,0	0,3	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	1,7
Отвар шиповника (р.705-2004)			200	0,7	0,3	21,1	90	68,00	0,01	0,00	0,70	13,15	22,70	2,80	0,23
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				59	48	219	1551	94	1,0	0,1	10,6	541	917	168	9
7 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				17,6	21,7	98,8	661	0,9	0,2	0,1	1,0	81,1	317,5	39,0	2,8
В качестве закуски:			25	1,7	2,4	25,0	128	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты, шоколад и т.п.)			25												
Колбасные изделия отварные с соусом (р.413-2004)			120	7,8	15,3	0,4	171	0,10	0,10	0,00	0,02	48,43	209,00	17,11	0,73
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	5,8	3,6	44,0	232	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15												
Обед				41,1	30,3	123,0	929	5,8	0,5	0,3	6,3	145,4	675,2	132,7	8,3
Салат из моркови №9-2004, Пермь			80	0,9	4,0	8,2	72	1,8	0,0	0,0	2,1	17,8	31,6	12,5	0,0
				ИЛИ											
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	64	16,5	0,0	0,0	2,5	13,0	24,0	18,0	0,8
Суп из овощей с мясом, со сметаной (р.135-2004)			250/10/5	5,2	5,4	10,0	109	3,50	0,10	0,03	0,45	23,70	53,17	10,31	0,70
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			100	21,0	14,1	8,8	246	0,12	0,03	0,07	2,50	34,00	204,00	19,20	1,14
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180	5,5	5,4	26,9	178	0,00	0,17	0,24	0,60	21,60	168,67	25,64	1,69
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			200	0,9	0,0	26,3	109	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,7
Хлеб пшеничный			70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				59	52	222	1590	7	0,7	0,5	7,3	226	993	172	11

8 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак					35,1	25,3	70,8	652	1,0	0,1	0,1	1,0	895,0	660,8	81,9	1,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)				200	25,7	18,6	31,8	398	0,4	0,1	0,0	0,5	340,2	315,9	38,1	0,9

10 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				25,2	29,0	65,8	625,0	0,7	0,2	0,3	3,5	48,5	432,1	45,7	3,8
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			30/10	2,3	8,3	14,5	142	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
Курица запеченная (р.494-2004)			100	16,2	15,1	0,7	204	0,67	0,04	0,05	2,56	16,70	230,00	13,46	1,36
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180	5,5	5,4	26,9	178	0,00	0,17	0,24	0,60	21,60	168,67	25,64	1,69
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка 0,5			0,5												
сахар 15			15												
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед				34,7	32,5	124,2	931,6	106,7	0,4	0,6	2,1	321,3	425,6	79,4	4,9
Винегрет овощной №71-2004			80	1,2	5,0	11,9	97	33,4	0,0	0,0	0,1	33,7	21,3	2,9	0,4
				ИЛИ											
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	64	16,5	0,0	0,0	2,5	13,0	24,0	18,0	0,8
Суп с макаронными изделиями с курицей (№147-2013, Пермь)			250/10	5,1	4,4	18,5	134	2,9	0,1	0,6	0,7	22,5	91,2	16,9	0,3
Биточки из говядины (р.451-2004)			100	18,1	14,7	17,0	273	0,89	0,03	0,00	0,29	22,00	155,90	12,94	0,89
Капуста тушеная (р.534-2004)			180	4,3	7,0	14,0	136	67,00	0,09	0,00	0,44	102,70	4,21	3,80	0,51
сахар 2			2												
Сок в ассортименте 200			200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	110,00	26,0	8,0	0,00
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			160	0,2	0,3	15,0	67	2,5	0,1	0,0	0,5	10,0	5,0	2,5	0,0
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				60	61	190	1557	107	0,6	0,9	6	370	858	125	9
ИТОГО в среднем за 10 дней				58	51	214	1545	40	0,7	0,5	7	678	1082	175	9
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по				77	79	335	2350	60	1,2	0,7	10	1100	1650	250	12
Потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет по				90	92	383	2713	70	1,4	0,9	12	1200	1800	300	17
Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух				84	86	359	2532	65	1,3	0,8	11	1150	1725	275	15
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух				50	51	215	1519	39	0,8	0,5	7	690	1035	165	9
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по				53	54	226	1595	41	0,8	0,5	7	725	1087	173	9
Потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет по				48	49	205	1443	37	0,7	0,46	6	656	983	157	8
*Приложение 4. "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше". СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания"															

*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания"