

"Согласовано"
 Руководитель МОУ СОШ № 5
 "30" 01 2026 г.
 Ярославль

Общество с ограниченной ответственностью "Уверенно"
 Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
 "30" 01 2026 г.
 для документов
 ОГРН 1147604016394

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет
 1 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Mg | Fe | К | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая | 200 | 17,6 | 12,4 | 41 | 346 | 0,14 | 0,17 | 1,33 | 41,17 | 0,1 | 133,94 | 164,74 | 39,16 | 0,86 | 209,44 | 0,01 | 0,03 | | 199 |
| Блинчик с начинкой | 70 | 4,2 | 2,8 | 28 | 154 | | | | | | | | | | | | | | ттк |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | | 411 |
| Батон йодированный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 500 | 24,25 | 16,12 | 99,43 | 639,86 | 0,17 | 0,19 | 1,43 | 41,67 | 0,1 | 145,04 | 192,48 | 47,46 | 2,09 | 262,29 | 0,01 | 0,13 | | |
| Суп вермишелевый с мясом | 210 | 4 | 8,89 | 12,56 | 146,51 | 0,11 | 0,03 | 1,38 | 161,48 | 0,1 | 14,63 | 47,47 | 10,63 | 0,67 | 93,08 | | | | 111 |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | ттк |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 330 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | | | | | | | | | 394 |
| Итого за Обед | 700 | 27,72 | 46,04 | 97,08 | 915,42 | 0,83 | 0,32 | 2,76 | 199,7 | 0,8 | 74,31 | 430,29 | 167,92 | 8,1 | 700,11 | 0,01 | 0,03 | 0,04 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406,02 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 394 |
| Итого за Полдник | 420 | 12 | 14,26 | 71,38 | 465,52 | 0,16 | 0,25 | 12,22 | 121,08 | 1,01 | 70,28 | 158,01 | 28,47 | 5,15 | 530,96 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 620 | 63,97 | 76,42 | 267,89 | 2 020,8 | 1,16 | 0,76 | 16,41 | 362,45 | 1,91 | 289,63 | 780,78 | 243,85 | 15,34 | 1 493,36 | 0,03 | 0,21 | 0,06 | |

2 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-----|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Гуляш из свинины | 90 | 11,29 | 22,08 | 3,22 | 256,79 | 0,39 | 0,11 | 2,54 | 99,45 | | 12,73 | 127,06 | 22,07 | 1,42 | 254,14 | 0,01 | 0,05 | | 293 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 8,56 | 5,18 | 54,64 | 299,69 | 0,13 | 0,04 | | 25,92 | 0,08 | 22,71 | 70,42 | 12,81 | 1,3 | 96,93 | | | | 218 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 | 36,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | 510 | 23,05 | 28,47 | 88,44 | 702,59 | 0,56 | 0,17 | 2,64 | 125,87 | 0,08 | 48,29 | 231,72 | 44,48 | 4,05 | 412,97 | 0,01 | 0,15 | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 200 | 1,67 | 4,16 | 10,82 | 87,95 | 0,05 | 0,05 | 18,62 | 213,72 | | 37,13 | 44,58 | 21,55 | 1,01 | 315,22 | | | | 63 |
| Тефтели с соусом | 100 | 7,23 | 16,91 | 12,43 | 231,14 | 0,22 | 0,09 | 3,89 | 50,49 | 0,26 | 26,86 | 90,02 | 17,38 | 1,07 | 205,65 | | | 0,01 | 456 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 3,91 | 40,02 | 210,56 | 0,04 | 0,03 | | 20,93 | 0,06 | 12,06 | 83,75 | 27,42 | 0,6 | 55,4 | | | 0,01 | 332 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| Итого за Обед | 700 | 16,41 | 25,5 | 110,04 | 742,31 | 0,37 | 0,21 | 23,06 | 314,74 | 0,32 | 109,47 | 269,65 | 86,55 | 4,18 | 771,19 | | 0,03 | 0,04 | |
| Выпечное изделие | 100 | 5,23 | 8,25 | 45,68 | 278,89 | 0,09 | 0,06 | 4,4 | 19,4 | 0,12 | 21,11 | 53,76 | 11,74 | 1,67 | 185,5 | | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Итого за Полдник | 420 | 6,15 | 8,75 | 83,21 | 447,95 | 0,13 | 0,1 | 16,95 | 49 | 0,12 | 63,73 | 85,76 | 35,74 | 5,26 | 667,52 | | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за день | 1 630 | 45,61 | 62,72 | 281,69 | 1 892,85 | 1,06 | 0,48 | 42,65 | 489,61 | 0,52 | 221,49 | 587,13 | 166,77 | 13,49 | 1 851,68 | 0,01 | 0,21 | 0,05 | |

3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 13 | 14,5 | 55 | 402,5 | 0,15 | 0,18 | 1,43 | 52,58 | 0,14 | 147,76 | 160,63 | 36,62 | 0,87 | 205,63 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 199 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 60 | 8,28 | 13,63 | 20,69 | 239,7 | 0,05 | 0,08 | 0,16 | 96,6 | 0,13 | 210 | 157 | 14,25 | 0,7 | 58,8 | | | | 3,04 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Итого за Завтрак | 510 | 21,48 | 28,18 | 85,71 | 683,51 | 0,2 | 0,27 | 1,69 | 149,68 | 0,27 | 363,01 | 325,87 | 55,27 | 2,42 | 289,53 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | |
| Суп картофельный с горохом. | 250 | 7,02 | 4,38 | 21,69 | 154,56 | 0,3 | 0,09 | 11,95 | 202 | | 37,65 | 97,81 | 38,98 | 2,39 | 504,25 | | 0,01 | | 87 |
| Рагу из овощей с мясом | 200 | 10,32 | 25,8 | 37,4 | 419,8 | 0,36 | 0,17 | 59,17 | 213,08 | | 64,75 | 157,59 | 50,75 | 2,25 | 939,71 | | 0,03 | | 148,02 |
| Напиток из шиповника с изюмом | 200 | 0,6 | 0,14 | 23,22 | 101,22 | 0,02 | 0,04 | 80,38 | 65,68 | | 12,1 | 11,36 | 4,64 | 0,54 | 75,78 | | | | 417 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| Итого за Обед | 700 | 21,19 | 30,82 | 103,31 | 775,58 | 0,74 | 0,32 | 151,5 | 480,76 | | 124,5 | 299,26 | 101,37 | 5,73 | 1 566,24 | | 0,07 | 0,02 | |
| Выпечное изделие | 100 | 9,52 | 10,74 | 70,7 | 417,14 | 0,14 | 0,08 | | 15,44 | 0,14 | 22,84 | 89,48 | 14,7 | 1,26 | 118,26 | | 0,02 | 0,02 | 424 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Напиток из шиповника с изюмом | 200 | 0,6 | 0,14 | 23,22 | 101,22 | 0,02 | 0,04 | 80,38 | 65,68 | | 12,1 | 11,36 | 4,64 | 0,54 | 75,78 | | | | 417 |
| Итого за Полдник | 420 | 10,6 | 11,36 | 105,68 | 574,76 | 0,2 | 0,14 | 92,38 | 81,12 | 0,14 | 54,14 | 114,04 | 30,14 | 4,44 | 527,64 | | 0,03 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 630 | 53,27 | 70,36 | 294,7 | 2 033,85 | 1,14 | 0,73 | 245,57 | 711,56 | 0,41 | 541,65 | 739,17 | 186,78 | 12,59 | 2 383,41 | 0,01 | 0,22 | 0,05 | |

4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Тфтели с соусом | 100 | 7,23 | 16,91 | 12,43 | 231,14 | 0,22 | 0,09 | 3,89 | 50,49 | 0,26 | 26,86 | 90,02 | 17,38 | 1,07 | 205,65 | | | 0,01 | 456 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,12 | 6,29 | 41,18 | 257,45 | 0,31 | 0,15 | 0,43 | 25,74 | 0,07 | 21 | 217,26 | 144,34 | 4,88 | 275,22 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 | 36,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | 520 | 19,55 | 24,41 | 84,19 | 634,7 | 0,57 | 0,26 | 4,42 | 76,73 | 0,33 | 60,71 | 341,52 | 171,32 | 7,28 | 542,77 | 0,01 | 0,11 | 0,01 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,2 | 5,23 | 10,19 | 97,56 | 0,07 | 0,06 | 36,88 | 210,28 | | 48,91 | 52,63 | 24,17 | 0,93 | 420,53 | | | | 73 |
| Плов со свиной | 200 | 13,13 | 25,97 | 47,62 | 477,28 | 0,37 | 0,13 | 4,01 | 473,16 | 0,41 | 22,84 | 207,51 | 56,36 | 1,95 | 324,85 | | | 0,03 | тгк |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| Итого за Обед | 700 | 18,82 | 31,71 | 99,27 | 758,53 | 0,5 | 0,21 | 41,11 | 683,77 | 0,41 | 94,38 | 301,11 | 90,83 | 4,13 | 856,1 | | 0,03 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406,02 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 394 |
| Итого за Полдник | 420 | 12 | 14,26 | 71,38 | 465,52 | 0,16 | 0,25 | 12,22 | 121,08 | 1,01 | 70,28 | 158,01 | 28,47 | 5,15 | 530,96 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 640 | 50,37 | 70,38 | 254,84 | 1 858,75 | 1,23 | 0,72 | 57,75 | 881,58 | 1,75 | 225,37 | 800,64 | 290,62 | 16,56 | 1 929,83 | 0,02 | 0,19 | 0,08 | |

5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Пудинг из творога с джемом ** | 140 | 19,5 | 7,4 | 35,79 | 289,76 | 0,08 | 0,31 | 0,88 | 84,94 | 0,49 | 181,95 | 239,59 | 30,6 | 1,05 | 181,48 | 0,01 | 0,04 | | 249,09 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Батон йодированный | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 | 36,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | 500 | 23,18 | 9,09 | 78,13 | 492,27 | 0,16 | 0,35 | 12,98 | 85,44 | 0,49 | 214 | 287,03 | 51 | 5,02 | 576,98 | 0,01 | 0,15 | | |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,88 | 2,39 | 13,65 | 83,94 | 0,1 | 0,05 | 13,2 | 161,92 | | 19,08 | 54,7 | 21,72 | 0,83 | 379,24 | | | | 101 |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | | | 0,03 | тгк |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | 218 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| Итого за Обед | 700 | 25,98 | 38,73 | 118,9 | 937,01 | 0,69 | 0,27 | 14,55 | 229,56 | 0,7 | 92,98 | 331,98 | 80,69 | 5,64 | 931,2 | | 0,03 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 100 | 5,23 | 8,25 | 45,68 | 278,89 | 0,09 | 0,06 | 4,4 | 19,4 | 0,12 | 21,11 | 53,76 | 11,74 | 1,67 | 185,5 | | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Итого за Полдник | 420 | 6,15 | 8,75 | 83,21 | 447,95 | 0,13 | 0,1 | 16,95 | 49 | 0,12 | 63,73 | 85,76 | 35,74 | 5,26 | 667,52 | | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за день | 1 620 | 55,31 | 56,57 | 280,24 | 1 877,23 | 0,98 | 0,72 | 44,48 | 364 | 1,31 | 370,71 | 704,77 | 167,43 | 15,92 | 2 175,7 | 0,01 | 0,21 | 0,06 | |

1 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 12 | 10,75 | 55 | 364,75 | 0,26 | 0,21 | 1,61 | 48,95 | 0,12 | 164,84 | 227,27 | 58,13 | 1,49 | 285,6 | 0,01 | 0,04 | | 199 |
| Бутерброд с маслом,сыром | 60 | 8,28 | 13,63 | 20,69 | 239,7 | 0,05 | 0,08 | 0,16 | 96,6 | 0,13 | 210 | 157 | 14,25 | 0,7 | 58,8 | | | | 3,04 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | 411 |
| Итого за Завтрак | 510 | 20,48 | 24,43 | 90,7 | 665,71 | 0,31 | 0,3 | 1,87 | 146,05 | 0,25 | 380,24 | 392,51 | 76,78 | 3,06 | 369,65 | 0,01 | 0,14 | | |
| Суп вермишелевый с мясом | 210 | 4 | 8,89 | 12,56 | 146,51 | 0,11 | 0,03 | 1,38 | 161,48 | 0,1 | 14,63 | 47,47 | 10,63 | 0,67 | 93,08 | | | | 111 |
| Тефтели с соусом | 100 | 7,23 | 16,91 | 12,43 | 231,14 | 0,22 | 0,09 | 3,89 | 50,49 | 0,26 | 26,86 | 90,02 | 17,38 | 1,07 | 205,65 | | | 0,01 | 456 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 3,91 | 40,02 | 210,56 | 0,04 | 0,03 | | 20,93 | 0,06 | 12,06 | 83,75 | 27,42 | 0,6 | 55,4 | | | 0,01 | 332 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | | 0,02 | 0,01 |
| Итого за Обед | 700 | 18,09 | 30,13 | 107,58 | 780,87 | 0,41 | 0,18 | 5,82 | 262,5 | 0,42 | 84,97 | 266,04 | 74,23 | 3,73 | 539,75 | | | 0,02 | 0,03 |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406,02 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Итого за Полдник | 420 | 12,2 | 14,27 | 76,69 | 494,49 | 0,16 | 0,27 | 12,55 | 150,35 | 1,01 | 81,07 | 168,34 | 38,37 | 5,4 | 615,16 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 630 | 50,77 | 68,83 | 274,97 | 1 941,07 | 0,88 | 0,75 | 20,24 | 558,9 | 1,68 | 546,28 | 826,89 | 189,38 | 12,19 | 1 524,56 | 0,02 | 0,21 | 0,05 | |

2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Гуляш из свинины | 90 | 11,29 | 22,08 | 3,22 | 256,79 | 0,39 | 0,11 | 2,54 | 99,45 | | 12,73 | 127,06 | 22,07 | 1,42 | 254,14 | 0,01 | 0,05 | | 293 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 8,56 | 5,18 | 54,64 | 299,69 | 0,13 | 0,04 | | 25,92 | 0,08 | 22,71 | 70,42 | 12,81 | 1,3 | 96,93 | | | | 218 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | 411 |
| Батон йодированный | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 | 36,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | 510 | 23,05 | 28,47 | 93,43 | 722,54 | 0,56 | 0,17 | 2,64 | 125,87 | 0,08 | 48,44 | 231,72 | 44,48 | 4,07 | 413,12 | 0,01 | 0,15 | | |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,88 | 2,39 | 13,65 | 83,94 | 0,1 | 0,05 | 13,2 | 161,92 | | 19,08 | 54,7 | 21,72 | 0,83 | 379,24 | | | | 101 |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | | | 0,03 | ттк |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | 411 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | | 0,03 | 0,02 |
| Итого за Обед | 700 | 26,21 | 39,68 | 96,92 | 850,42 | 0,84 | 0,36 | 14,46 | 200,31 | 0,7 | 73,53 | 443,79 | 181,51 | 8,54 | 956,6 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 100 | 5,23 | 8,25 | 45,68 | 278,89 | 0,09 | 0,06 | 4,4 | 19,4 | 0,12 | 21,11 | 53,76 | 11,74 | 1,67 | 185,5 | | | 0,02 | 0,01 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | 411 |
| Итого за Полдник | 420 | 5,91 | 8,78 | 72,45 | 396,55 | 0,13 | 0,09 | 16,5 | 19,9 | 0,12 | 45,71 | 75,2 | 26,94 | 5,18 | 544,35 | | | 0,13 | 0,01 |
| Итого за день | 1 630 | 55,17 | 76,93 | 262,8 | 1 969,51 | 1,53 | 0,62 | 33,6 | 346,08 | 0,9 | 167,68 | 750,71 | 252,93 | 17,79 | 1 914,07 | 0,02 | 0,42 | 0,06 | |

3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|------|-----|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Mg | Fe | К | І | F | | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 13 | 14,5 | 55 | 402,5 | 0,15 | 0,18 | 1,43 | 52,58 | 0,14 | 147,76 | 160,63 | 36,62 | 0,87 | 205,63 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 199 | |
| Блинчики | 45 | 2,7 | 4,5 | 18 | 123,27 | | | | | | | 0,05 | | | | | | | тк | |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | | | | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | | | | | |
| Итого за Завтрак | 515 | 17,4 | 19,63 | 93,3 | 619,48 | 0,17 | 0,2 | 1,53 | 53,08 | 0,14 | 156,81 | 181,92 | 43,62 | 1,96 | 249,13 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 250 | 2,09 | 5,21 | 13,53 | 109,94 | 0,06 | 0,06 | 23,28 | 267,15 | | 46,41 | 55,73 | 26,94 | 1,26 | 394,03 | | | | 63 | |
| Плов со свиной | 200 | 13,13 | 25,97 | 47,62 | 477,28 | 0,37 | 0,13 | 4,01 | 473,16 | 0,41 | 22,84 | 207,51 | 56,36 | 1,95 | 324,85 | | | 0,03 | тк | |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 394 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | | |
| Итого за Обед | 700 | 18,71 | 31,69 | 102,61 | 770,91 | 0,49 | 0,21 | 27,51 | 740,64 | 0,41 | 91,88 | 304,21 | 93,6 | 4,46 | 829,6 | | 0,03 | 0,05 | | |
| Выпечное изделие | 100 | 9,52 | 10,74 | 70,7 | 417,14 | 0,14 | 0,08 | | 15,44 | 0,14 | 22,84 | 89,48 | 14,7 | 1,26 | 118,26 | | | 0,02 | 0,02 | 424 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 | |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 394 | |
| Итого за Полдник | 420 | 10,24 | 11,23 | 102,92 | 557,23 | 0,18 | 0,1 | 12,22 | 15,77 | 0,14 | 54,67 | 111,15 | 28,8 | 4,6 | 516,08 | | 0,03 | 0,02 | | |
| Итого за день | 1 635 | 46,35 | 62,55 | 298,83 | 1 947,62 | 0,84 | 0,51 | 41,26 | 809,49 | 0,69 | 303,36 | 597,28 | 166,02 | 11,02 | 1 594,81 | 0,01 | 0,18 | 0,08 | | |

4 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Mg | Fe | К | І | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Тефтели с соусом | 100 | 7,23 | 16,91 | 12,43 | 231,14 | 0,22 | 0,09 | 3,89 | 50,49 | 0,26 | 26,86 | 90,02 | 17,38 | 1,07 | 205,65 | | | 0,01 | 456 |
| Рис отварной | 180 | 4,58 | 4,69 | 48,02 | 252,67 | 0,05 | 0,03 | | 25,11 | 0,07 | 14,47 | 100,49 | 32,9 | 0,72 | 66,47 | | | 0,01 | 332 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 | 36,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | 520 | 15,01 | 22,81 | 96,02 | 649,87 | 0,31 | 0,14 | 3,99 | 76,1 | 0,33 | 54,33 | 224,75 | 59,88 | 3,14 | 334,17 | | 0,1 | 0,02 | |
| Суп картофельный с горохом. | 250 | 7,02 | 4,38 | 21,69 | 154,56 | 0,3 | 0,09 | 11,95 | 202 | | 37,65 | 97,81 | 38,98 | 2,39 | 504,25 | | 0,01 | | 87 |
| Рагу из овощей с мясом | 200 | 10,32 | 25,8 | 37,4 | 419,8 | 0,36 | 0,17 | 59,17 | 213,08 | | 64,75 | 157,59 | 50,75 | 2,25 | 939,71 | | 0,03 | | 148,02 |
| Напиток из шиповника с изюмом | 200 | 0,6 | 0,14 | 23,22 | 101,22 | 0,02 | 0,04 | 80,38 | 65,68 | | 12,1 | 11,36 | 4,64 | 0,54 | 75,78 | | | | 417 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| Итого за Обед | 700 | 21,19 | 30,82 | 103,31 | 775,58 | 0,74 | 0,32 | 151,5 | 480,76 | | 124,5 | 299,26 | 101,37 | 5,73 | 1 566,24 | | 0,07 | 0,02 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406,02 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Напиток из шиповника с изюмом | 200 | 0,6 | 0,14 | 23,22 | 101,22 | 0,02 | 0,04 | 80,38 | 65,68 | | 12,1 | 11,36 | 4,64 | 0,54 | 75,78 | | | | 417 |
| Итого за Полдник | 420 | 12,36 | 14,39 | 74,14 | 483,05 | 0,18 | 0,29 | 92,38 | 186,43 | 1,01 | 69,75 | 160,9 | 29,81 | 4,99 | 542,52 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 640 | 48,56 | 68,02 | 273,47 | 1 908,5 | 1,23 | 0,75 | 247,87 | 743,29 | 1,34 | 248,58 | 684,91 | 191,06 | 13,86 | 2 442,93 | 0,01 | 0,22 | 0,06 | |

5 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | | | 0,03 | тк |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | 218 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,06 | 0,02 | | | | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | 46 | | | | |
| Итого за Завтрак | 500 | 24,36 | 37,32 | 99,19 | 832,67 | 0,59 | 0,21 | 0,9 | 38,54 | 0,7 | 55,38 | 266,72 | 49,67 | 4,78 | 428,29 | | | 0,1 | 0,03 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,76 | 4,18 | 8,15 | 78,05 | 0,06 | 0,05 | 29,5 | 168,22 | | 39,13 | 42,1 | 19,33 | 0,74 | 336,42 | | | | 73 |
| Гуляш из свинины | 90 | 11,29 | 22,08 | 3,22 | 256,79 | 0,39 | 0,11 | 2,54 | 99,45 | | 12,73 | 127,06 | 22,07 | 1,42 | 254,14 | 0,01 | 0,05 | | 293 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,12 | 6,29 | 41,18 | 257,45 | 0,31 | 0,15 | 0,43 | 25,74 | 0,07 | 21 | 217,26 | 144,34 | 4,88 | 275,22 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | 0,02 | 0,01 | |
| Итого за Обед | 710 | 25,21 | 32,97 | 95,12 | 784,95 | 0,8 | 0,34 | 33,02 | 323,01 | 0,07 | 104,28 | 431,22 | 204,54 | 8,43 | 1 051,4 | 0,02 | 0,08 | 0,01 | |
| Выпечное изделие | 100 | 5,23 | 8,25 | 45,68 | 278,89 | 0,09 | 0,06 | 4,4 | 19,4 | 0,12 | 21,11 | 53,76 | 11,74 | 1,67 | 185,5 | | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Фрукт* | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Итого за Полдник | 420 | 6,15 | 8,75 | 83,21 | 447,95 | 0,13 | 0,1 | 16,95 | 49 | 0,12 | 63,73 | 85,76 | 35,74 | 5,26 | 667,52 | | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за день | 1 630 | 55,72 | 79,04 | 277,52 | 2 065,57 | 1,52 | 0,65 | 50,87 | 410,55 | 0,89 | 223,39 | 783,7 | 289,95 | 18,47 | 2 147,21 | 0,02 | 0,21 | 0,05 | |

| Итого | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|----------|--------|-------|----------|-------|---------------------------|----------|----------|--------|-----------|-------|-------|------|--|--|
| | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | Se | | |
| Итого за весь период | 525,1 | 691,82 | 2 766,95 | 19 515,75 | 11,57 | 6,69 | 800,7 | 5 677,51 | 11,4 | 3 138,14 | 7 255,98 | 2 144,79 | 147,23 | 19 457,56 | 0,16 | 2,28 | 0,6 | | |
| Среднее значение за период | 52,51 | 69,182 | 276,695 | 1 951,575 | 1,157 | 0,669 | 80,07 | 567,751 | 1,14 | 313,814 | 725,598 | 214,479 | 14,723 | 1 945,756 | 0,016 | 0,228 | 0,06 | | |

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт
 ** Согласно приложению №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблице 1 "Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)"