согласовано
Директор АНО Детская академия
Иванова Елена Сергеевна
01 сентября 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Затравкина Анастасия Эдуардовна
01 сентября 2025 года

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,93	12,12	52,75	349,87	1147
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**15,53**	**21,90**	**72,09**	**546,67**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с редисом, зеленью и растительным маслом	60	0,59	3,05	1,73	36,64	64
	Суп-лапша с курицей	250	178,12	59,38	0,00	1246,88	218
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	19,35	10,28	30,05	290,8	590
	Компот из ягод	200	0,28	0,10	22,82	91,16	859
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**201,98**	**73,74**	**76,71**	**1775,18**	
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	80/20	7,11	5,20	39,98	233,08	1042
	Чай с молоком	180	1,39	1,30	5,53	39,51	945
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**13,50**	**9,70**	**49,01**	**340,59**	
УЖИН	Икра из молодых кабачков	40	0,00	0,00	0,00	0	82
	Котлета домашняя	80	2,34	5,43	1,90	65,17	610
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,81	6,06	39,22	226,77	682
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**7,85**	**12,09**	**54,78**	**358,88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2190**	**239,70**	**117,84**	**267,02**	**3087,92**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная	250	9,05	12,70	50,88	352,13	1142
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/7/10	2,13	4,25	5,48	69,14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**17,57**	**23,09**	**68,20**	**550,31**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Зеленый салат из овощей с листьями салата с маслом	60	0,34	9,06	1,61	89,05	55
	Борщ кубанский со сметаной и зеленью	250	44,50	18,08	13,40	395,05	170
	Котлета "Пожарская" из курицы	80	14,74	3,78	11,26	138,28	672
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,76	6,58	34,86	221,52	688
	Компот клюквенный	200	0,16	0,06	21,06	84,2	860
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**69,14**	**38,49**	**104,30**	**1037,8**	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный с грушей	80/20	11,87	8,61	19,73	200,92	467.1
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	59	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**14,93**	**11,81**	**27,37**	**275,06**	
УЖИН	Горошек зеленый	40	9,20	0,48	21,32	121,08	62
	Гуляш из говядины	100	15,61	19,70	4,91	259,7	591
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,06	6,12	24,09	164,01	692
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**490**	**29,63**	**26,90**	**64,14**	**613,71**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2190**	**132,11**	**100,70**	**278,44**	**2543,48**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	250	9,18	11,78	57,05	368,95	1139
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**16,78**	**21,56**	**76,39**	**565,75**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с болгаским перцем и зеленым луком	60	0,43	6,07	2,50	65,73	54
	Суп-пюре из тыквы со сливками и сухариками	250	8,85	16,58	55,75	408,27	243
	Плов из бедра индейки	250	20,15	14,40	52,00	418,95	645
	Кисель ягодный	200	0,26	0,14	28,82	114,54	869
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878

	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**33,33**	**38,12**	**161,18**	**1117,19**	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная с сахаром	60	5,45	6,04	34,37	212,13	1052
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Ряженка	100	3,00	6,00	4,10	85	966.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**8,67**	**12,04**	**42,27**	**314,25**	
УЖИН	Салат из свеклы с черносливом	40	0,66	6,07	7,81	87,14	88
	Запеченая грудка индейки в сухарях с сыром	80	19,80	7,16	3,99	160,07	660
	Кабачки тушеные со сметаной	150	5,34	17,78	15,97	247,7	366
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**27,50**	**31,61**	**41,43**	**561,85**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2170**	**87,12**	**103,74**	**335,70**	**2625,64**	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	6,15	11,60	46,35	312,33	1143
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/7/10	2,13	4,25	5,48	69,14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**14,67**	**21,99**	**63,67**	**510,51**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из краснокочанной капусты	60	0,50	3,12	6,20	55,51	80
	Скандинавский рыбный суп из форели со сливками	250	39,53	11,92	24,47	363,77	210
	Нагетсы куриные запеченные	100	13,90	17,89	14,10	272,95	656
	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	150	3,29	6,75	21,51	160,31	694
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	19,60	75,3	861
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**60,96**	**40,61**	**107,99**	**1037,54**	
ПОЛДНИК	Сырники со сгущенным молоком	80/20	13,23	9,26	9,33	172,94	463
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**18,39**	**12,46**	**16,47**	**256,08**	
УЖИН	Салат из моркови с чесноком и зеленью	40	0,37	6,05	3,38	69,83	92
	Бедро индейки тушеное в томатном соусе	100	19,56	8,56	5,23	176,75	591.1
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,00	2,36	40,77	219,92	1126
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**490**	**30,69**	**17,57**	**63,20**	**535,42**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2210**	**125,55**	**93,04**	**265,76**	**2406,15**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная из кукурузной паленты	250	6,70	11,70	45,25	311	1145
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**14,30**	**21,48**	**64,59**	**507,8**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с сыром и зеленью	60	1,58	7,25	1,82	78,69	61
	Суп из шпината со щавелем, с яйцом и сметаной	250	38,45	30,95	9,50	472,35	188
	Рыба жареная в сухарях	100	15,37	13,91	28,55	298,62	495.1
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,81	6,06	39,22	226,77	682
	Компот из яблок и черной смородиной	200	0,18	0,12	22,64	89,6	861
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**63,03**	**59,22**	**123,84**	**1275,73**	
ПОЛДНИК	Шарлотка с ананасами	60	4,90	4,49	36,50	202,71	926
	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108	965
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	59	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**13,20**	**13,45**	**48,96**	**369,71**	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	40	0,69	2,04	3,57	36,05	81.1
	Тефтели мясные в томатном соусе	80	14,83	5,35	8,26	140,81	620
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,76	6,58	34,86	221,52	688
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**22,98**	**14,57**	**60,35**	**465,32**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2170**	**114,35**	**109,13**	**312,17**	**2685,16**	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Четыре злака"	250	8,73	12,78	49,95	347,63	1146
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**16,33**	**22,56**	**69,29**	**544,43**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из зеленой редьки с морковью и огурцом	60	0,69	9,01	2,77	94,67	91
	Куриный суп с картофелем и вермишелью	250	36,88	15,30	14,20	369,93	208
	Говядина, тушеная в томатно-сливочном соусе	100	16,01	21,20	5,58	277,55	591,4
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,00	2,36	40,77	219,92	1126
	Компот из ягод	200	0,28	0,10	22,82	91,16	859

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**66,50**	**48,90**	**108,25**	**1162,93**	
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	80/20	7,11	5,20	39,98	233,08	1042
	Чай с молоком	180	1,39	1,30	5,53	39,51	945
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**13,50**	**9,70**	**49,01**	**340,59**	
УЖИН	Икра из молодых баклажан	40	0,68	5,32	2,04	59,2	118
	Котлета мясная	80	18,99	6,18	10,21	172,41	610
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,06	6,12	24,09	164,01	692
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**24,43**	**18,22**	**50,00**	**462,56**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2190**	**121,60**	**99,79**	**290,98**	**2577,11**	
День 7							
ЗАВТРАК	Молочная каша "Артек"	250	3,47	11,20	17,85	184,13	1139.1
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/7/10	2,13	4,25	5,48	69,14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**11,99**	**21,59**	**35,17**	**382,31**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	"Палочки" из овощей с греческим йогуртом	60	1,13	0,44	2,39	18,8	63
	Щи из свежей капусты с помидорами, сладким перцем и сметаной	250	33,00	15,77	12,10	323,22	187
	Зраза куриная с сыром	80	23,16	9,42	8,43	211,96	674
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,76	6,58	34,86	221,52	688
	Компот клюквенный	200	0,16	0,06	21,06	84,2	860
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**66,85**	**33,20**	**100,95**	**969,4**	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	60/20	9,51	6,37	12,88	145,72	469
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	59	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**12,57**	**9,57**	**20,52**	**219,86**	
УЖИН	Форель слабосоленая	20	4,20	4,10	0,00	53,8	144
	Грудка индейки, тушеная в сливочном соусе	100	19,41	9,26	4,17	178,15	591.2
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,81	6,06	39,22	226,77	682
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**29,18**	**20,02**	**57,21**	**527,64**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2150**	**121,43**	**84,79**	**228,28**	**2165,81**	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	250	8,97	12,53	43,32	319,72	1133
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**16,57**	**22,31**	**62,66**	**516,52**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с сыром мацарелла	60	1,38	9,00	2,16	94,61	60.11
	Суп-пюре из цукини и цветной капусты с плавленным сыром и сухариками	250	31,93	20,33	10,00	351,2	242
	Пельмени отварные со сливочным маслом	200	18,98	33,16	28,88	503,2	1033
	Кисель ягодный	200	0,26	0,14	28,82	114,54	869
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**56,19**	**63,56**	**91,97**	**1173,25**	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная с сахаром	60	5,45	6,04	34,37	212,13	1052
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Ряженка	100	3,00	6,00	4,10	85	966.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**8,67**	**12,04**	**42,27**	**314,25**	
УЖИН	Салат из свеклы с черносливом	40	0,66	6,07	7,81	87,14	88
	"Ежики" из мяса птицы в томатно-сметанном соусе	200/50	42,20	9,84	37,86	410	618
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**440**	**44,56**	**16,51**	**59,33**	**564,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2090**	**126,83**	**114,83**	**270,66**	**2634,7**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	250	9,47	14,15	48,52	357,13	1144
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/7/10	2,13	4,25	5,48	69,14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**17,99**	**24,54**	**65,84**	**555,31**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и сладким перцем	60	0,80	3,04	5,53	53,51	79
	Суп гороховый с сухариками	250	51,98	26,32	70,23	726,8	226
	"Шашлычки" из грудки индейки	80	18,88	5,51	0,32	126,36	656.2
	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	150	3,29	6,75	21,51	160,31	694
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	19,60	75,3	861
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879

ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**78,69**	**42,55**	**139,30**	**1251,98**	
ПОЛДНИК	Кекс творожный	50	4,64	6,73	21,91	165,1	468
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**9,80**	**9,93**	**29,05**	**248,24**	
УЖИН	Кукуруза сладкая	40	0,88	0,16	4,48	23,2	62.1
	Рыба под маринадом	80	5,43	4,55	7,98	94,87	486
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,81	6,06	39,22	226,77	682
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**11,82**	**11,37**	**65,34**	**411,78**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2140**	**119,14**	**88,80**	**313,96**	**2533,91**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная из кускуса	250	10,45	11,80	56,65	362,7	1139.2
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**18,05**	**21,58**	**75,99**	**559,5**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Нарезка из свежих овощей с сыром фета	60	1,72	7,21	1,76	78,57	61.1
	Рассольник Ленинградский	250	29,97	16,58	11,38	315,03	198
	Запеченные куриные ножки	150	42,75	27,93	3,12	435,42	651
	Цветная капуста запеченная с сыром	150	6,49	8,91	13,17	159,65	365
	Компот из яблок и черной смородиной	200	0,18	0,12	22,64	89,6	861
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**860**	**84,75**	**61,68**	**74,18**	**1187,97**	
ПОЛДНИК	Шарлотка с персиками	60	4,90	4,49	36,61	203,09	926.1
	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108	965
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	59	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**13,20**	**13,45**	**49,07**	**370,09**	
УЖИН	Нарезка огурцов с чесноком и зеленью	40	0,41	0,05	1,34	7,43	65.1
	Мясные фрикадельки в томатном соусе	80/50	19,17	9,69	0,70	166,54	178
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,76	6,58	34,86	221,52	688
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**27,10**	**16,92**	**50,72**	**464,41**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2220**	**143,94**	**114,04**	**264,39**	**2648,57**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**21720**	**1331,77**	**1026,70**	**2827,36**	**25908,45**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**2172**	**133,18**	**102,67**	**282,74**	**2590,84**	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
C (мг/сут)	123,022	Кальций (мг/сут)	947,227	
B1 (мг/сут)	1,139	Фосфор (мг/сут)	1418,671	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
B2 (мг/сут) .	2,55	Магний (мг/сут)	367,26	
A (рет.экв/сут)	2743	Железо (мг/сут)	21,446	Использованные сборники рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
D (мкг/сут)	777	Фтор (мг/сут)	1,265	Возможные замены блюд: