

"Согласовано"
Начальник лагеря _____
_____ 20 ____ г.

_____ 20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 12-18 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	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	

Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04									199
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8											3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25											411
Кондитерское изделие	60	3,64	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
Итого за Завтрак	580	16,24	34,62	125,66	880,47	0,36	0,28	1,71	184,45	0,51	191,64	300,51	73,28	3,38	356,65	0,01	0,14									

Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23												111
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2												271
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86												332
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6	71												71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25												411
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85												
Выпечное изделие	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56												533
Итого за Обед	1020	49,76	49,45	164,42	1331,81	0,58	0,46	2,33	357,1	0,73	458,88	776,96	153,84	6,73	511,95												
Итого за День	1600	66	84,07	290,08	2212,28	0,94	0,74	4,04	541,55	1,24	650,52	1077,47	227,12	10,11	868,6	0,01	0,29										

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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								

Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06									111
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7											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											411
Батон подорожаный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16									

Расходник Ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04											82
Печенье по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6,457,25	0,93	28,74	285,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03								255
Каша пшенная 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
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9												71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25											411
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,35											
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57											
Итого за Обед	935	41,01	39,3	124,41	1018,83	0,91	2,06	44,96	673,62	1,28	237,37	777,8	236,85	14,68	1227,96	0,02	0,32	0,06								
Итого за День	1485	70,28	76,36	232,9	1903,86	1,62	2,31	46,17	6777,5	1,44	314,04	1076,58	289,76	19,48	1716,44	0,03	0,48	0,06								

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ реч.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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				
Пудинг из творога с джемом		250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249			
Кондитерское изделие		60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
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		550	39,45	16,68	152,45	919,15	0,22	0,54	1,57	144,13	0,82	325,69	467,9	67,67	3,65	365,61	0,01	0,16	0,01				

Супл картофельный с горохом с мясом	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01	0,01							87
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,82	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06										71
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6											412
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1								
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01							
Итого за Обед	855	30,74	46,98	112,77	1 000,33	0,94	0,31	19,06	794,51	0,71	104,56	473,97	139,36	7,13	1 051,41		0,13	0,06							
Итого за День	1 405	70,19	63,66	265,22	1 919,48	1,16	0,85	20,63	938,64	1,53	430,25	941,87	207,03	10,78	1 417,02	0,01	0,29	0,07							

4 день 1 недели

Присим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		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								
Улупш "Болонезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02	тк							
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330							
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		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	550	24,03	32,38	85,67	732,1	0,77	0,31	8,79	288,5	0,57	55,26	409,24	197,02	8,34	676,62	0,01	0,12	0,02								

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01							73
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01							271
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01								339
Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6										70
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42										394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01							
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48											
Итого за Обед	925	34,84	33,15	143,1	1 046,85	0,66	0,47	69,82	297,66	0,41	222,65	540,18	195,8	6,65	1 835,05		0,04	0,02							
Итого за День	1 475	58,87	65,53	228,77	1 778,95	1,43	0,78	78,61	586,16	0,98	277,91	949,42	352,82	14,99	2 511,67	0,01	0,16	0,04							

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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								
Блины со сметаной																											
	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					т.к.								
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416								
Витаминизированный																											
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48													
Итого за Завтрак	510	18,93	26,14	178,68	1020,9	0,1	0,18	6,58	22	0,53	138,02	155,44	40,9	1,69	206,66	0,01	0,02										
Соленья по-домашнему со сметаной и маслом																											
	270	5,87	13,08	10,48	184,09	0,22	0,1	13,95	31,27	0,2	35,99	99,08	26,06	1,35	436,86			0,01	124								
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	т.к.								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218								
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	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01								
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57			0,01	0,01								
Итого за Обед	865	39	59,06	147,39	1280,59	0,9	0,37	15,07	125,93	1	243,84	501,65	89,65	6,85	986,46			0,03	0,06								
Итого за День	1375	57,93	85,2	326,07	2301,49	1	0,55	21,65	147,93	1,53	381,86	657,09	130,55	8,54	1193,12	0,01	0,05	0,06									

1 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, 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 "Дружба" жидкая																												
	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199									
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3									
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									
Кондитерское изделие																												
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48														
Итого за Завтрак	570	28,9	34,03	127,09	930,41	0,27	0,28	1,77	141,97	0,39	191,68	276,17	64,05	2,92	329,7	0,01	0,13	0,01										
Суп вермишелевый с мясом																												
	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111									
Котлета мясная																												
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		т.к.									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332									
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24							42	14	0,6					71									
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	51	3,32	0,51	21,42	102	0,06	0,02				10,2	33,15	7,14	0,56	47,43		0,03	0,02										
Выпечное изделие	80	11,83	11,76	30,01	274,21	0,08	0,14	0,19	87,32	0,22	255,12	211,46	18,91	1,02	91,04		0,02	0,01	533									
Итого за Обед	1006	45,09	64,45	162,13	1418,96	0,93	0,47	3,58	359,02	0,63	384,01	686,91	135,08	6,96	836,66	0,01	0,11	0,05										
Итого за День	1576	73,99	98,48	289,22	2349,37	1,2	0,75	5,35	500,99	1,02	575,69	963,08	199,13	9,88	1166,36	0,02	0,24	0,06										

2 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Блинчики с джемом	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					т.к.								
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3								
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	15,61	35,7	146,64	964,19	0,06	0,06	0,1	90,5	0,26	23,65	49,48	14,2	1,57	67,9			0,1									
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01	73								
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01	271								
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06			0,01	339								
Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6				70								
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	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	0,01								
Итого за Обед	840	30,3	29,76	82,3	747,28	0,58	0,43	65,91	264,94	0,4	190,91	483,41	136,5	5,86	1 605,56			0,14	0,02								
Итого за День	1 350	45,91	65,46	228,94	1 711,47	0,64	0,49	66,01	355,44	0,66	214,56	532,89	150,7	7,43	1 673,46			0,24	0,02								

3 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249
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
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48		46			
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6					
Итого за Завтрак	560	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01	

Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95
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	т.к
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
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	
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57		0,01	0,01	
Итого за Обед	820	37,68	56,79	141,1	1 228,59	0,79	0,4	22,83	297,45	4,83	229,25	518,15	101,21	6,97	1 156,96	0,01	0,48	0,06	
Итого за День	1 320	74,34	70,94	253,69	1 954,34	0,98	0,94	24,4	441,58	5,65	550,24	962,55	164,78	10,26	1 531,77	0,02	0,64	0,07	

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	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										
Печенье по-строгановски																					255								
Каша гречневая рассыпчатая	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6,457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255										
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10	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	0,01	330										
Батон йодированный	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411										
Итого за Завтрак	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
	500	25,68	17,14	73,79	554,84	0,55	1,86	31,93	6,479,2	0,99	63,09	482,87	149,7	11,01	575,88	0,02	0,29	0,03											
Рассолынок ленинградский с мясом																					82								
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	71										
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9															
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01												
Выпеченное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	21,97	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406										
Итого за Обед	965	38,28	60,41	153,62	1313,47	0,89	0,52	21,97	916,32	1,72	117,2	578,08	148,47	7,98	1173,34	0,01	0,16	0,08											
Итого за день	1465	63,96	77,55	227,41	1868,31	1,44	2,38	53,9	7395,52	2,71	180,29	1060,95	298,17	18,99	1749,22	0,03	0,45	0,11											

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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							
Ежики из свинины с соусом																					444					
Овощи натуральные свежие	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94											
Бутерброд с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3							
Итого за Завтрак	560	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	158,9	0,89	55,21	258,26	62,02	4,22	488,99		0,1		411							
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом																					63					
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76				0,01							
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411							
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01		0,01							
Итого за Обед	835	18,41	51,51	84,51	878,57	0,61	0,3	60,73	414,31	0,39	110,34	333,6	109,71	5,8	1700,35		0,11	0,01	0,02							
Итого за день	1355	37,64	103,74	141,64	1655,33	1,18	0,51	68,58	573,21	1,28	165,55	591,86	171,73	10,02	2189,34		0,21	0,05	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	Mg	Fe	К	І	F	Se													
Итого за весь период	619,11	790,99	2 483,94	19 654,88	11,59	10,3	389,34	18 258,52	18,04	3 740,91	8 815,76	2 191,79	120,48	16 017	0,14	3,05	0,58													
Среднее значение за период	61,911	79,099	248,394	1 965,488	1,159	1,03	38,934	1 825,852	1,804	374,091	881,576	219,179	12,048	1 601,7	0,014	0,305	0,058													

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. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.