


"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" " _____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма Ярославль"
Милославников П.А.
" " _____ 20 ____ г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной 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	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша "Дружба" молочная 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,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
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	30,48	29,18	86,95	733,46	0,22	0,31	1,93	148,57	0,26	382,83	371,17	67,6	2,64	345,85	0,01	0,13	0,01	
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	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01	0,02	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	
Выпечное изделие	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01	452
Итого за Обед	800	30,32	55,22	155,35	1 246,8	0,71	0,3	8,19	288,38	0,75	133,73	409,18	98,43	5,4	785,75		0,04	0,05	
Итого за день	1 310	60,8	84,4	242,3	1 980,26	0,93	0,61	10,12	436,95	1,01	516,56	780,35	166,03	8,04	1 131,6	0,01	0,17	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	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
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		ТТК
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 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	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	26,89	35,62	93,32	801,79	0,67	0,24	1,21	34,1	0,14	70,36	281,22	49,35	4,43	461,56	0,01	0,16		
Суп картофельный с яйцом и мясом	210	4,11	7,85	12,5	137,34	0,15	0,11	15	175,37	0,25	22,03	82,49	23,77	1,16	463,54		0,01	0,01	83
Жаркое по-домашнему/овощи натуральные свежие	230	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01	793
Напиток из яблоч сухеных	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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					
Итого за Обед	710	17,88	42,67	109,26	892,43	0,57	0,29	46,86	292,92	0,48	70,9	283,54	81,9	4,61	1 550,37		0,03	0,03	
Итого за день	1 210	44,77	78,29	202,58	1 694,22	1,24	0,53	48,07	327,02	0,62	141,26	564,76	131,25	9,04	2 011,93	0,01	0,19	0,03	

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	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
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		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
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Завтрак	600	27,11	10,12	93,85	582,23	0,14	0,42	1,2	106,94	0,61	251,35	335,8	53,73	5,24	270,64	0,01	0,15		

Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63
Печень по-строгановски	90	13,31	9,61	7,73	171,7	0,23	1,53	24,72	5 811,52	0,84	25,87	238,84	16,75	5,01	241,5	0,01	0,16	0,03	255
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
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	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	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02	0,01	0,02	0,01	406
Итого за Обед	750	34,51	33,08	115,77	903,43	0,74	1,92	122,28	6 185,9	1,62	123,35	606,21	180,18	12,37	1 006,97	0,03	0,21	0,05	
Итого за день	1 350	61,62	43,2	209,62	1 485,66	0,88	2,34	123,48	6 292,84	2,23	374,7	942,01	233,91	17,61	1 277,61	0,04	0,36	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	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
Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			0,04	444
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				
Кондитерское изделие	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				
Итого за Завтрак	540	25,53	53,48	78,92	899,85	0,74	0,24	9,19	80,55	0,82	54,48	326,75	72,58	4,76	634,75			0,1	0,04

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32				73
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	ттк
Картофельное пюре с овощами натуральными свежими	180	3,59	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,55				339/71
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	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	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01	452
Итого за Обед	780	39,18	33,84	116,26	934,28	0,47	0,41	51,63	286,91	0,61	153,07	454,83	165,27	6,16	1 648,82	0,01	0,16	0,04	
Итого за день	1 320	64,71	87,32	195,18	1 834,13	1,21	0,65	60,82	367,46	1,43	207,55	781,58	237,85	10,92	2 283,57	0,01	0,26	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	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
Блинчик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308														
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		ттк
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					411
Итого за Завтрак	540	9,6	5,85	91,21	461,26	0,02	0,03	0,1	0,5		19,4	22,24	12,4	3,67	25,25		0,1		418
Салат из моркови	60	0,73	6,05	3,83	73,37	0,03	0,04	2,74	1 080		15,23	30,18	20,63	0,38	108,94				ттк
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3		0,01		87
Бефстроганов из свинины	90	10,6	21,7	3,26	251,22	0,36	0,12	1,11	23,4	0,02	30,7	125,23	19,29	1,26	225,35	0,01	0,04		294
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 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	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	800	36,09	49,1	131,14	1 112,61	0,91	0,36	13,73	1 336,3	0,26	256,02	469,08	105,69	6,63	1 019,36	0,01	0,08	0,08	0,02
Итого за день	1 340	45,69	54,95	222,35	1 573,87	0,93	0,39	13,83	1 336,8	0,26	275,42	491,32	118,09	10,3	1 044,61	0,01	0,18	0,18	0,02

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	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	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
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
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		ттк
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	
Выпечное изделие	60	3,87	5,39	40,78	223,86	0,06	0,04		8,87	0,08	12,14	40,55	7,93	0,59	46,12		0,01	0,01	439,01
Итого за Обед	760	30,54	48,41	147,99	1 153,33	0,75	0,31	3,04	232,88	0,32	106,93	398,37	92,56	5,15	689,9	0,01	0,09	0,03	
Итого за день	1 270	51,02	72,84	238,69	1 819,04	1,06	0,61	4,91	378,93	0,57	487,17	790,88	169,34	8,21	1 059,55	0,02	0,23	0,03	

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	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	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52			0,01	0,02	456
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 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	540	25,5	43,08	89,75	849,16	0,75	0,32	6,72	90,6	0,58	94,55	403,71	164,12	7,5	683,77	0,01		0,12	0,02	

Суп из овощей с мясом	210	3,49	8,89	8,92	130,78	0,14	0,06	17	166,52	0,1	24,39	65,16	20,89	0,9	351,04					99
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 с овощами натуральными свежими	180	3,59	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,55					339/71
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	
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24						
Итого за Обед	760	29,42	24,78	104,02	785,25	0,49	0,37	43,28	211,07	0,28	160	454,07	121,63	5,35	1 262,24				0,13	0,01
Итого за день	1 300	54,92	67,86	193,77	1 634,41	1,24	0,69	50	301,67	0,86	254,55	857,78	285,75	12,85	1 946,01	0,01		0,25	0,03	

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	
Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16,97	20,35	5,27	276,03	0,13	0,6	3,6	355,46	2,66	130,63	284,98	26,9	3,19	261,1	0,03		0,08	0,03	229/306
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					
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Итого за Завтрак	620	21,17	21,76	61,04	534,09	0,19	0,64	3,7	355,96	2,66	157,63	333,22	44,5	7,34	323,15	0,03		0,18	0,03	

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32					73
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01		0,13	0,02	ттк
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 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	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	750	45,29	36,92	124,64	1 016,7	0,43	0,36	105,64	358,81	0,62	235,87	470,84	134,51	5,42	894,85	0,01		0,16	0,04	
Итого за день	1 370	66,46	58,68	185,68	1 550,79	0,62	1	109,34	714,77	3,28	393,5	804,06	179,01	12,76	1 218	0,04		0,34	0,07	

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	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
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
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
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	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	21,05	36,91	88,68	773,54	0,52	0,21	0,9	37,87	0,7	48,36	291,79	66,42	4,28	402,76		0,1	0,04	
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3			0,01	87
Жаркое по-домашнему/овощи натуральные свежие	230	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01	ттк/71
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	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6			0,01	0,01
Выпечное изделие	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02	0,01	0,02	0,01	406
Итого за Обед	720	25,12	50,44	106,27	979,87	0,76	0,4	41,42	352,8	0,95	96,36	356,92	95,8	6,24	1 591,55	0,01	0,04	0,03	
Итого за день	1 220	46,17	87,35	194,95	1 753,41	1,28	0,61	42,32	390,67	1,65	144,72	648,71	162,22	10,52	1 994,31	0,01	0,14	0,07	

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	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
Люля-кебаб из курицы	90	15,07	20,24	10,85	285,77	0,08	0,15	1	17,1	0,07	38,61	151,72	18,7	1,5	261,91	0,01	0,1	0,01	ттк
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	26,83	26,63	101,06	751,52	0,25	0,21	1,1	43,52	0,15	74,32	256,38	41,11	4,15	420,89	0,01	0,2	0,01	
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63
Плов со свининой	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	ттк
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	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
Кондитерское изделие	30	2,31	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				
Итого за Обед	720	24,72	44,35	129,79	1 024,87	0,66	0,28	22,38	834,93	0,61	100,76	389,49	121,73	5,42	963,9			0,02	0,05
Итого за день	1 230	51,55	70,98	230,85	1 776,39	0,91	0,49	23,48	878,45	0,76	175,08	645,87	162,84	9,57	1 384,79	0,01	0,22	0,06	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
Итого за весь период	547,71	705,87	2 115,97	17 102,18	10,3	7,92	486,37	11 425,56	12,67	2 970,51	7 307,32	1 846,29	109,82	15 351,98	0,17	2,34	0,5		
Среднее значение за период	54,771	70,587	211,597	1 710,218	1,03	0,792	48,637	1 142,556	1,267	297,051	730,732	184,629	10,982	1 535,198	0,017	0,234	0,05		

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., Тутьяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фррукт