

"Согласовано"
Начальник лагеря

Куртавице А.А.
1.16. 05 2024 г.

Директор СОО "Мобильная связь"
Удвержад
1.16. 20 г.

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Балки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Фв, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	So, мг		
За "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	205	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,02	0,19	0,02	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02	175	2015	
Зербод с мясом корнено-запеченным с молочной студией	35 200	3,34 1,6	4 1,92	9,38 12,52	83,26 71,71	0,16 0,1	25,96 0,1	25,91	0,02	0,13	0,02	0,01	48,21 5,25	33,14 4,4	96,23 8,24	1,37 0,62	757,29 25,25	75,31	0,04	128	2022	
Ша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02															231	2022	
Итого за Завтрак	570	13,27	14,03	84,47	513,99	0,33	27,52	68,41	0,17	0,33	0,17	0,33	202,78	84,32	298,41	3,30	1020,65	136,84	0,06	0,06		
Обед																						
Ры поджаренные свежее	80	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,86	0,0624				10,68	8,76	18,6	0,31					176	2015
картофельный с яйцом куриной 200г/10г	210	8,17	3	16,14	130	0,2	19,06	20,28	0,18	0,4	0,18	0,4	26,75	30,2	112,90	1,59	569,31	62,43	0,63	0,06	97	2015
Же со саранкой	220	16,83	38	42,74	583	0,12	3,92	2,31	0,61	0,2			41,1	59,96	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,69	265	2015
Же со саранкой	200			20,2	88	0,02				0,02			14	8	14	2,8	340	2			369	2015
Же ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02			4,32	4,56	20,63	0,56	32,64	1,34				
Итого за Обед	755	29,72	41,92	107,33	932,96	0,36	23,10	24,47	0,65	0,62	0,65	0,62	98,65	110,84	434,62	9,11	1306,74	209,33	0,08	22,74		
Итого за день	1325	42,99	55,95	191,80	1446,95	0,69	50,62	92,88	1,02	0,95	1,02	0,95	301,63	195,16	733,03	12,41	2330,39	346,17	0,14	22,74		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41		ТТК		
Макаронные отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				0,02	6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11		ТТК	фирм	
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015	
Пышка с посыпкой	50	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Завтрак	510	22,93	17,97	79,52	564,19	0,12	1,32	8,68	0,14	0,11	51,51	48,94	188,08	1,94	331,59	112,52	0,00	0,00		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами/ароматный"	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 200/10/10гр.	220	7,03	2	13,7	107	0,13	13,70	0,86		0,35	25,85	25,18	94,18	1,22	427,06	69	0,06	0,06	96	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	10,21	26	4,1	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,1	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Картофельное пюре	150	3,1	3,83	21,74	132,33	0,03				0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,80			91	2022
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25	15,18	63	15,18		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,80	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	755	23,18	33,82	70,93	676,70	0,34	30,83	17,40	0,60	0,77	76,00	76,52	326,39	6,16	1170,55	188,66	0,09	17,55		
Итого за день	1265	46,11	51,79	150,45	1240,89	0,46	32,15	26,07	0,74	0,87	127,51	125,46	514,46	8,11	1502,14	301,18	0,09	17,55		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,74	12	39,82	293	0,08	1,72	66,4	0,22	0,22	167,66	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,01	182	2015	
Батон	20	0,9	0	6,3	29,95			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Зефир Мороженое в вафельном рожке	15	1,0	0,0	21,0	92,0															
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022
Итого за Завтрак	565	9,22	12,74	94,27	525,19	0,08	1,82	66,41	0,22	0,22	172,82	42,37	188,65	1,39	258,22	52,42	0,01			
Обед																				
Щи из св. капусты с варфелем сметаной 200/10гр.	210	4,47	5	7,17	87	0,09	23,5	0,23			35,70	20,23	67,03	1,54	240,29	59,0	0,02	0,06	88	2015
Бризоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Каша гречневая рассычатая	150	6,94	4,31	46,26	247,42	0,03				0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12			3301	2016
Салат из зеленых огурцов с луком	60	0,28	1,07	1,86	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	755	37,38	26,60	95,59	760,99	0,36	36,94	55,49	0,46	0,94	100,54	71,56	334,74	7,43	1118,86	149,56	0,14	0,12		
Итого за день	1320	46,60	39,34	189,87	1286,18	0,44	40,76	121,90	0,70	1,07	273,36	113,93	523,39	8,82	1377,08	202,00	0,16	0,13		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																			0,06	0,52	14,98			0,12	0,22
Завтрак																									
Запеканка творожная с молоком стуженным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	0,33	30,18	27,95	69,63	1,98	372,29	59,46	0,02	0,06	223,3	3,95	0,02		223	2015
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01		5,15	4,4	8,24	0,82	25,1								377	2015
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06		176	7	100	0,2	17,6							2,9	231	2022
Итого за Завтрак	550	30,60	17,60	78,62	587,34	0,07	0,76	72,58	0,31	0,29	0,33	345,81	36,23	254,77	1,73	266,00	3,95	0,02	2,90						
Обед																									
Суп картофельный с горохом, курой 200/10гр.	210	4,75	4	15,47	115	0,22	8,68	0,2		0,01		4,73	4,0	7,42	0,74	22,73								102	2015
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,71	6,45	156,60		0,1																	ТТК	фирм
Макаронные отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				0,02		6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11							ТТК	фирм
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25		22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04					ТТК	фирм
Чай с лимоном, сахарным леском 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4								377	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01		2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72								
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111			0,01				0,02	0,02	0,11		0,16									
Итого за Обед	775	21,71	28,53	98,71	724,37	0,37	20,88	6,89	0,01	0,62	0,91	73,40	66,12	171,93	5,63	782,42	112,47	0,05	0,10						
Итого за день	1325	52,31	46,13	177,33	1311,71	0,44	21,64	79,47	0,32	0,91	0,91	419,21	102,35	426,70	7,36	1048,42	116,42	0,07	3,00						

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	59,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ППК	фирм
Молоко стученое	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,69	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			231	2022
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	17,6	7	100	0,2	17,6			2,9	377	2015
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
Итого за Завтрак	545	19,09	17,73	134,32	745,19	0,16	14,61	137,40	0,46	0,31	347,53	80,88	351,16	4,93	645,78	105,30	0,03	2,91		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 200/10/10гр	220	3,45	2	10,01	74	0,09	15,40	1,8	0,02	0,33	37,4	21,71	62,82	1,36	292,09	66,38	0,02	0,08	82	2015
Жаркое по-домашнему 24/176 (говяд. конс.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	8,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,06	0,02	259	2015
Огурцы порционные свежие	60	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,88	0,0624		10,68	8,76	18,8	0,31					ППК	фирм
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,59	0,72				
Пышка с конфетором	50	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	765	26,60	14,23	98,38	631,28	0,49	52,71	11,99	0,16	0,59	112,45	100,54	339,32	7,55	1763,56	186,67	0,09	0,07		
Итого за день	1310	45,69	31,96	232,70	1376,47	0,65	67,32	149,39	0,62	0,90	459,98	181,42	690,48	12,48	2409,36	291,97	0,12	2,98		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			So, мг
Завтрак																				
Напитки	100	16,41	13	12,3	196	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,66	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	фирм
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022
Батон	20	0,9		6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	178	7	100	0,2	17,8			2,9	231	2022
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		-0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Завтрак	620	21,68	18,68	71,86	494,83	0,09	2,38	95,31	0,30	0,21	309,86	36,16	290,32	1,96	211,66	23,41	0,06	4,63		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем,гурж 200/10гр.	210	6,58	2	10,2	90	0,09	15,78	0,26		0,34	38,45	23,14	75,53	1,33	305,37	69,66	0,05	0,06	82	2015
Паста болоньезе	240	12,16	29,23	40,77	471,60	0,15	28,68	22,25	0,08	0,12	44,82	35,09	89,34	1,43	723,68	65,07	0,03		ТТК	фирм
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм
Сок	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
Итого за Обед	805	24,37	37,97	104,18	849,05	0,35	56,58	29,14	0,08	0,72	115,06	82,24	233,43	5,05	1375,90	186,62	0,11	0,10		
Итого за День	1425	46,05	56,65	176,04	1343,88	0,44	58,96	124,45	0,38	0,93	424,92	118,40	523,75	7,03	1587,56	210,03	0,17	4,73		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	So, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
Блинчики	150	7,8	5,89	44,59	261,47	0,03	1,59	1,08	0,08	0,03	13,81	8,22	38,64	0,59	82,84	24,56	0,01	2,89	ТТК	фирм	
Молоко стученое	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,78					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022	
Пирожное Шоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Итого за Завтрак	555	16,22	12,62	126,25	659,34	0,12	16,63	85,36	0,37	0,16	229,31	59,34	246,66	5,12	550,55	87,92	0,02	5,79			
Обед																					
Суп фасолевый	200	4,31	4,41	17,56	122,64	0,05	5,40	0,6	0,18	0,10	9,47	17,56	106,41	1,70	186,53	26,88		6,71	87	2016	
Жаркое по-домашнему 24/176 (говяд.конс.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	8,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,06	0,02	259	2015	
Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,96	0,9	295,86	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм	
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,90	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,56	0,72					
Язычок слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Обед	740	27,33	17,61	96,80	645,71	0,50	52,71	15,46	0,26	0,58	87,07	100,61	406,30	6,48	1739,00	194,15	0,09	6,77			
Итого за день	1295	43,54	30,22	223,05	1305,05	0,62	69,53	100,82	0,63	0,76	316,37	159,95	652,96	11,60	2289,55	282,07	0,10	12,56			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг			
Завтрак																					
Зрала Любимая с соусом 80/20гр.	100	10,30	21	14,23	283,74	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм		
Картофельное пюре	150	3,1	3,83	21,74	132,33	0,03			0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,60			91	2022		
Чай с лимоном, сахарным лесом 200/15/5	200	0,25	0	15,18	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015		
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85		0,01			0,01	0,02	0,11		0,16							
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111		0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Завтрак	500	15,64	31,96	69,31	619,93	0,13	2,10	0,08	0,05	32,16	20,19	76,70	2,42	126,59	100,74	0,01	0,01				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	215	3,93	5	16,15	128	0,2	19,08	1,96	0,38	26,11	31,81	97,39	1,59	578,50	62,01	0,20	0,06	97	2015		
Медальон из курицы	100	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК			
Макаронны отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05			0,02	6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11			ТТК	фирм		
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм		
Чай с сахаром	200	0,8	0	9,80	37	0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015		
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,90	67,68	0,02			0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72						
Итого за Обед	760	19,01	26,69	84,71	646,07	0,37	31,58	2,09	0,71	83,19	77,73	249,02	5,33	1081,70	151,86	0,24	4,43				
Итого за день	1260	34,65	58,68	154,01	1266,00	0,49	33,68	2,17	0,76	115,35	97,92	325,72	7,76	1208,29	252,60	0,25	4,44				

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Морзячок"	75	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТК	фирм
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	178	7	100	0,2	17,6				231	2022
Итого за Завтрак	595	16,7	7,5	71,9	371,5	0,1	12,7	61,2	0,2	0,1	196,2	29,3	133,1	1,7	237,2	1,0	0,0	0,0		
Обед																				
Суп картофельный с зел. горошком, курой 200г10	210	3,48	3	10,70	86	0,12	12,74	0,2		0,33	22,59	22,29	67,18	1,33	332,76	59,14	0,02	0,06	222	1983
Плов со свиной	220	16,83	38	42,74	593	0,12	3,92	2,31	0,61	0,2	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,56	0,02	22,69	265	2015
Салат из зеленых огурцов с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Сок	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,59	0,72				
Корюк молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
Итого за Обед	785	25,90	46,98	105,96	948,73	0,38	32,76	17,74	0,74	0,80	92,27	108,85	414,14	7,33	1242,54	249,29	0,07	22,78		
Итого за день	1380	42,62	54,44	177,88	1320,27	0,43	45,50	78,93	0,93	0,90	288,49	138,17	547,19	9,06	1479,75	250,29	0,08	25,68		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	45,9	50,1	190,54	0,57	44,45	89,16	0,83	0,90	292,09	152,68	573,8	10,49	1702,16	261,18	0,13	11,10	
Среднее значение за период																	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.4.3890-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мокильного М.П., Тупельяна В.А. 2015 г.

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