

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

_____ (_____) _____ г.

" _____ " _____ 20 _____ г.



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

Понедельник 1 недели

Примем 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		
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02	175	2015	
Бургер/брод с мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Какао с молоком	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			128	2022	
Груша 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	202,78	84,32	298,41	3,30	1020,65	136,84	0,06			
Обед																				
Омурца 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				ТТК	фвкм	
Суп макаронный из деликами, курой 200/10гр.	210	8,17	3	16,14	130	0,2	19,06	20,28	0,18	0,4	28,75	30,2	112,90	1,59	589,31	62,43	0,06	97	2015	
Плов со свиной	220	16,83	38	42,74	583	0,12	3,92	2,31	0,61	0,2	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	265	2015	
Компот из свежемороженых ягод	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	725	27,74	41,56	94,82	874,94	0,34	23,10	24,47	0,85	0,61	96,85	108,73	424,98	8,67	1294,68	208,71	0,08			
Итого за день	1295	41,01	55,59	179,29	1388,93	0,67	50,62	92,88	1,02	0,94	299,63	193,05	723,39	11,97	2315,33	345,55	0,14			

Вторник 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жирные		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				
		Белки, г	Жиры, г																		
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	фирма		
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		9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015		
Пирожок с яблоками	60	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Завтрак	520	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 белочанной капусты с огурцами "Ароматный"	60	0,26	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	56,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016	
Расоленный Ленинградский с перловой, 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	0,60			91	2022	
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			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					
Итого за Обед	755	22,93	33,82	65,55	651,02	0,34	28,83	17,40	0,60	0,77	73,90	75,92	325,29	6,13	1162,25	168,66	0,09	17,55			
Итого за день	1275	45,86	51,79	145,07	1215,21	0,46	30,15	26,07	0,74	0,87	125,41	124,86	513,36	8,06	1493,84	301,18	0,09	17,55			

Четверг 1 недели

Примем 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				
		30	0,0																				
Запеканка творожная с молоком стучённым 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	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	345,61	36,23	254,77	1,73	266,00	3,95	0,02	2,90					
Завтрак																							
Суп картофельный с горохом „лурой“ 200/10гр.	210	4,75	4	15,47	115	0,22	8,68	0,2		0,33	30,18	27,95	69,63	1,98	372,29	59,46	0,02	0,06	102	2015			
Соус „Альфредо“	90	8,7	10,71	6,45	156,60		0,1			0,01	4,73	4,0	7,42	0,74	22,73				ТТК	фирм			
Макаронь 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	285,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм			
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							
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111						0,02	0,02	0,11		0,16								
Итого за Обед	775	21,46	28,53	103,73	749,37	0,39	18,78	6,89	0,01	0,63	80,15	69,12	176,59	7,56	989,02	114,47	0,05	0,10					
Итого за день	1325	52,06	46,13	182,35	1336,71	0,46	19,54	79,47	0,32	0,92	425,96	105,35	431,36	9,29	1255,02	118,42	0,07	3,00					

Обед

Пятница 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
	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			
	Белки, г																				
Завтрак																					
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Форм	
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	60,76					
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	
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	
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	19,34	17,73	139,70	770,87	0,16	16,61	137,40	0,46	0,31	349,63	81,48	352,26	4,98	654,08	105,30	0,03	2,91			
Обед																					
Солонка 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	1,38	292,09	68,36	0,02	0,06	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					ТТК	Форм	
Налеток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				348	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					
Пирожок с капустой, яйцом	60	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Обед	775	27,18	14,23	110,00	673,28	1,27	53,09	15,39	0,16	1,79	101,05	96,74	325,32	6,95	1531,58	184,67	0,09	0,07			
Итого за день	1320	46,52	31,96	249,70	1444,15	1,43	69,70	152,79	0,62	2,10	450,68	178,22	677,58	11,93	2185,66	289,97	0,12	2,98			

Понедельник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		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			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																					
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,06	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02	175	2015		
Булгур с сыром 20/20гр.	40	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Какао с молоком	200	1,6	1,82	12,52	71,71	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			128	2022		
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02													231	2022		
Итого за Завтрак	575	19,99	36	93,24	769	0,25	13,1	22,1	0,54	0,18	64,3	53,85	233,78	7,5	719,24	126,84	0,02	17,1			
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	56,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016	
Суп сырный	200	4,8	8,32	20,02	172,06	0,10	1,0	26,05	0,23	0,15	25,99	27,07	171,63	1,54	181,99	35,61	0,1	0,02	ТТК	фирм	
Бризоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,89	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,84	4,31	46,26	247,42	0,03				0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12			330/1	2016	
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	15,03	61		0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	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	745	38,42	40	138,98	1 091	0,81	11,27	65,02	0,27	0,79	129,8	240,18	566,07	12,8	1 069,77	232,25	0,08	0,09			
Итого за день	1320	58,41	76	232,22	1 860	1,06	24,37	87,12	0,81	0,97	194,1	294,03	799,85	20,3	1 789,01	359,09	0,1	0,17			

Вторник 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	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								
		Белки, г	Жиры, г																								
Завтрак																											
Нагетсы	100	16,41	13	12,3	196	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК								
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								
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	176	7	100	0,2	17,6			2,9	2022								
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1				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	1,98	211,66	23,41	0,06	4,63									
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем,хурой 200г/пор.	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								
Паста болоньезе	240	12,16	29,23	40,77	471,60	0,15	26,68	22,25	0,08	0,12	44,92	35,09	89,34	1,43	723,68	65,07	0,03		ТТК								
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								
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	8	2,2	8				349								
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											
Булочка домашняя	50	2,76	4,45	21,06	133,20																						
Итого за Обед	795	24,70	37,97	120,82	916,05	1,15	54,86	32,54	0,08	1,93	110,41	81,44	224,09	6,38	1350,50	186,62	0,11	0,10									
Итого за день	1415	46,38	56,65	192,68	1410,88	1,24	57,24	127,85	0,38	2,14	420,27	117,60	514,41	8,36	1562,16	210,03	0,17	4,73									

Среда 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	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																				
Блинчики	150	7,8	5,89	44,59	261,47	0,03	1,59	1,09	0,08	0,03	13,81	8,22	38,64	0,59	82,84	24,56	0,01	2,89	ТТК	Форм
Молоко стуженое	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04	26,68	0,1	0,03	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
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 Чоко-лай	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	16,83	85,36	0,37	0,16	229,31	59,34	246,66	5,12	550,55	87,92	0,02	5,79		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, луком 200/10гр.	210	4,75	4	15,47	115	0,22	8,68	0,2		0,33	30,18	27,95	69,63	1,98	372,29	59,46	0,02	0,06	102	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
Салат из свежих огурцов 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	Форм
Компот из свежемороженных ягод	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				
Рызок слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	750	27,77	17,20	105,11	686,95	0,69	55,89	15,14	0,09	0,84	116,63	114,58	375,28	8,74	2139,66	228,93	0,11	0,11		
Итого за день	1305	43,98	29,82	231,37	1346,29	0,81	72,71	100,50	0,46	1,00	345,93	173,92	621,94	13,87	2690,21	316,85	0,13	5,90		

Четверг 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			0,1		
Омлет натуральный с сыром с маслом 135/15/5гр.	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210	2015		
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,08	176	7	100	0,2	17,6		2,9	231	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						
Итого за Завтрак	525	17,38	23,73	36,43	425,19	0,11	0,80	400,36	2,91	0,85	303,31	31,44	371,11	3,98	267,59	56,10	2,93				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	215	3,93	5	16,15	128	0,2	19,09	1,48	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	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	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	
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	285,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм	
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	
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	760	19,26	26,69	90,09	671,75	0,37	33,58	9,73	2,09	0,71	85,29	76,33	250,12	5,38	1080,00	151,86	0,24	4,43			
Итого за день	1285	36,64	50,42	126,52	1096,95	0,48	34,38	410,09	5,00	1,36	388,60	109,77	621,23	9,36	1357,59	207,96	0,24	7,36			

Пятница 2 недели

Прим 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
		75	150																200	72,55	12,4		
Котлета "Морской"	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	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91					
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37	0,1	0,1	0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377					
Батон	20	0,9	0	6,3	29,65		0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,11		0,16				2015					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	176	7	100	0,2	17,6		2,9		231					
Итого за Завтрак	595	16,7	7,5	71,9	371,5	0,1	12,7	61,2	0,2	196,2	29,3	133,1	1,7	237,2	1,0	0,0	2,9						
Обед																							
Суп картофельный с зел.горошком, курой 200г/10	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	583	0,12	3,92	2,31	0,61	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,69	265	2015				
Салат из зеленых огурцов с луком	60	0,26	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016				
Напиток из шиповника	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015				
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,69	0,02			0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72								
Булочка с повидлой	60	2,76	4,45	21,06	133,20																		
Итого за Обед	785	26,23	46,98	122,60	1015,73	1,18	31,04	21,14	0,74	87,62	108,05	404,80	8,66	1217,14	249,29	0,07	22,78						
Итого за день	1380	42,95	54,44	194,52	1387,27	1,23	43,78	82,33	0,93	283,84	137,37	537,85	10,39	1454,35	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	47,4	50,8	186,57	0,83	44,22	161,50	1,37	1,39	333,83	153,72	614,7	11,49	1748,96	260,50	0,13	11,02	
Среднее значение за период																	

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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