

"Согласовано"

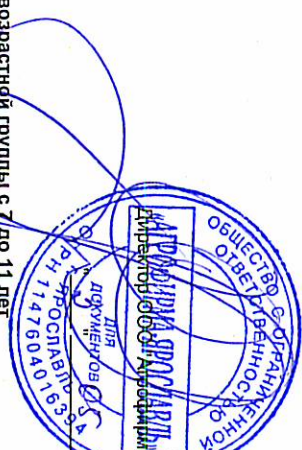
Начальник лагеря _____

" 20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ 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	І, мг			Е, мг
Завтрак																			
Оладьи с джемом 105/45	150	6,0	13,0	74,0	436	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001	тк		
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120		0,1		0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1		тк		
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тк
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тк	
Итого за Завтрак	570	18,2	82,4	131,6	805	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9	
Обед																			
Суп с мякочными изделиями и крупой	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,47	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тк
Напиток куриные	90	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тк	
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	256,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040		тк	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	5,7	258,2	0,6	0,3	170,4	47,1	258,8	0,1	311,0	0,056	0,4	0,030	тк
Итого за Обед	780	33,5	25,3	121,7	850	0,5	11,4	516,5	1,1	0,6	340,7	94,3	517,6	4,4	621,9	0,1	0,8	0,1	



Иваненко С.В.
20.08.19 г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ 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	Se, мг								
Завтрак																										
Липля-кебаб из свиной	90	14.0	27.0	11.0	342	0.05	1.02	1.34	0.47	0.11	117.9	18.64	139.09	2.07	159.66	0.008	0.10	0.022	ТК							
Макаронные отварные	200	7.5	5.0	48.0	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002		ТК								
Чай с сахаром, лимонном	220	0.2	0.0	15.2	63		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		ТК								
Батон йодированный	40	3.0	1.0	21.0	105.0	0.02	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002		ТК								
Итого за Завтрак	530	24.7	33.0	95.2	781	0.8	4.4	485.0	13.1	0.2	383.1	39.0	226.3	5.4	529.5	0.1	0									
Обед																										
Суп картофельный с горохом с курой 250/10	260	6.3	5.9	20.2	166	0.16	1.59	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	ТК							
Бризоль хрустящая	100	19.8	13.5	18.9	274	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008		0.025	ТК							
Пюре картофельное	150	3.3	5.0	22.1	148	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021		0.018	ТК							
Овощи натруженные свежие	60	1.0	0.0	2.0	14	0.18	30.00	20.06	0.08	0.11	41.96	36.04	93.75	1.71	43.88	0.001	0.5		ТК							
Сок	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТК							
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80.0	0.3	17.3	22.5	7.0	0.6	252.3	65.9	350.9	0.1	404.1	0.035	0.5	0.030	ТК							
Пирожок с яблоком	60	7.0	9.0	23.0	199	0.8	0.38	3.4	1.22	1.22	2.6	4.2	2.2	8				ТК								
Итого за Обед	870	40.0	33.8	123.0	969	1.6	64.9	94.1	14.1	2.5	563.1	180.0	809.6	11.3	902.0	0.1	1.5	0.1								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ 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	Se, мг								
Завтрак																										
Пудинг из творога со ступенным молоком 150/50	200	28.0	13.0	55.0	455	0.06	1.15	119.16	0.56	0.02	288.84	22.35	266.91	0.74	149.67	0.001	0.70	0.000	ТК							
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0	0.02	3.2	253.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТК							
Батон йодированный	40	3.0	1.0	21.0	105.0	0.02	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТК							
Яблоко	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТК							
Итого за Завтрак	565	31.7	19.0	103.7	682	0.1	4.4	851.4	13.2	0.1	520.1	39.8	301.5	3.6	444.5	0.0	0.7	0.0								
Обед																										
Суп картофельный с яблоком, курой 250/20	270	6.0	6.8	21.3	169	0.09	1.36	0.29		0.37	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.001	0.30	0.000	ТК							
Бефстроганов из отбивного мяса	100	13.0	28.0	4.0	324	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008		0.025	ТК							
Каша гречневая рассыпчатая	150	5.0	5.0	34.2	214	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			ТК							
Овощи натруженные свежие	60	1.0	0.0	2.0	14	0.18	30.00	20.06	0.08	0.11	41.96	36.04	93.75	1.71	43.88	0.001	0.5		ТК							
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32.0	133	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			ТК							
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80.0	0.03		256.3		0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.002			ТК							
Хачапури с сыром	100	14.0	16.0	48.0	398	0.8	0.38	3.4	1.22	1.22	2.6	4.2	2.2	8				ТК								
Итого за Обед	920	42	36	138	1332	1.3	32.4	302.2	0.6	1.9	208.9	92.0	366.9	9.2	316.8	0.7	0.8	0.0								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергет.	Витамины											Минеральные вещества											№ рецепт
		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	Е, мг	Se, мг										
Завтрак																												
Ежик из мясных с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	ТК										
Чай с лимон. сод. сахара и лимонном 200/10/5	215	0,0	0,0	12,0	48	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТК											
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТК											
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТК											
Итого за Завтрак	615	22,6	23,3	67,5	577	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02											

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины											Минеральные вещества											№ рецепт
		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	Е, мг	Se, мг										
Дни из свежей капуста с картошкой и кури																												
250/10	260	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК									
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,34	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК									
Макаронные отварные	150	5,6	3,8	36,0	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		ТК										
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040		ТК										
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	80,0	0,06	0,06	0,06	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96												
Итого за Обед	755	36,1	21,6	107,2	800	0,11	0,1	0,0	0,0	0,0	6,3	6,7	30,5	1,4	47,6	2,0	0,0	0,0										

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины											Минеральные вещества											№ рецепт
		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	Е, мг	Se, мг										
Завтрак																												
Рыба по-солончому	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007		ТК										
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	ТК										
Чай с лимон. содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТК											
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТК											
Влиничик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0	ТК										
Итого за Завтрак	575	21,3	21,7	87,3	627,7	0,11	0,1	0,0	0,1	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0											
Обед																												
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, куври 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТК									
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТК									
Овощи лугудильные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ТК									
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТК											
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,06	0,38	3,4	0,02	7,7	11,55	28,75	0,7	45,85	1,26			ТК										
Пирожок с мясом	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	4,2	2,2	8				ТК										
Итого за Обед	875	22,8	27,3	98,9	956	1,2	49,7	316,3	12,6	1,5	431,6	103,8	371,7	8,1	412,2	1,3	0,7	0,0										

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг								
6 день																										
Завтрак																										
Блинчики с начинкой	140	2,8	3,8	57,4	262	0,02	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001					ТК						
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	233,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					ТК						
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	2,48,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011			ТК						
Булочка с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	340	0,002					ТК						
Итого за Завтрак	575	11,6	70,3	109,9	572	0,88	37,16	250,88	2,21	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9									
Обед																										
Суп с квашеными капустами и курицей	270	4,9	8,9	15,0	136	0,09	1,36	0,29	0,47	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030			ТК						
Лодья-кебаб из свиной	90	14,0	27,0	11,0	342	0,05	1,02	1,34	0,07	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022			ТК						
Макаронные отварные	200	7,5	5,0	48,0	271	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002					ТК						
Овощи нагретые свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	41,26	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5				ТК						
Сок	200			20,0	88	0,02	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020					ТК						
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	1,0	32,6	52,1	0,6	244,9	85,3	366,0	0,1	453,9	0,038	0,9	0,030			ТК						
Итого за Обед	850	29,4	41,2	108,6	931	2,1	65,2	104,2	1,2	489,7	170,6	732,1	8,2	907,8	0,1	1,8	0,1									

7 день

Прием пици, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Блиновья хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008					ТК						
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11	0,11	21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001					ТК						
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					ТК						
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					ТК						
Итого за Завтрак	540	28,0	19,5	108,1	723	0,2	3,9	501,1	13,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,1	0										
Обед																										
Салатка по-домашнему со сметаной и курицей	270	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023			ТК						
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000			ТК						
Овощи нагретые свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	41,26	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5				ТК						
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	59,92	0,040					ТК						
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,5	47,1	69,6	6,5	98,6	95,2	386,5	0,1	324,4	0,011	1,9	0,030			ТК						
Руллет эстонский	30	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8						ТК						
Итого за Обед	905	33,8	49,3	115,5	976	1,7	97,8	378,1	13,0	208,3	200,3	779,7	6,4	713,8	0,1	3,8	0,1									

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ва, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Со, мг	ТДРы							
Завтрак																										
Пудинг из творога со сливочным молоком 150/50	200	28,0	13,0	55,0	455	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	289,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТК							
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК							
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,2	225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			ТК							
Йогурт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,2	253,3	14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК							
Итого за завтрак	530	31,0	18,9	93,1	636	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0								
Обед																										
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/20																										
	270	9,8	3,9	21,5	160	0,01	13,56	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК							
Буженина с соусом 150/50																										
	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТК							
Овощи отварные свежие																										
	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ТК							
Напиток из смеси сухофруктов																										
	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	0,04	256,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТК							
Хлеб ржаной																										
	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,03	0,03	0,03	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТК							
Прожок с яблоком																										
	100	11,7	15,0	38,3	331	0,8	0,39	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	4,2	2,2	8				ТК							
Итого за обед	850	43	41	120	1027	1,1	44,6	281,8	0,5	1,5	189,6	93,0	334,8	8,3	334,0	0,7	0,9	0,1								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ва, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Со, мг	ТДРы							
Завтрак																										
Наггетсы куриные	80	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК							
Макаронные изделия	200	7,5	5,0	48,0	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК							
Чай с сахаром, лимонном	220	0,2	0,0	15,2	63	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК							
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,2	225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			ТК							
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТК							
Итого за завтрак	690	31,6	17,4	109,1	730,8	0,8	4,4	485,0	13,1	0,2	385,1	39,0	226,3	5,4	529,5	0,1	0									
Обед																										
Расольник ленинградский с перловой крупой, крупой 250/20																										
	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТК							
Бефстроганов из отварного мяса																										
	100	13,0	28,0	4,0	324	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТК							
Каша гречневая рассыпчатая																										
	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК							
Компот из яблок																										
	200	0,2	0,2	23,8	97,6	0,3	3,2	253,3	6,3	0,2	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК							
Хлеб ржаной																										
	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,03	15,7	32,4	0,5	0,2	182,2	49,8	235,3	0,1	308,9	0,016	0,2	0,030	ТК							
Прожок с яблоком																										
	60	4,0	7,0	31,0	204	0,8	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	4,2	2,2	8				ТК							
Итого за обед	840	29,1	49,5	125,4	1077	1,3	35,0	321,4	7,3	1,5	470,2	105,3	477,2	6,7	640,5	0,1	0,4	0,1								

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг								
Рыба в панировке	90	16,0	11,0	14,0	218	Завтрак																					
Пюре картофельное	150	3,4	5,3	22,8	153	0,06	0,72	0,01	0,01	0,41	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007							тк			
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	0,99	1,16	0,08	0,09	112,44	18,39	125,61	1,94	115,14	0,021								тк			
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	30,00	20,06	0,08	0,11	-41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001								тк			
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,3	3,2	23,3	6,3	0,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040								тк			
Итого за Завтрак	540	22,5	17,0	66,7	512	0,3	34,6	27,45	6,8	0,3	473,1	70,5	344,3	5,3	209,7	0,1								тк			
Суп картофельный с горохом с курой 250/10	260	6,3	5,9	20,2	166	Обед																					
Биндюг куриный	100	19,8	13,5	18,9	274	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006									тк		
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008									тк		
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,11	3,2	25,3	6,3	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001									тк		
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06	0,38	3,4	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040								тк			
Ватрушка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,8	0,38	3,4	0,02	1,22	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,25									тк		
Итого за Обед	865	46,8	33,7	165,5	1158	1,2	20,5	29,2	13,0	1,8	281,8	75,6	356,6	6,8	403,1	1,3								тк			
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																											
Итого за весь период	600	628	2429	17768	90,0	601,3	1308,4	93,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2										
Среднее значение за период	60,0	62,8	242,9	1776,8	9,0	60,1	130,8	9,4	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6										

10 день

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 образовательных школах под ред. В.Т. Лашинской 2004г.