

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

_____ 20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет

1 день

Прием пищи, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Омлет с джемом 140/45	185	8,0	18,0	88,0	540	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001				тгк		
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		тгк		
Чай с низк.сод. сахара и лимоном 200/10/5	215	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				тгк		
Итого за Завтрак	560	8,6	18,5	116,5	663	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,88	805,97	72,98	0,03	2,9				
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и куриой	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030		тгк		
Напиток куриный	120	31,0	17,0	21,0	365	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		тгк		
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				тгк		
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				тгк		
Хлеб ржаной	50	3,0	1,0	21,0	100,0	0,3	2,4	48,2	0,6	0,3	175,6	49,4	266,2	0,1	294,0	0,036	0,4	0,030		тгк		
Итого за Обед	835	44,1	31,9	125,0	963	0,5	4,8	96,5	1,1	0,7	351,6	98,8	532,4	7,1	588,1	0,1	0,8	0,1				

Общество с ограниченной ответственностью
"ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНАЯ РОСТАВЛЯЮЩАЯ"
Директор ООО "ПРОФИЛЬНАЯ РОСТАВЛЯЮЩАЯ" _____
Иваненко С.В.
2024 г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав										Минеральный состав						№ рецепта
		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	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Людое-клуб из синицыны	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, 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	550	24.7	33.0	95.2	781	0.8	4.4	485.0	13.1	0.2	385.1	39.0	226.3	5.4	529.5	0.1	0					
Обед																						
Суп картофельный с горохом с курицей 250/10	260	6.3	5.9	20.2	166	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	тк			
Брикет хрустящий	100	19.8	13.5	18.9	274	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			
Пюре картофельное	180	4.0	6.0	26.5	178	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 нарезанные свежие	100	1.0	0.0	4.0	24	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			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0.2	0.0	10.0	41	0.01	3.3	235.6		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	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			
Лимон с яблоком	60	7.0	9.0	23.0	199	0.8	0.38	3.4		1.22	2.6	4.2		2.2	8				тк			
Итого за Обед	950	40.9	34.8	119.4	962	1.6	68.2	304.1	14.1	2.5	557.7	177.7	802.2	8.6	919.0	0.1	1.5	0.1		тк		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса подшип	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич- ческая чекка	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры
						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								
Завтрак																										
Пудинг из творога со стученным 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		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							
Молоко	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, курицей 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							
Беднотропанов из отпадного 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							
Каши 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							
Овощи натертые свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	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		256,3		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				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тк							
Руллет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тк							
Итого за Обед	920	35	49	135	1146	1,3	32,4	302,2	0,6	1,9	208,9	92,0	356,9	9,2	316,8	0,7	0,8	0,0								

4 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич- еская ценность	Витаминный состав			Минеральные вещества							№ рецепта			
						B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	
Завтрак																			
Блины с маслом 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
Чай с сахаром 200/10/5	215	0,0	0,0	12,0	48	3,2		253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон поджаренный	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
Фрукты	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02		253,3	14	0,02	8	8	14	0,0	40	0,001			тк
Итого за Завтрак	615	22,6	23,5	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

Пшеница из свежей капусты с картофелем и курицей 250/10	260	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тк
Блины с маслом 150/50	100	19,8	13,5	18,9	274	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 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	58,92	0,040			тк
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,08				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			тк
Булочка сахарная	50	5,0	5,0	35,0	209	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тк
Итого за обед	840	41,6	27,6	130,8	978	0,1	13,0	12,3	0,0	0,1	27,1	18,4	44,8	4,3	109,0	2,0	0,1	0,0	

5 день

Итого за Завтрак																			
Приём пищи	наименование блюда	масса	пищевые вещества		энергетическая ценность	витамины								минеральные вещества			№ документа		
		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	
Рыба по-сибирски		75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01		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 сахаром	содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк
Батон поджаренный		40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02												тк
Блины с маслом		70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тк
Итого за Завтрак		575	21,3	21,7	87,3	627	0,1	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0	

Обед

Рассольник ленинградский с перловой крупой, курица 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
Люд со свининой	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 натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	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				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			тк
Пирожок с яблоком	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тк
Итого за обед	915	22,8	27,3	100,9	966	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	

6 День

Прием пищи, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Ванилики 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							тпк	
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040							тпк	
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					тпк	
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							тпк	
Итого за Завтрак	575	11,6	70,3	109,9	572	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 макаронными изделиями и курой	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030					тпк	
Людоя-кебаб из свинойны	100	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					тпк	
Макаронны 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							тпк	
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5						тпк	
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020							тпк	
Хлеб дикий	30	2,0	0,3	12,6	60,0	1,0	32,6	52,1	0,6	0,5	244,9	85,3	366,0	0,1	453,9	0,038	0,9	0,030					тпк	
Итого за Обед	900	29,4	41,2	110,6	941	2,1	65,2	104,2	1,2	1,0	489,7	170,6	732,1	8,2	907,8	0,1	1,8	0,1						

7 День

Прим. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп
		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																					
Ваниль 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			
Рис отварной	200	5,6	5,6	58,9	312	0,11		21	0,08	0,03	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тк			
Итого за Завтрак	550	27,9	20,0	108,4	727	0,2	3,9	501,1	13,1	0,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,1	0				
Обед																					
Солянка по-домашнему со сметаной и курой	270	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	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	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тк		
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	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 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	56,92	0,040			тк		
Хлеб дикий	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,5	47,1	69,6	6,5	0,7	98,6	95,2	385,5	0,1	324,4	0,011	1,9	0,030	тк		
Ручей эстонский	50	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	900	33,5	49,2	113,4	966	1,7	97,8	378,1	13,0	2,6	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 Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Пудинг из творога со стученным 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 низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		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		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	550	31,0	18,9	93,1	636	0,1	4,4	651,4	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	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тк					
Жареный мясной 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 натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	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		256,3		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	0,38			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тк					
Пирожок с яблоком	100	11,7	15,0	38,3	331	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тк					
Итого за Обед	890	43	41	122	1037	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	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп.			
		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	Ғ, мг	Se, мг
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
Макароны 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	13,2	63		3,2	253,3	6,3		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		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	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																			
Рассоульник ленинградский с перловой крупой, суп 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
Бедостроенный 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
Каши 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		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,3	15,7	32,4	0,5	0,2	182,2	4,8	235,3	0,1	308,9	0,016	0,2	0,030	тк
Пирожок с яблоком	60	4,0	7,0	31,0	204	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	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	

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества					№ рецеп				
		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	Ғ, мг
10 день																		
Завтрак																		
Рыба в панировке	90	16,0	11,0	14,0	218	0,06	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			тк
Пюре картофельное	150	3,4	5,3	22,8	153	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018
Овощи натуральные 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
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7													
Итого за Завтрак	550	23,2	17,3	71,8	538	0,3	34,6	274,5	6,8	0,3	473,1	70,5	334,3	5,3	209,7	0,1	0,5	
Обед																		
Суп картофельный с горохом с купой 250/10	260	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	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
Рис отварной	200	5,6	5,6	58,9	312	0,11		21	0,08	0,03	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
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			
Ватрушка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8				тк
Итого за Обед	910	47,9	34,3	165,8	1172	1,2	20,5	299,2	13,0	1,8	281,8	75,6	335,6	6,8	403,1	1,3	0,6	0,0
Итого по примерному меню																		
Итого		Пищевые				Энергетическая			Минерал									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность,	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг
Итого за весь период		623	657	2726	19321	10,9	720,7	1654,0	98,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2
Среднее значение за период		62,3	65,7	272,6	1932,1	1,1	72,1	165,4	9,9	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

Нормативная документация:
СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Турельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.