

"Согласовано"
 Начальник лагеря *Ср. шк. №40*
Фр-Яшквинс А.А.
 20.05 2024 г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

Понедельник 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		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																				
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,74	12	39,82	293	0,09	1,72	66,4	0,22	0,22	167,65	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	182	2015
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			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					
Зефир Мороженов в вафельном рожке	15	1,0	0,0	21,0	92,0														231	2022
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02															
Итого за Завтрак	575	10,97	13,61	106,01	587,34	0,14	1,82	66,40	0,22	0,25	180,51	53,90	218,29	2,09	303,91	53,68	0,02	0,01	88	2015
Обед																				
Щи из са. капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29		0,41	44,63	25,29	83,79	1,93	300,36	73,8	0,02	0,07	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	182,76	48,83	0,1	0,02	17К	2016
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,68	0,96	32,64	1,34			330*	2016
Каша гречневая рассыпчатая	100	0,46	1,79	2,60	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,96	695,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Салат из зеленых огурцов с луком					20,2	88	0,02													
Сок	200				27,11	125,70	0,04				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78								4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Итого за Обед	905	42,43	29,74	120,27	901,41	0,46	54,16	65,69	0,57	1,12	124,85	92,65	403,53	9,20	1473,45	195,76	0,16	0,16		
Итого за день	1480	53,40	43,35	226,28	1488,75	0,62	55,98	132,08	0,79	1,37	305,36	146,55	621,82	11,29	1777,36	249,44	0,18	0,17		

Вторник 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	
Макароны отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	Фирм.
Батон	30	1,3	0	9,4	44,78			0,01		0,01	0,02	0,02	0,11		0,16				377	2015
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					
Пышка с посыпкой	50	6,7	4,91	20,9	154,10				0,14	0,11	52,87	50,97	193,32	2,06	339,67	112,74	0,00	0,00		
Итого за Завтрак	550	24,22	18,96	89,19	616,50	0,13	1,32	8,68	0,14	0,11	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07	0,07	96	2015
Распльчик Ленинградский с жареной, курой, сметаной 250/10/10р.	270	8,79	3	17,1	134	0,16	17,13	1,08		0,44	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80	0,03				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Чай с лимон., сахарным песком 200/15/5	200	0,25	0,78	27,11	125,70	0,04		2,1		0,02	4,32	4,56	20,68	0,86	32,64	1,34				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	92,78	831,31	0,48	43,71	27,89	0,74	1,06	99,85	101,26	416,77	8,00	1599,61	245,25	0,12	19,53		
Итого за Обед	915	28,86	39,16	92,78	1447,81	0,81	45,03	36,57	0,88	1,17	152,72	152,23	610,09	10,06	1939,28	357,99	0,12	19,53		
Итого за день	1465	53,08	58,12	181,97	1447,81	0,81	45,03	36,57	0,88	1,17	152,72	152,23	610,09	10,06	1939,28	357,99	0,12	19,53		

Среда 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, 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																				
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	
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	8,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	96,23	1,37	757,29	75,31	0,04	128	2022	
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			231	2022	
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02												0,06	0,00		
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	296,41	3,30	1020,65	136,84				
Обед																				
Отурцы порционные свежие	100	0,73	0	1,60	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ГТК	фирм
Суп картофельный с мясом курицы 250/10гр.	260	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015
Плов со свиной	250	19,12	43	48,57	862	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	265	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	4,32	4,56	20,86	0,96	32,64	1,34			389	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,86	0,96	32,64	1,34				
Итого за Обед	675	34,35	47,88	117,95	1049,53	0,43	28,48	31,11	1,01	0,74	118,76	132,31	480,55	10,19	1518,13	244,51	0,10	25,85		
Итого за день	1445	47,62	61,91	202,42	1563,52	0,76	56,00	99,52	1,18	1,07	321,54	216,63	778,96	13,49	2538,78	381,35	0,16	25,85		

Четверг 1 недели

Приним 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	L, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,96	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			231	2022	
Итого за Завтрак	550	30,60	17,60	78,62	587,34	0,07	0,76	72,56	0,31	0,29	345,81	36,23	254,77	1,73	266,00	3,95	0,02	2,90		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, копченостями 250/10гр.	260	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	фирм	
Макаронь отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,39		ТТК	фирм	
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм
Чай с лимонем, 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	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,86	0,96	32,64	1,34				
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	935	26,91	33,05	123,95	881,94	0,51	29,74	11,37	0,01	0,88	99,56	88,72	237,03	7,37	1096,41	162,29	0,07	0,14		
Итого за день	1485	57,51	50,65	202,57	1469,28	0,58	30,50	83,95	0,32	1,17	445,37	124,95	491,80	9,10	1364,41	166,24	0,09	3,04		

Пятница 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		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	
																					ТТК
Завтрак																					
Сладки	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,38	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Фирм	
Молоко стученое	25	1,80	2,13	13,86	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			2,9	231	2022
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					377	2015
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1														
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				
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 250/10/10гр	270	4,31	3	12,51	93	0,11	19,25	2,3	0,02	0,41	46,8	27,14	78,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82	2015	
Жаркое по-домашнему 30/220 (говяд,конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015	
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,56		2	11	0,03		10		0,04	23	14	42	0,6	141					71	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04															
Пышка с ханфитором	50	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Обед	935	32,99	16,69	122,15	771,80	0,63	65,74	22,63	0,12	0,76	148,13	126,22	445,93	9,26	2296,15	233,27	0,13	0,09			
Итого за день	1480	52,08	34,42	256,47	1516,99	0,79	80,35	160,03	0,58	1,09	495,66	209,10	797,09	14,19	2941,93	338,57	0,16	3,00			

Понедельник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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	So, мг	
Завтрак																					
	225	11,7	8,83	66,89	392,20	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	Фирм	
Блины	25	1,60	2,13	13,88	79,35	0,04	2,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			2,9	231	2022	
Молоко стуженое	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,8				231	2022	
Яблоко 1 штука	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	351,4	2,6	0,0		377	2015	
Пирожное Чоко-лай	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Чай с лимон., сахарным песком 200/15/5	200																				
Итого за Завтрак	630	20,10	15,56	148,55	790,07	0,14	17,62	85,90	0,41	0,18	236,21	63,45	265,98	5,42	591,97	100,20	0,02	7,23			
Обед																					
	250	5,39	5,51	21,95	153,30	0,06	8,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35			8,39	87	2016
Суп фасолевый	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015	
Жаркое по-домашнему 30/220 (говяд.конс.)	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,81	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	Фирм	
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	6,24	0,52	25,1				377	2015	
Чай с сахаром	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04															
Хлеб ржаной	45	6,7	4,91	20,9	154,10																
Язычок спелый	45										118,17	133,05	532,63	8,58	2301,43	264,45	0,12	6,48			
Итого за Обед	910	34,02	21,65	123,20	810,36	0,67	70,03	22,09	0,33	0,85	354,38	196,50	798,61	14,00	2893,40	364,65	0,14	15,71			
Итого за день	1540	54,12	37,21	271,75	1600,43	0,81	87,65	107,99	0,74	1,03	354,38	196,50	798,61	14,00	2893,40	364,65	0,14	15,71			

Вторник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, 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																					
	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	фирм	
Нагетсы	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	
Картофельное пюре	30	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				2,9	231	2022
Батон	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					372	2015
Яблоко 1 штука	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1						
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1						
Итого за Завтрак	630	22,12	18,68	74,99	599,76	0,09	4,48	95,30	0,30	0,22	317,10	41,14	299,55	2,65	244,90	23,41	0,05	4,63			
Обед																					
	260	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,05	0,07	82	фирм	
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10гр.	260	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Паста болоньезе	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,89	11,06	0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					377	2015
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	200	0,25		15,18	63		2,1			0,02	4,32	4,56	20,86	0,96	32,64	1,34					
Сок	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04															
Хлеб ржаной	60	2,76	4,45	21,06	133,20																
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20																
Итого за Обед	965	30,23	44,78	127,53	1024,04	0,47	71,98	37,34	0,10	1,00	148,89	107,02	308,83	6,66	1785,17	249,62	0,14	0,14			
Итого за день	1595	52,35	63,46	202,62	1533,80	0,56	76,46	132,64	0,40	1,22	465,99	148,16	608,38	9,51	2030,07	273,03	0,20	4,77			

Среда 2 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	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная 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	
Булочка с сыром 20/20гр.	40	3,34	4	9,36	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	128	2022	
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,82	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			231	2022	
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02															
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"	100	0,48	1,79	2,60	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,65	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Суп сырный	250	8,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,32	227,49	44,51	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	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016
Чай с сахаром 200/15	200	0,2		15,03	61		0,1			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			376	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04														
Итого за Обед	895	38,42	40	138,96	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	1470	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	17,19		

Пятница 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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 "Морячок"	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
																			91	2022
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		377	2015
	200	0,0		9,60	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,62	25,1					
Чай с сахаром	30	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			2,9	2022
Батон	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	
Яблоко 1 штука																				
Итого за Завтрак	605	17,7	8,3	78,5	407,7	0,1	12,7	61,2	0,2	0,1	201,7	37,6	154,2	2,2	269,8	1,9	0,0	2,9		
Обед																				
Суп картофельный с зел горошком, куриой 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3		0,41	28,24	27,86	83,96	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1963
	250	19,12	43	48,57	682	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	265	2015
Пюре со свинойой																				
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,85	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,24	0,87	33,4				377	2015
Сок	65	4,29	0,78	27,11	125,78	0,04														
Хлеб ржаной	60	2,76	4,45	21,05	133,29															
Коржик молочный																				
Итого за Обед	935	31,23	54,02	128,09	1118,71	0,52	45,82	28,24	0,91	1,19	118,19	137,78	516,03	9,36	1675,87	314,85	0,09	25,92		
Итого за день	1540	48,95	62,35	206,61	1526,40	0,61	58,56	89,43	1,10	1,21	319,89	175,33	670,22	11,59	1945,67	316,75	0,10	26,82		

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	517,74	551,24	2172,28	15476,78	7,06	559,70	964,64	9,43	11,34	3200,74	1793,30	6596,03	123,39	20820,09	3110,11	1,56	122,56	
Среднее значение за период	51,8	55,1	217,23	1547,7	0,71	55,97	96,46	0,94	1,13	320,07	179,33	659,6	12,34	2082,01	311,01	0,16	12,26	

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., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Варшковой 2004г.