

"Согласовано"

Начальник лагеря *Александр 2*

"30" 05 2024 г.

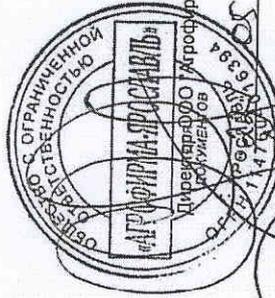


"Утверждаю"

Директор ООО "АгроФарма-Ярославль"

Ивченко С.В.

2024 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				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг		I, мг	F, мг
Завтрак																		
Оладьи с джемом 140/45	185	8,0	18,0	88,0	540	0,02	1,36	0,29	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТТК
Чай с пакетиком сахара и лимонном 200/5	205	0,0	0,0	12,0	48	3,2	253,3	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Итого за Завтрак	550	8,6	18,5	116,5	663	0,68	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 макаронными изделиями и курицей	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	ТТК
Наггетсы куриные	120	31,0	17,0	21,0	365	0,05	1,02	1,34	0,47	117,9	18,64	135,09	2,07	150,66	0,008	0,10	0,022	ТТК
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11	21	21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,25			ТТК
Итого за Обед	815	44,0	31,4	172,9	953	0,3	2,4	48,2	0,6	183,5	61,0	295,9	7,7	339,9	1,3	0,4	0,1	

2 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергети- ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп- туры				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Люля-кебаб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	3,80	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	19,64	130,09	2,07	159,66	0,009	0,10	0,022
Макаронные отварные	200	7,5	5,0	48,0	2,71	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		
Чай с сахаром	200	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		
Батон Подпоровацкий	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	550	27,1	36,5	100,9	843	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 курой 250/10	260	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,053
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		
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		
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	91,75	1,71	45,88	0,001	0,5	
Чай с мякью сахаром	200	0,2	0,0	10,0	41	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	55,92	0,040		
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05	0,38	3,4		0,02	7,7	11,95	29,75	0,7	45,85	1,26		
Пирожок с яйцом	60	7,0	9,0	23,0	199	1,22	2,6	4,2		1,22	2,6	4,2	2,2					
Итого за Обед	945	41,2	34,9	121,3	972	1,3	51,0	281,6	7,1	1,9	313,1	123,4	461,0	9,2	560,7	1,3	1,0	0,1

3 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергети- ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп- туры				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Пудинг из творога со стученым молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,05	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000
Чай с сахаром, лимонном	205	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		
Батон Подпоровацкий	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Итого за Завтрак	605	39,3	22,1	112,8	781	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 яйцом, курой 250/10	260	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,39	0,37	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,008
Бифштекс из отаженного 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
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11	21	20,06	0,08	0,11	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
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	91,75	1,71	45,88	0,001	0,5	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	255,3			0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,03	0,38	3,4		0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72		
Руллет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	2,2					
Итого за Обед	930	36	49	143	1186	1,3	32,4	302,2	0,6	1,9	208,9	92,0	386,9	9,2	316,8	0,7	0,8	0,0

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	Fe, мг	К, мг	
Завтрак																		
Резицы мясные с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	34,9	0,95	1,16	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008				0,025
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	4,1	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	5,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Батон поджаренный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	114	8	14	2,8	2,40	0,002				ТТК
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02	293,3	14	14	8	14	0,0	40	0,001				ТТК
Итого за Завтрак	600	22,8	23,5	65,5	570	0,16	13,95	37,76	185,68	50,84	195,08	5,17	641,87	9,76	0,02			

Обед

Прем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	Fe, мг	К, мг	
Щи из свежих капусты с картофелем и курицей	250/10	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031		ТТК
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022		ТТК
Макаронные отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,7	2,2	4,8	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002				ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	90,0	0,06	5,0	35,0	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,56				ТТК
Булочка сахарная	50	3,0	5,0	35,0	209	0,04	13	12,3	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10			ТТК
Итого за Обед	815	41,2	27,2	133,1	981	0,1	43,0	12,3	271,1	18,4	44,8	4,3	109,0	2,0	0,1	0,0		

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	Fe, мг	К, мг	
Рыба по-свиному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007				ТТК
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021				0,018
Чай с сахаром, лимон	205	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				ТТК
Батон поджаренный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	114	8	14	2,8	2,40	0,002				ТТК
Блины с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02	4,6	13,0	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1				ТТК
Итого за Завтрак	570	21,3	21,7	92,5	649	0,1	4,6	13,0	225,6	6,3	114	8	2,8	240	0,002	0,1	0,0	

Обед

Прем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	Fe, мг	К, мг	
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	45,8	20,2	46,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030		ТТК
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013		ТТК
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5			ТТК
Чай с сахаром	200	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				ТТК
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,06	5,0	35,0	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТТК
Ватрушка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,8	0,38	3,4	2,6	4,2	2,2	8						ТТК
Итого за Обед	940	28,9	26,9	102,8	997	1,2	49,7	316,3	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	
Завтрак																		
Блинчики с начинкой	140	2,8	3,8	57,4	262	0,02	0,05	30	0,26	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		ТТК	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		ТТК		
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	0,09	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТТК	
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02	0,02	6,3	11,4	8	14	2,8	3,40	0,002		ТТК		
Итого за завтрак	560	11,6	70,3	109,9	572	0,68	37,16	250,88	446,31	58,99	805,97	72,98	0,03	2,9				
Обед																		
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК	
Люля-кебаб из свинины	100	14,0	27,0	11,0	342	0,05	1,02	1,34	0,47	117,9	18,64	139,09	2,07	159,65	0,008	0,10	0,022	
Макаронные отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	85,6	0,5	115	0,002		ТТК	
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	43,88	0,001	0,5	ТТК	
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		ТТК		
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,4	40,0	1,0	35,8	279,8	6,9	334,1	78,8	358,5	0,1	428,7	0,058	0,9	0,050	
Итого за Обед	870	28,0	40,6	104,5	896	2,0	71,6	559,6	13,8	666,2	157,5	717,3	5,4	657,5	0,1	1,8	0,1	

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	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	F, мг	
Завтрак																		
Бриошь хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	
Рис отварной	200	5,6	5,6	58,9	312	0,11		21	0,09	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		ТТК		
Батон поджаренный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
Итого за Завтрак	550	29,4	20,6	113,5	758	0,2	3,9	501,1	13,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,1	0		
Обед																		
Солянка по-домашнему со сметаной и курой 250/20	270	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,066	0,5	0,021	
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	0,006	
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	43,88	0,001	0,5	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		ТТК		
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,4	40,0	1,0	35,8	279,8	6,9	334,1	78,8	358,5	0,1	428,7	0,058	0,9	0,050	
Хачапури с сыром	80	14,0	16,0	48,0	398	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	8				ТТК	
Итого за Обед	920	40,0	57,1	120,3	1096	1,7	97,7	395,8	19,3	303,0	195,0	779,7	6,4	671,7	0,1	3,8	0,1	

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		So, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога со стученным молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,05	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,003	ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Батон подорожный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001				ТТК
Итого за Завтрак	600	39,3	22,3	112,1	779	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																			
Шп из свежей капусты с картофелем и курон 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	0,005	0,40	0,031	ТТК
Безжи масла 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			ТТК
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,80	20,00	0,08	0,11	41,96	36,04	91,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ТТК
Напиток из яблок сушеных	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			ТТК
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,6	0,03		4,4	0,01	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Булочка сахарная	50	5,0	5,0	35,0	209	0,04	13	12,3		0,03	207,8	100,5	349,1	8,9	387,4	0,7	1,0	0,1	ТТК
Итого за Обед	855	38	31	125	945	0,4	57,3	290,7	0,5	0,3	207,8	100,5	349,1	8,9	387,4	0,7	1,0	0,1	

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	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	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		So, мг
Завтрак																			
Нагетсы 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	ТТК
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			ТТК
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Батон подорожный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,86	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТТК
Итого за Завтрак	665	30,8	17,1	104,0	704,6	0,9	30,4	511,0	13,2	0,3	633,4	72,1	324,5	6,8	566,8	0,1	0,5	0,0	
Обед																			
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	46,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТТК
Бефстроганов из отварного мяса	100	13,0	23,0	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
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			ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,03	3,2	253,3	6,3	0,01	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,03		4,4	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТТК
Руллет яблочный	50	7,0	3,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	8	2,2	8				ТТК
Итого за Обед	825	32,3	50,4	124,5	1097	1,1	19,3	289,1	6,8	1,4	292,4	62,1	298,9	7,0	357,9	0,8	0,2	0,1	

10 день

Привед. пища, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергети-		Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Fe, мг		So, мг
Рыба в паншировке	40	16,0	11,0	14,0	218	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,53	33,88	0,007	ТК	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,69	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	ТК	
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	30,00	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	ТК	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТК	
Батон подорожаный	40	3,0	1,2	20,6	104,8									ТК	
Итого за Завтрак	570	23,9	18,0	76,2	363	0,3	0,3	473,1	70,5	331,3	5,3	209,7	0,1	0,5	
Обед															
Суп картофельный с горохом с курой 250/20	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	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	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	199,66	0,008	0,10	0,022
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11	0,03	22,92	11,04	69,5	1,13	1,01	0,001	ТК	
Компот из ягод	200	0,0	0,0	27,9	90	3,2	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТК	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,06	0,02	7,7	11,55	29,79	0,7	45,85	1,26	ТК	
Ватрушка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,8	0,38	2,6	4,2	2,2	2,2	8		ТК	
Итого за Обед	870	46,6	34,0	165,3	1160	1,2	1,22	281,8	75,6	335,6	6,8	403,1	1,3	0,6	0,0
Итого по ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ															
		Пищевые		Энергети-		Витамины				Минерал					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Fe, мг	So, мг	
Итого за весь период		623	657	2726	19321	10,9	13,0	4152,1	1994,8	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	1,3	415,2	199,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

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