"Согласовано"
Начальник лагеря _____
"04" 05 2024 г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
20 24 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								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, 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			ТТК
Какао с молоком витаминизированное	180	3,2	2,6	18,0	108		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				ТТК
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	ТТК
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			ТТК
Итого за Завтрак	550	17,8	82,1	129,5	793	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	ТТК
Наггетсы 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	ТТК
Рис отварной	150	4,2	4,2	44,2	234	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
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			ТТК
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ТТК
Итого за Обед	750	32,7	24,5	112,9	803	0,3	5,7	258,2	0,6	0,4	176,7	53,8	289,2	5,7	358,6	2,0	0,4	0,1	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Люля-кебаб из свинины	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	ттк
Макароны отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ттк
Чай с сахаром, лимоном 200/5	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 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			ттк
Итого за Завтрак	515	24,0	32,5	90,4	754	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	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ттк
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	ттк
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	ттк
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		ттк
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ттк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ттк
Рулет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				ттк
Итого за Обед	890	40,4	33,6	126,5	986	1,3	47,7	71,6	7,1	2,0	317,1	120,8	489,1	12,6	545,6	2,0	1,0	0,1	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	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	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
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			ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
Итого за Завтрак	600	39,3	22,1	112,6	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																			
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	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	ттк
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	ттк
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			ттк
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		ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
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	880	42	56	154	1312	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			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Ежики мясные 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	ттк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200/5	205	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			ттк
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			ттк
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
Итого за Завтрак	605	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																			
Щи из свежей капусты с картофелем и курой 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	ттк
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	ттк
Макароны 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			ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	750	35,8	21,6	105,1	790	0,1	0,0	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			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Рыба по-солнечному	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			ттк
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	138	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	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	0,06	14,82	0,040			ттк
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0														
Блинчик с начинкой	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			ттк
Итого за Завтрак	535	20,7	20,7	83,2	599	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, курой 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	ттк
Плов 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	ттк
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		ттк
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ттк
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			
Пирожок с яйцом	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				ттк
Итого за Обед	865	22,0	27,0	90,9	926	1,3	46,5	88,6	6,3	1,6	342,4	110,4	379,1	10,8	437,3	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
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			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
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	ттк
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			ттк
Итого за Завтрак	560	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	ттк
Люля-кебаб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	380	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
Макароны отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ттк
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		ттк
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ттк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			ттк
Итого за Обед	850	30,9	43,8	109,2	962	1,1	32,6	52,1	0,6	0,5	252,6	96,9	395,8	8,8	499,8	1,3	0,9	0,1	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
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	ттк
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			ттк
Чай с сахаром, лимоном 200/5	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 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			ттк
Итого за Завтрак	525	28,0	19,5	108,1	723	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 250/20	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	ттк
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	ттк
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		ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ттк
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	895	40,8	57,3	137,5	1165	1,3	50,8	308,6	6,5	1,9	116,0	111,8	423,6	7,8	436,9	2,0	1,9	0,0	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	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	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
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			ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
Итого за Завтрак	600	39,3	22,1	112,6	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																			
Щи из свежей капусты с картофелем и курой 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	ттк
Ежики мясные 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	ттк
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		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	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
Пирожок с яйцом	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				ттк
Итого за Обед	815	39	35	107	905	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			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, 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	ттк
Макароны 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			ттк
Чай с сахаром, лимоном 200/5	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 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			ттк
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	ттк
Итого за Завтрак	625	29,7	16,2	97,1	662,8	0,9	30,4	511,0	13,2	0,3	633,4	72,1	324,5	6,8	586,8	0,1	0,5	0,03	
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	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ттк
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	ттк
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			ттк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ттк
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ттк
Рулет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				ттк
Итого за Обед	830	32,6	50,4	126,6	1107	1,1	19,3	289,1	6,8	1,4	292,4	62,1	258,9	7,0	357,9	0,8	0,2	0,1	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Рыба в панировке	90	16,0	11,0	14,0	218	0,04	0,72	0,01		0,09	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	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ттк
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		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
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			
Итого за Завтрак	570	23,9	17,8	76,6	563	0,3	34,6	500,1	13,1	0,3	587,1	78,5	348,3	8,1	449,7	0,1	0,5		
Обед																			
Суп картофельный с горохом с курой 250/20	270	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	ттк
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	ттк
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			ттк
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ттк
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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				ттк
Итого за Обед	870	46,6	34,0	165,3	1160	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			Энергети-ческая ценность,	Витамин						Минерал						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	619	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	61,9	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

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.