

"Согласовано"
Начальник лагеря



"Утверждаю"

"23"

20

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
1 день																				
Завтрак																				
Оладьи 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			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	
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			тпк	
Итого за Завтрак	550	8,6	18,5	116,5	663	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 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	тпк	
Наггетсы куриные	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	тпк	
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			тпк	
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			тпк	
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			тпк	
Итого за Обед	815	44,0	31,4	122,9	953	0,3	2,4	48,2	0,6	0,4	183,5	61,0	295,9	7,7	339,9	1,3	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
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	тпк	
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			тпк	
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			тпк	
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк	
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	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тпк	
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	тпк	
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	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	
Чай с низким содержанием сахара	200	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			тпк	
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			тпк	
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				тпк	
Итого за Обед	945	41,2	34,9	121,5	972	1,3	51,0	281,6	7,1	1,9	313,1	123,4	481,0	9,2	560,7	1,3	1,0	0,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день																		№ рецеп-туры
		Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									
						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																				
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	289,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тк	
Чай с сахаром, лимоном	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			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	
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	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	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	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	
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	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тк	
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				тк	
Итого за Обед	930	36	49	143	1186	1,3	32,4	302,2	0,6	1,9	208,9	92,0	366,9	9,2	316,6	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		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																			
Бужени 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	тпк
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			тпк
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			тпк
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Итого за Завтрак	600	22,8	23,5	65,5	570	0,16	13,95	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 курон 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	тпк
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	тпк
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			тпк
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			тпк
Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.5	50.0	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.96			тпк
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		тпк
Итого за Обед	815	41.2	27.2	133.1	981	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса	5 день																		№ рецеп
		Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества										
		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																				
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			тпк	
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	тпк	
Чай с сахаром, лимоном	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			тпк	
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0															
Блины 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			тпк	
Итого за Завтрак	570	21,3	21,7	92,5	649	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	тпк	
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	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	
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			тпк	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			тпк	
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				тпк	
Итого за Обед	940	28,9	26,9	102,8	997	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

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, 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			тгк
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			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
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			тгк
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	тгк
Люля-кебаб из свинины	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	159,65	0,008	0,10	0,022	тгк
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			тгк
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		тгк
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			тгк
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	1,0	35,8	279,8	6,9	0,5	334,1	78,8	358,6	0,1	428,7	0,058	0,9	0,030	тгк
Итого за Обед	870	28,0	40,6	104,5	896	2,0	71,6	559,6	13,8	0,9	668,2	157,5	717,3	5,4	857,5	0,1	1,8	0,1	

7 день

7 день																			
Прием пищи, 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	тгк
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			тгк
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			тгк
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	550	29,4	20,6	113,5	758	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	тгк
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	тгк
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		тгк
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			тгк
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,5	47,1	69,6	6,5	0,7	98,6	95,2	386,5	0,1	324,4	0,011	1,9	0,030	тгк
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				тгк
Итого за Обед	920	40,0	57,1	120,3	1096	1,7	97,7	395,8	19,3	2,6	303,0	196,0	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								№ рецеп-туры
						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	
8 день																			
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	тпк
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			тпк
Батон йодированный	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			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
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																			
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	тпк
Бакки 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	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
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			тпк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тпк
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		тпк
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

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	Са, 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	тпк
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			тпк
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			тпк
Батон йодированный	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			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
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	586,8	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	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тпк
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	тпк
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			тпк
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			тпк
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			тпк
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				тпк
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	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
10 день																			
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			тпк
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	тпк
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		тпк
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			тпк
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8														
Итого за Завтрак	570	23,9	18,0	76,2	563	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 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	тпк
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	тпк
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			тпк
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			тпк
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				тпк
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			Энергетическая ценность,	Витамин						Минерал								
	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	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 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мокшанского М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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