

"Согласовано"
Начальник лагеря *В.А. Александров*
"28" 05 2025 г.

"Утверждаю"
Зам. директора ООО "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
2025 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

1 день 1 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Каша пшеничная жидкая молочная	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199	
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24						
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411	
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Итого за Завтрак	530	18,06	17,13	113,37	681,76	0,21	0,21	5,53	53,08	0,14	168,06	212,07	50,12	2,52	283,98	0,01	0,12	0,01		
Суп картофельный с горохом с мясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87	
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тгк	
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01	332	
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01		
Итого за Обед	810	32,53	43,63	107,31	952,78	0,96	0,34	13,16	235,71	0,24	114,9	454,77	118,94	6,83	977,53	0,01	0,19	0,02		
Итого за день	1 340	50,59	60,76	220,68	1 634,54	1,17	0,55	18,69	288,79	0,38	282,96	666,84	169,06	9,35	1 261,51	0,02	0,31	0,03		

2 день 1 недели

2 день 1 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рещ.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Ежики из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	500	18,93	39,77	53,74	650,91	0,54	0,17	7,44	68,86	0,61	48,33	250,94	62,3	4,11	472,79		0,1	0,03	
Суп картофельный с мясом и мясом	260	5,34	10,2	16,25	178,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6		0,01	0,01	83
Филе по-варшавски	90	19,17	34,46	5,71	409,45	0,6	0,23		42,5	0,37	22,07	213,29	29,19	2,36	333,76	0,01	0,08	0,01	тгк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	740	34,44	49,43	94,32	959,04	0,95	0,42	19,6	292,58	0,75	82,89	413,45	80,76	6,24	1 079,44	0,01	0,21	0,03	
Итого за день	1 240	53,37	89,2	148,06	1 609,95	1,49	0,59	27,04	361,44	1,36	131,22	664,39	143,06	10,35	1 552,23	0,01	0,31	0,06	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша рисовая молочная жидкая ..	250	7,79	10,74	42,67	299,77	0,1	0,28	2,21	67,78	0,17	215,41	216,34	44,22	0,65	290,38	0,02	0,04	0,01	199
Ватрушка с творогом	100	13,57	9	40,02	296,52	0,11	0,17	0,33	45,23	0,31	85,9	144,1	18,18	0,95	125,46		0,03	0,01	441
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Итого за Завтрак	550	21,56	19,79	92,71	637,6	0,21	0,46	2,64	113,51	0,48	306,56	368,68	66,8	2,45	440,94	0,02	0,17	0,02	
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тк
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	810	28,37	47,17	90,3	902,19	0,85	0,38	22,34	305,67	0,8	106,61	475,83	200,04	9,6	988,15	0,01	0,13	0,04	
Итого за день	1360	49,93	66,96	183,01	1539,79	1,06	0,84	24,98	419,18	1,28	413,17	844,51	266,84	12,05	1429,09	0,03	0,3	0,06	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Тефтели с соусом	190	16,96	37,45	17,49	475,36	0,58	0,18	6,89	68,6	0,7	30,39	204,43	36,66	2,48	437,79			0,05	тк
Рис отварной ..	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	590	25,15	42,92	97,67	878,21	0,69	0,24	6,99	90,03	0,76	57,68	337,92	77,98	4,59	570,29		0,1	0,06	
Рассольник ленинградский с мясом	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271
Картофель тушеный	150	2,61	4,25	20,65	131,68	0,15	0,09	25,02	183,55		22,58	80,01	32,23	1,24	705,98				тк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Чай с низким содержанием сахара	60	0,06	0,02	3,01	12,39			0,03	0,15		1,58	2,47	1,32	0,26	7,53		0,03		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	670	28,05	23,37	77,6	661,61	0,5	0,34	42,17	403,94	0,22	132,87	459,45	127,99	5,03	1364,05		0,06	0,02	
Итого за день	1260	53,2	66,29	175,27	1539,82	1,19	0,58	49,16	493,97	0,98	190,55	797,37	205,97	9,62	1934,34		0,16	0,08	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	500	23,62	30,35	84,84	707,37	0,61	0,18	2,93	132,6	0,06	47,82	240,6	46,1	4,11	434,26	0,01	0,15		
Суп из овощей с мясом	260	4,24	9,17	11,15	145,52	0,17	0,08	21,25	207,8		30,38	78,23	25,7	1,1	433,17		0,01		99
Ёжики "Особые" с соусом	200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38			0,02	444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	760	23,82	49,21	56,95	768,11	0,79	0,28	28,79	277,02	0,65	81	353,14	111,89	6,1	954,85		0,13	0,03	
Итого за день	1 260	47,44	79,56	141,79	1 475,48	1,4	0,46	31,72	409,62	0,71	128,82	593,74	157,99	10,21	1 389,11	0,01	0,28	0,03	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчик с начинкой	240	14,4	9,6	96	528														ттк
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8				3
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Итого за Завтрак	500	22,8	16,03	126,58	742,91	0,05	0,08	0,26	52,1		212,85	162,24	18,6	1,53	80,9		0,1		
Суп картофельный с горохом с мясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ттк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	810	35,42	43,98	108,39	971,98	1,02	0,34	13,16	236,38	0,24	121,29	420,7	99,19	7,25	996,91	0,01	0,19	0,01	
Итого за день	1 310	58,22	60,01	234,97	1 714,89	1,07	0,42	13,42	288,48	0,24	334,14	582,94	117,79	8,78	1 077,81	0,01	0,29	0,01	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Завтрак	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15		
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	810	27,63	40,2	80,94	796,84	0,87	0,35	24,37	399,73	0,16	99,2	449,71	196,47	8,95	994,27	0,02	0,18	0,01	
Итого за день	1 430	56,24	50,9	180,08	1 411,52	1,03	0,77	25,57	506,67	0,77	354,2	798,51	252,8	14,41	1 283,16	0,03	0,33	0,01	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша "Дружба" жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199
Булочка сахарная	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412
Итого за Завтрак	555	31,77	26,3	137,11	912,6	0,31	0,31	3,77	67,41	0,27	197,67	304,75	68,65	3,23	413,46	0,01	0,15	0,03	
Рассольник ленинградский с мясом	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	тлк
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	750	27,75	33,89	97,04	805,3	0,36	0,29	17,12	234,61	0,17	82,68	391,47	93,35	5,11	940	0,01	0,23	0,05	
Итого за день	1 305	59,52	60,19	234,15	1 717,9	0,67	0,6	20,89	302,02	0,44	280,35	696,22	162	8,34	1 353,46	0,02	0,38	0,08	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Тефтели с соусом	190	16,96	37,45	17,49	475,36	0,58	0,18	6,89	68,6	0,7	30,39	204,43	36,66	2,48	437,79			0,05	тк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	585	27,34	42,99	98,75	892,86	0,73	0,23	8,99	90,7	0,76	64,32	298,45	57,53	4,94	588,77		0,1	0,05	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тк
Картофель тушеный	150	2,61	4,25	20,65	131,68	0,15	0,09	25,02	183,55		22,58	80,01	32,23	1,24	705,98				тк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	810	23,33	46,2	72,31	802,24	0,75	0,34	57,37	412,17	0,74	114,72	378,55	104,43	6,22	1 471,19		0,12	0,04	
Итого за день	1 395	50,67	89,19	171,06	1 695,1	1,48	0,57	66,36	502,87	1,5	179,04	677	161,96	11,16	2 059,96		0,22	0,09	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	тк
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	500	36,16	22,64	77,52	658,1	0,41	0,31	0,46	75,05	0,46	54,83	419,84	212,57	7,37	600,65	0,02	0,24	0,02	
Суп картофельный с яйцом и мясом	260	5,34	10,2	16,25	178,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6		0,01	0,01	83
Ежики из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	760	23,87	49,21	66,23	804,65	0,74	0,31	26,94	296,84	0,93	77,37	358,18	93,6	5,58	1 075,79		0,13	0,05	
Итого за день	1 260	60,03	71,85	143,75	1 462,75	1,15	0,62	27,4	371,89	1,39	132,2	778,02	306,17	12,95	1 676,44	0,02	0,37	0,07	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se
Итого за весь период	539,21	694,91	1 832,82	15 801,74	11,71	6	305,23	3 944,93	9,05	2 426,65	7 099,54	1 943,64	107,22	15 017,11	0,15	2,95	0,52
Среднее значение за период	53,921	69,491	183,282	1 580,174	1,171	0,6	30,523	394,493	0,905	242,665	709,954	194,364	10,722	1 501,711	0,015	0,295	0,052

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт