



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет

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	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг		Fe, мг
Оладьи с джемом 140/45	185	8,0	18,0	88,0	540	0,02			0,26	0,05	18,16	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			ТРК
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	29,96	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011		ТРК
Чай с лимон. соев. сахаром и лимонном 200/5	205	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	5,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТРК
Итого за завтрак	550	8,6	18,5	110,5	663	0,18	37,16	250,88	2,21	0,78	450,79	104,63	448,31	5,89	805,97	72,98	0,83	2,9	
Сот с мякочнойной ванилью и корицей	270	4,9	8,9	15,0	150	0,05	1,38	0,29	0,17	0,17	20,69	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	
Наггетсы куриные	120	31,0	17,0	21,0	365	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	19,64	139,09	2,07	149,66	0,008	0,10	0,022	ТРК
Рис отварной	180	5,0	5,0	33,0	281	0,11	21	0,08	0,03	0,03	22,92	11,04	60,6	1,13	1,01	0,001			ТРК
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16,0	61,0	0,02		25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТРК
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	16,9	90,0	0,06			0,02	0,02	7,7	11,55	29,19	0,7	40,69	1,26			ТРК
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	

1 День

Завтрак

Обед

2 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг						
Лодья-кебаб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	380	0,05	1,02	1,34	0,47	0,14	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК					
Макаронный отварный	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			ТК					
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16,0	61,0	3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК					
Батон йодированный	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			ТК					
Итого за Завтрак	550	27,1	36,5	100,9	833	0,8	4,4	486,0	13,1	0,2	389,1	39,0	226,3	5,4	529,5	0,1	0		ТК					
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	ТК					
Дрizzle 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	ТК					
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	ТК					
Овощи наварные 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					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41	0,01	3,3	235,6		0,01	6,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК					
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05	0,38	3,4		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			ТК					
Пирожок с яблоком	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2		8				ТК					
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	ТК					

3 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Пудинг из творога со ступенчатым 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	ТК					
Чай с сахаром, лимон	205	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			ТК					
Батон йодированный	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			ТК					
Дюльце	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3				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	ТК					
Обед																								
Суп картофельный с яблоком, курой 250/10	260	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29			20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТК					
Бифстеганов 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 наварные 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					
Пудинг ступенчатый	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	316,8	0,7	0,8	0,0	ТК					

4 день

Примен. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетич.	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С9, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
Е-жидки мясные с соусом 150/50	200	19.0	22.0	18.0	34.9	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							
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.0	10.0	4.1		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040	0.025	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							
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		ТК							
Итого за Завтрак	600	22.8	23.5	65.5	570	0.16	13.96	37.76	0.26	0.29	186.68	50.84	198.08	5.17	641.87	9.76	0.02	ТК							

Обед

Примен. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С9, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг						
5 день																									
Щи из свежей капусты с картофелем и кури	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	ТК						
250/10																									
Булочки 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	ТК						
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		ТК							
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		ТК							
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		ТК							
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	ТК							
Итого за Обед	815	41.2	27.2	133.1	981	0.11	13.0	12.3	0.0	0.1	27.1	18.4	44.8	4.3	109.0	2.0	0.1	0.0	ТК						

5 день

Примен. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С9, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, 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		ТК							
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	ТК							
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		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							
Булочки 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		ТК							
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	ТК							
Обед																									
Рассольник Ленинградский с перловой	270	4.0	8.0	13.0	134	0.09	15	10.2	0.01	0.04	46.6	20.2	49.2	1.3	192.7	0.007	0.2	0.030	ТК						
Лimon 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	ТК						
Овощи нарезанные 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							
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		ТК							
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		ТК							
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				ТК							
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	ТК						

6 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	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Завтрак																										
Блинные с начинкой	140	2,8	3,8	57,4	262	0,02	3,0	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тк									
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		тк									
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	23,91	0,09	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тк								
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		тк									
Итого за Завтрак	560	11,6	70,3	109,9	572	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	тк								
Лодья-кабл из свиного	100	14,0	27,0	11,0	342	0,05	1,02	1,34	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк								
Макаронны отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		тк									
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,06	20,06	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	тк									
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		тк									
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	1,0	35,8	279,8	6,9	334,1	78,8	358,6	0,1	428,7	0,058	0,9	0,030	тк								
Итого за Обед	870	28,0	40,6	104,5	896	2,0	71,6	559,6	13,8	668,2	157,5	717,3	5,4	857,5	0,1	1,8	0,1									

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Завтрак																										
Блинчики хвостышья	100	19,8	13,5	18,9	274	0,08	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	тк								
Рис отварной	200	5,6	5,6	58,9	312	0,11	0,11	21	0,08	0,03	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тк								
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		тк									
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	0,2	225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		тк									
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																										
Сотинка по-домашнему со сметаной и курицей	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	тк							
Жирное 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	тк							
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,06	20,06	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	тк									
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		тк									
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,5	47,1	68,6	6,5	98,6	95,2	386,5	0,1	324,4	0,011	1,9	0,030	тк								
Хлебцы с сыром	80	14,0	16,0	48,0	398	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8			тк									
Итого за Обед	920	40,0	57,1	120,3	1096	1,7	97,7	395,8	19,3	303,0	196,0	779,7	6,4	671,7	0,1	3,8	0,1									

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											Не речен туды	
		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
Завтрак																		
Пудинг на творога со ступенным молоком	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
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002			
Йогурт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
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																		
Ци на свежен капуста с картофелем и курон																		
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	
Ежик мясные с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	
Овощи нагрдшыные свежен	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		
Напиток из йогурт сшешных	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	256,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			
Хлеб дражной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03	13	4,4	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
Булочка сахарная	50	5,0	5,0	35,0	209	0,04	12,3	20,9	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		
Итого за Обед	855	38	31	123	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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											Не речен туды	
		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
Завтрак																		
Наггеты 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
Макаронны отарылы	200	7,5	5,0	48,0	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002		
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
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			
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	
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																		
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	
Бедетопоганов из отардыного 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	
Каши гречневая расыячгата																		
180	6,0	6,0	41,0	257	0,11	21	0,08	0,09	0,09	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			
Напиток из смеси суходруктов																		
200	0,7	0,1	32,0	133	3,2	253,3	6,3	0,01	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				
Хлеб дражной																		
25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,03	4,4	6,6	17	0,4	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
Руллет эстонский																		
50	7,0	8,0	24,0	109	0,8	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8				
Итого за Обед	825	32,3	50,4	124,3	1097	1,1	19,3	289,1	6,8	1,4	292,4	62,1	259,9	7,0	357,9	0,8	0,2	0,1

10 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Витамины												Минеральные вещества										№ рецепт
		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	I, мг	F, мг	Sg, мг										
		Энергетич.	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг														Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Sg, мг		
Рыба в панровке	90	16,0	11,0	14,0	218	0,04	0,72	0,01	0,09	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								тпк						
Овощи нарезанные 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								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		0,3	34,6	274,5	6,8	473,1	70,5	334,3	5,3	209,7	0,1								тпк						
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 крупой 250/20	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	1,59	20,2	6,18	0,4	37,4	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	53,0	381	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	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	0,38	3,4	0,02	0,22	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	1,8	281,8	75,6	335,6	6,8	403,1	1,3	0,6	0,0						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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Sg, 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 2.3/2.4.5590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Десяти плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапицкой 2004 г.