

"Согласовано"

Начальник лагеря *Дир.*
Тиркина Л. В.
"14" ноября 2025 г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Митишкин П.А.
20 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-11 лет

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	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 молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	180,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199	
Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,07	25,25		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	550	19,9	18,35	133,21	777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	168,16	226,37	52,02	2,74	276,88	0,01	0,12	0,01		
Суп вермишелевый с мясом	230	8	18,22	12,55	245,47	0,26	0,07	1,38	162,04	0,29	16,59	93,39	17,35	1,15	172,88			0,01	111	
Тефтели с соусом	120	10,12	23,88	17,4	323,8	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	тх	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,89	275,22	0,01	0,01		320	
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394	
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		
Кондитерское изделие	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06				20,7	58,5	9	0,72	115,2					
Итого за Обед	960	37,14	63,93	179,16	1 450,08	1,01	0,43	7,8	286,08	0,72	141,32	585,98	233,82	10,54	1 036,83	0,01	0,03	0,04		
Итого за день	1 510	57,04	82,28	312,37	2 227,84	1,26	0,65	9,33	341,14	0,86	309,48	792,35	285,84	13,28	1 313,71	0,02	0,15	0,05		

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	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	
Блинчики с джемом	230	10,83	16,19	75,58	490,71						0,8	1,08	0,45	0,02					тх	
Чай с сахаром, лимон	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	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386	
Итого за Завтрак	555	11,56	16,73	102,5	610,07	0,04	0,03	14,1	0,5		27,2	23,62	16,25	3,56	367		0,11			
Суп картофельный с крупой и мясом	210	3,86	7,06	13,65	133,92	0,17	0,07	13,2	162,2	0,1	20,05	77,86	25,08	1,06	419,14				101	
Плов со сливочной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,15	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тх	
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71	
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,88		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417	
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01		
Кондитерское изделие	60	3,84	10,08	41,1	270,6	0,06	0,04				13,8	39	6	0,48	76,8					
Итого за Обед	825	28,33	50,32	158,67	1 206,74	0,77	0,32	98,59	819,33	0,61	97,31	441,86	120,88	5,38	1 019,63		0,02	0,05		
Итого за день	1 380	39,89	67,05	261,17	1 816,81	0,81	0,35	112,69	819,83	0,61	124,51	465,48	137,13	8,94	1 386,63		0,13	0,05		

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		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 пшенная молочная жидкая	250	12	10,75	55	354,75	0,26	0,21	1,61	46,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199
Кекс чайный	50	3	2	20	110														
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	0,5	46				
Итого за Завтрак	550	18,95	14,25	110,72	647,06	0,32	0,24	1,71	49,45	0,12	179,59	268,01	69,03	2,94	356,7	0,01	0,14		
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,83	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
Картофельное пюре	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55				339
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01	
Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0,04				11,5	32,5	5	0,4	64				
Итого за Обед	730	29,33	31,44	107,95	859,78	0,48	0,41	43,1	258,43	0,28	169,1	447,11	120,31	5,43	1 299,72		0,12	0,01	
Итого за день	1 280	48,28	45,69	218,67	1 506,84	0,8	0,65	44,81	307,88	0,4	348,69	715,12	189,34	8,37	1 656,42	0,01	0,26	0,01	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		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
Пудинг из творога с джемом	160	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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за Завтрак	520	26,59	10,4	80,42	526,68	0,16	0,42	13,2	106,94	0,61	256,4	335	56,53	5,06	604,09	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3		0,01		87
Жаркое по-домашнему (посыпка)	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01	111
Огурец консервированный	45	0,36	0,05	0,77	5,85	0,01	0,01	2,25	2,25		10,35	10,8	6,3	0,27	63,45				70
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01	
Кондитерское изделие	80	5,76	15,12	61,85	405,9	0,09	0,06				20,7	58,5	9	0,72	115,2				
Итого за Обед	775	25,29	56,85	155,14	1 241,44	0,8	0,35	44	310,95	0,33	116,51	360,39	113,77	6,49	1 783,68		0,03	0,02	
Итого за день	1 295	51,88	67,25	235,56	1 768,12	0,96	0,77	57,2	417,89	0,94	372,91	695,39	170,3	11,55	2 387,77	0,01	0,19	0,02	

5 день 2 недели

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	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	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	176
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				215
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5					0,67	25,25		0,1		411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Итого за Завтрак	500	19,7	28,92	93,37	713,2	0,45	0,17	5,54	92,78	0,42	67,64	212,45	43,3	3,81	421,54		0,1	0,02	

Рассольник ленинградский с мясом	210	3,88	7,98	13,78	142,95	0,16	0,07	13,48	162,72	0,1	16,85	81,31	24,34	1,03	429,69			0,01	82
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	176
Каши 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 сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		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	
Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0,04				11,5	32,5	5	0,4	64				
Итого за Обед	750	30,76	53,57	127,1	1 114,93	0,93	0,41	14,74	201,11	0,6	80,8	496,4	187,73	9,03	1 061,75	0,01	0,13	0,05	
Итого за день	1 250	50,46	82,49	220,47	1 828,13	1,38	0,58	20,28	293,89	1,22	148,44	708,85	231,03	12,84	1 483,29	0,01	0,23	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	K	I	F	Se
Итого за весь период	247,55	344,76	1 248,24	9 147,74	5,21	3	244,31	2 180,63	4,03	1 304,03	3 377,19	1 013,64	54,98	8 227,82	0,05	0,96	0,2
Среднее значение за период	49,51	68,952	249,648	1 829,548	1,042	0,6	48,862	436,126	0,806	260,806	675,438	202,728	10,996	1 645,564	0,01	0,192	0,04

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Десяти плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельникова В.А. 2015 г.

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

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

"Согласовано"

Начальник лагеря

Турет
Ирина Л.В.
"14" ноября 2023 г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Марицкинов П.А.

20 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 12-18 лет

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	Са	Р	Mg	Fe	К	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 молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,16	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	50	2,65	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	550	19,9	18,35	133,31	777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	168,16	226,37	52,02	2,74	276,88	0,01	0,12	0,01	
Суп вермишелевый с мясом	260	8,5	19,27	15,71	270,6	0,26	0,08	1,73	202,34	0,29	20	99,52	19,17	1,25	186,18			0,01	111
Тефтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	111
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Кондитерское изделие	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06				20,7	58,5	9	0,72	115,2				
Итого за Обед	1 040	39,06	65,81	180,33	1 471,42	1,06	0,46	7,75	302,12	0,73	131,04	592,19	244,28	11,21	986,84	0,01	0,15	0,05	
Итого за день	1 590	58,96	84,16	313,54	2 249,18	1,31	0,68	0,28	355,2	0,87	299,2	818,56	296,3	13,95	1 243,72	0,02	0,27	0,06	

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	Mg	Fe	К	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блиnnики с джемом	230	10,63	16,19	75,58	490,71						0,6	1,05	0,45	0,02					111
Чай с сахаром, лимоном	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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	555	11,56	16,73	102,5	610,07	0,04	0,03	14,1	0,5		27,2	23,62	16,25	3,96	367		0,11		
Суп картофельный с крупой и мясом	260	4,35	7,65	17,06	154,91	0,2	0,08	16,5	202,88	0,1	24,83	91,34	30,51	1,27	513,95				101
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	595,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	495,06			0,04	111
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Кондитерское изделие	60	3,84	10,08	41,1	270,6	0,06	0,04				13,8	39	5	0,48	76,8				
Итого за Обед	905	26,19	50,8	151,19	1 177,37	0,77	0,3	21,61	794,63	0,61	102,59	462,72	130,27	6,05	1 054,61		0,12	0,05	
Итого за день	1 460	39,75	67,53	253,69	1 787,44	0,81	0,33	35,71	795,13	0,61	129,78	486,34	146,52	9,61	1 421,61		0,23	0,05	

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	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
Каша пшениная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		192
Кофе чайный	50	3	2	20	110														
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	550	18,95	14,25	110,72	647,06	0,32	0,24	1,71	49,45	0,12	179,59	268,01	69,03	2,94	356,7	0,01	0,14		
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,26	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63,09
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,18	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,45	915,05		0,01		339
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01	
Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0,04				11,5	32,5	5	0,4	64				
Итого за Обед	810	30,42	33,32	115,65	912,08	0,53	0,44	52,54	317,26	0,3	188	477,89	132,29	5,93	1 529,35		0,13	0,01	
Итого за день	1 360	49,37	47,57	226,37	1 559,14	0,85	0,68	54,25	366,71	0,42	367,59	745,9	201,32	8,87	1 886,05	0,01	0,27	0,01	

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	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
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,51	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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
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	550	28,84	11,27	95,84	605,28	0,2	0,43	13,2	106,94	0,51	262,1	354,5	60,43	5,42	631,69	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом с мясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,38	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87
Жаркое по-домашнему (попатка)	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	111
Налисок из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,85	148,42				394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Кондитерское изделие	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06				20,7	58,5	9	0,72	115,2				
Итого за Обед	835	28,95	66,03	170,06	1 397,35	0,95	0,4	52,05	378,41	0,39	120,93	410,3	127,6	7,27	2 072,08		0,03	0,02	
Итого за день	1 385	57,79	77,3	265,9	2 002,63	1,15	0,83	65,25	485,35	1	383,03	764,8	189,03	12,69	2 703,77	0,01	0,19	0,02	

5 день 2 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ поц.
		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
Тфтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,93	тлк
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	69,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	76,24	14,23	1,45	107,7				218
Чай с сахаром, лимоном	205	0,25	0,06	15,16	62,95		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412
Батон водорезанный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	565	22,88	30,66	113,83	824,34	0,5	0,18	7,54	99,98	0,44	77,85	239,61	46,76	4,33	465,81		0,1	0,02	
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
Щицель 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	тлк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	285,05	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,35		0,1		411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Хачапури с сыром	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533
Итого за Обед	1 010	47,48	64,85	195,75	1 401,45	1,11	0,62	18,48	358,46	1,1	414,9	839,24	273,69	12,53	1 299,51	0,01	0,17	0,07	
Итого за день	1 575	70,36	95,51	269,58	2 225,79	1,61	0,8	26,02	458,46	1,54	492,75	1 078,85	322,45	16,86	1 765,32	0,01	0,27	0,09	
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	Мg	Fe	К	І	F	Se	
Итого за весь период		275,23	372,07	1 329,08	9 824,18	5,73	3,32	190,51	2 460,85	4,44	1 672,35	3 994,45	1 154,62	61,98	9 020,47	0,05	1,23	0,23	
Среднее значение за период		55,246	74,414	265,816	1 964,836	1,146	0,664	38,102	492,17	0,888	334,47	778,89	230,924	12,396	1 804,094	0,01	0,246	0,046	

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. Могилюго М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

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