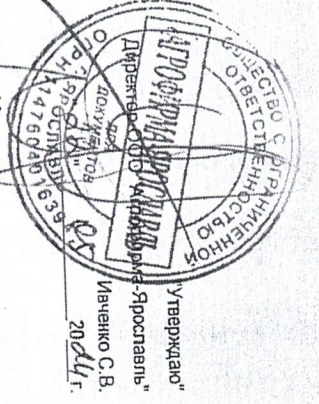




Сотпосован
 Начальник лагеря
 "23" 2014 г.



1 день

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Не речен туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		Ф, мг	Со, мг
Оладьи с джемом 105/45	150	6,0	13,0	74,0	436	Завтрак											ТК		
Какао с молоком витаминизированное	180	3,2	2,6	18,0	108	0,02	0,1	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			ТК
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,31	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	0,78	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК
Итого за Завтрак	550	17,8	82,1	129,5	793	0,68	37,16	250,86	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,69	805,97	72,99	0,03	2,9	
						Обед													
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,96	0,29	0,47	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК
Напиток куриный	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	ТК
Рис отварной	150	4,2	4,2	44,2	234	0,11	3,3	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,03	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06	5,7	259,2	0,6	0,4	176,7	53,6	299,2	5,7	359,6	2,0	0,4	0,1	
Итого за Обед	750	32,7	24,5	112,9	803	0,3	5,7	259,2	0,6	0,4	176,7	53,6	299,2	5,7	359,6	2,0	0,4	0,1	

Почем пиши, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины											Минеральные вещества										№ рецепта			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг					
2 День																														
Завтрак																														
Людн-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	0.006	0.10	0.022										ТТК		
Макаронны отпарные	180	6.8	4.5	43.2	244	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	65.6	0.5	115	0.002												ТТК		
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0.2	0.0	15.2	63	3.2	253.3	6.3	0.02	0.02	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	4.4	485.0	13.1	0.2	395.1	39.0	225.3	5.4	529.5	0.1	0											ТТК		
Итого за Завтрак																														
Суп картофельный с горохом с кудой 250/10	260	6.3	5.9	20.2	166	0.16	1.59	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.021											ТТК	
Булочка 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	0.021													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													ТТК	
Овощи натуральные свежие	60	1.0	0.0	2.0	88	0.02	0.02	25.6	0.08	0.11	41.96	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.5												ТТК	
Сок	200	2.6	0.4	20.0	88	0.06	0.38	25.6	0.03	0.02	14	8	30.45	1.4	47.6	1.95													ТТК	
Хлеб ржаной	40	7.0	8.0	24.0	199	0.8	0.38	3.4	7.1	2.0	2.6	4.2	489.1	2.2	545.6	2.0	1.0	0.1											ТТК	
Руллет эстонский	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											ТТК	
3 День																														
Завтрак																														
Пудинг из творога со ступленным молоком	250	35.6	16.1	63.9	552	0.06	1.15	119.16	0.56	0.02	289.84	22.35	265.91	0.74	149.57	0.001	0.70	0.000												ТТК
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														ТТК
Батон йодированный	40	3.0	1.0	21.0	105.0	0.02	4.4	485.0	13.1	0.2	395.1	39.0	225.3	5.4	529.5	0.1	0													ТТК
Батон йодированный	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02	4.4	851.4	13.2	0.1	520.1	39.8	391.5	3.6	444.5	0.0	0.7	0.0												ТТК
Итого за Завтрак																														
Обед																														
Суп картофельный с янцом, курой 250/10	260	6.0	6.8	21.3	169	0.09	1.36	0.29	0.37	0.03	20.99	11.71	52.6	1.01	93.37	0.001	0.30	0.000												ТТК
Бекстрогадон из отпарного мяса	100	13.0	28.0	4.0	324	0.06	0.69	1.16	0.41	0.03	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008														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	256.3	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	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	0.38	3.4	1.22	1.22	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72														ТТК
Хачапури с сыром	80	14.0	16.0	48.0	398	1.3	32.4	302.2	0.6	1.91	208.9	92.0	356.9	9.2	316.8	0.7	0.8	0.0												ТТК
Итого за Обед																														

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Зеленщи-	В1, мг	С, мг	Витамины								Минеральные вещества								№ делен
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Sp, мг						
Завтрак	200	19,0	2,2	18,0	3,49	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	0,04	24,57	29,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК				
Фрукты мясные с соевым 150/50	205	0,0	0,0	12,0	48	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК				
Чай с лимон. сод. сахар и лимоник 200/5	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК				
Биток йогуртовый	160	0,6	0,5	16,5	7,5	0,02	253,3	1,4	0,02	0,02	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,98			ТК				
Фрукты	605	22,6	23,5	67,5	577	0,16	37,76	0,26	0,29	0,29	0,0	180,66	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02		ТК				
Итого за Завтрак																								
Обед																								
Щи из свежей капусты с картошкой и курой 250/10	260	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86	0,47	0,11	0,04	24,57	29,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК				
Брызгал куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,07	0,07	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК				
Макаронны отварные	150	5,6	3,8	36,0	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК				
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,98			ТК				
Итого за Обед	750	33,8	21,6	105,1	790	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,5	6,7	20,5	1,4	47,6	2,0	0,0	0,0	ТК				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Зеленщи-	В1, мг	С, мг	Витамины								Минеральные вещества								№ делен
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Sp, мг						
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	0,09	216,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			ТК				
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	138	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			ТК				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41	3,2	233,3	6,3	0,02	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,83	0,040			ТК				
Биток йогуртовый	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	0,2	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	24,0	0,002			ТК				
Биток с начинкой	70	1,4	1,9	26,7	130,8	0,1	4,6	480,1	13,0	0,2	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0		ТК				
Итого за Завтрак																								
Обед																								
Расходник лимонградский с перловой крупой, курой 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	0,04	48,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТК				
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	20,38	6,25	0,15	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТК				
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	0,11	41,96	36,02	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ТК				
Сок	200	0,3	0,3	10,5	83	0,02	0,05	25,6	0,02	0,02	0,02	7,7	8	14	2,8	40	0,020			ТК				
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,05	0,38	3,4	0,02	0,02	0,02	2,6	4,2	29,75	0,7	45,95	1,28			ТК				
Пирожок с яблоком	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	46,5	88,6	6,3	1,22	1,22	342,41	110,4	379,1	10,8	437,3	1,3	0,7	0,0	ТК				
Итого за Обед																								

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	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sg, мг							
Блинчики с начинкой	140	2,8	3,8	57,4	262	Завтрак																				ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	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	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	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	450,76	104,63	446,31	5,89	605,97	72,98	0,03	2,9									
Обед																										
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,35	0,29	0,47	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030		ТТК							
Людое-кабоб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	380	0,05	1,02	1,34	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	158,66	0,008	0,10	0,022		ТТК							
Макаронные изделия	180	6,8	4,5	43,2	244	0,17	0,2	4,8	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	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5			ТТК							
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		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	252,6	96,9	395,8	8,8	499,8	1,3	0,9	0,1									

7 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	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sg, мг							
Завтрак																										
Блинов с хрустящей	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,08	112,44	18,59	125,51	1,94	115,14	0,008				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, лимонком 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63	0,02	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					ТТК						
Батон водородный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002					ТТК						
Итого за Завтрак	575	28,0	19,5	108,1	723	0,2	3,9	501,1	13,1	352,6	39,1	205,7	5,9	371,0	0,1	0										
Обед																										
Солянка по-домашнему со сметаной и курицей	270	12,7	13,6	18,1	177	0,16	1,59	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	0,05		6,3	0,03	6,3	5,65	30,45	1,4	47,6	1,95					ТТК						
Хлеб пшеничный	80	14,0	16,0	48,0	398	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	8	2,2	8						ТТК						
Хлебцы с семеном	895	40,8	57,3	137,5	1165	1,3	50,9	308,6	6,5	116,0	111,8	423,6	7,8	436,9	2,0	1,9	0,0									
Итого за Обед	895	40,8	57,3	137,5	1165	1,3	50,9	308,6	6,5	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 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	Л, мг	Ф, мг	So, мг								
Завтрак																										
Печенье из творога со сухими молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,05	1,15	119,16	0,55	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТК							
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			ТК							
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	114	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	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 свежен капусты с картошкой и курой 250/20	270	9,8	3,9	21,5	160	0,01	13,86	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК							
Жареный мяснице с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,40	0,025	ТК							
Орощи картофельные свежие	60	1,0	0,18	2,0	14	0,04	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	3,604	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ТК							
Напиток из яблок сушеных	200	0,7	0,1	32,0	133	0,03	256,3			0,02	3,8	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТК							
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,03	50,0			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,02			ТК							
Пирожок с яблоком	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4	0,5	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8				ТК							
Итого за Обед	815	39	35	107	905	1,1	44,6	291,8	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 порции	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	Л, мг	Ф, мг	So, мг								
Завтрак																										
Напиток куринный	80	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,54	139,09	2,07	159,66	0,006	0,10	0,022	ТК							
Макаронные отварные	150	5,6	3,8	36,0	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002			ТК							
Чай с сахаром, лимонком 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			ТК							
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	78,6	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК							
Другое	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	ТК							
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																										
Распашник ленинградский с перловой крупой 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	ТК							
Бифштекс из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008			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							
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,03	3,2	253,3	6,3	0,01	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК							
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,03	4,4	6,6	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,02			ТК							
Речей ленинградский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,28	0,38	3,4	0,5	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8				ТК							
Итого за Обед	830	32,6	50,4	126,6	1107	1,1	19,3	289,1	6,8	1,4	292,4	82,1	259,9	7,0	357,9	0,8	0,2	0,1								

Принем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамины											Минеральные вещества											№ рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Ca, мг			
Рыба в пангрокке	90	16,0	11,0	14,0	218	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	109,37	1,63	33,88	0,007												ТТК	
Пюре картофельное	190	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021												ТТК	
Овощи нагретые свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	39,89	20,06	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001												ТТК	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	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	500,1	13,1	114	8	14	2,6	24,0	0,002												ТТК	
Итого за завтрак	570	23,9	17,8	76,6	563	0,3	34,6	500,1	13,1	587,1	78,5	348,3	8,1	449,7	0,1												ТТК	
Суп картофельный с горохом с курой 250/20	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	1,59	20,3	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006													ТТК
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008													ТТК
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11	0,08	21	0,08	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	0,38	3,4	1,22	7,7	11,55	29,79	0,7	46,85	1,26												ТТК	
Ватрушка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,8	20,5	299,2	13,0	281,8	75,6	335,6	6,8	403,1	1,3												ТТК	
Итого за обед	870	46,6	34,0	165,3	1160	1,2	34,6	500,1	13,1	587,1	78,5	348,3	8,1	449,7	0,1												ТТК	
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	С2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Ca, 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	95,2										
Среднее значение за период		61,9	62,8	242,9	1776,8	9,0	60,1	130,84	9,36	1,3	415,21	198,48	767,53	17,57	2246,23	378,95	0,2	9,52										

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.2.4.3589-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Марьяны В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Г. Лапиной 2004г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Г. Лапиной 2004г.