

"Согласовано"

Начальник лагеря

В.А. Осипова

"24" 05 2024 г.



"Утверждаю"

Директор ФОО "Агрофирма-Ярославль"

ДОКУМЕНТОВ

Ивченко С.В.

2024 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
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			гтк
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	гтк
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			гтк
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 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	гтк
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	гтк
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			гтк
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			гтк
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			гтк
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	

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

" ____ " _____ 20 ____ г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Ивченко С.В.

20.04 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
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			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
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			тгк
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 куррой	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
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	тгк
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			тгк
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			тгк
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			тгк
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			Энергетическая	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
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	ттк
Макаронь 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			ттк
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			ттк
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			ттк
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	ттк
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	ттк
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	ттк
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		ттк
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			ттк
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			ттк
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				ттк
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	Пищевые вещества			Энергетическая	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
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	ттк
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			ттк
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			ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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	ттк
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	ттк
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			ттк
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		ттк
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			ттк
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			ттк
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				ттк
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	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп		
		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	F, мг
Завтрак																		
Ежики 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		
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	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	

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и курой 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	тк
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	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			
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	0,1	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	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, 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, 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
Блинчик 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		
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	тк
Плов 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 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
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	

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, 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			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	25,91	0,09	0,13	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	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	тк
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	159,66	0,008	0,10	0,022	тк
Макаронные 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
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
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	0,5	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	0,9	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							№ рецептуры	
		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	І, 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	тк
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			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		225,6	6,3	0,02	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	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	тк
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	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
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	69,6	6,5	0,7	98,6	95,2	386,5	0,1	324,4	0,011	1,9	0,030	тк
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					тк
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			Энергетическая	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
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	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
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			тгк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
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	тгк
Ежики 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	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
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			тгк
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			
Вялочка 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		тгк
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

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	тгк
Макаронь 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			тгк
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			тгк
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			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
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	тгк
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	тгк
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			тгк
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			тгк
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			тгк
Руллет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тгк
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			Энергетическая ценность	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																			
Рыба в панирровке	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		тгк	
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	тгк	
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	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	
Батон йодированный	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	тгк
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	тгк
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		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	1,5	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			тгк	
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		19321	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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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