

Согласовано
Начальник лагеря
2025 г.

Утверждаю
Зам. директора СОС "Ирбис-Ярославль"
Ивченко С.В.
2025 г.

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

1 день 1 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У			B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04			199		
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8			0,1		3		
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,8	0,93	41,55					411		
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
Итого за Завтрак	590	16,33	34,63	125,96	883,87	0,36	0,28	5,71	184,45	0,51	195,64	302,71	74,48	3,44	372,95	0,01	0,14					
Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01		111		
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		
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01		332		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36						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			
Выпечное/кондитерское изделие	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	975	49,23	49,29	171,56	1363,61	0,57	0,47	2,78	386,2	0,73	466,7	767,47	156,34	6,51	630,47	0,01	0,05	0,04				
Итого за день	1565	65,56	83,92	297,52	2247,48	0,93	0,75	8,49	570,65	1,24	662,34	1070,18	230,82	9,95	1003,42	0,01	0,19	0,04				
2 день 1 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У			B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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			
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	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					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	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16					
Рассольник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01		82		
Печень по-строгановски	100	14,79	10,88	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03		255		
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		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			0,01	0,01			
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25					394		
Выпечное/кондитерское изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538		
Итого за Обед	905	43,83	44,71	139,77	1140,59	0,91	2,09	45,07	6765,35	1,36	312,57	804,11	210,94	13,76	1263,19	0,02	0,22	0,06				
Итого за день	1455	73,1	81,77	248,26	2025,62	1,62	2,34	46,28	6806,65	1,52	389,24	1104,89	263,85	18,56	1751,67	0,03	0,38	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
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	81,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	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	500	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01	
Суп картофельный с горохом с мясом	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01	0,01	87
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	405,06			0,04	тк
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	65,68		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	
Выпечное/кондитерское изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	408
Итого за Обед	925	42,91	60,9	164,77	1 384,42	1,1	0,57	87,34	980,44	1,72	141,51	605,28	149,87	8,51	1 240,88	0,01	0,07	0,08	
Итого за день	1 425	79,57	75,05	277,36	2 110,17	1,29	1,11	98,91	1 124,57	2,54	462,5	1 049,68	213,44	11,8	1 615,69	0,02	0,23	0,09	

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
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02	тк
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	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	84,86		0,01	4,1	0,5		8,4	10,44	5,6	0,93	41,55		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	540	23,77	31,97	86,23	729,69	0,76	0,3	8,74	285,64	0,56	54,83	391,6	182,28	7,92	655,24	0,01	0,11	0,02	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62	184,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01	73
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
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01		339
Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6				70
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,65		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,01	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	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
Итого за Обед	925	34,84	33,15	143,1	1 046,85	0,56	0,47	69,82	297,66	0,41	222,65	540,18	155,8	6,65	1 835,05		0,04	0,02	
Итого за день	1 465	58,61	65,12	229,33	1 776,54	1,42	0,77	78,56	583,3	0,97	277,48	931,78	338,08	14,57	2 490,29	0,01	0,15	0,04	

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	D, 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

Блины с джемом	250	12.25	19.99	115.8	685.88	0.01	0.01				6	9.24	4.5	0.2					тк
Какао на молоке витаминизированный	200	3.14	3.33	17.88	115.42	0.04	0.16	6.58	22	0.53	125.42	116.2	31	1.01	206.66	0.01	0.02		416
Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48					
Итого за Завтрак	510	18.93	26.14	178.68	1 020.9	0.1	0.18	6.58	22	0.53	138.02	155.44	40.9	1.69	206.66	0.01	0.02		

Солянка по-домашнему со сметаной и мясом	270	5.87	13.08	10.48	184.09	0.22	0.1	13.95	31.27	0.2	35.99	99.08	26.06	1.35	436.86			0.01	124
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
Моккарные изделия отварные	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.15	0.04		28.8	0.08	25.24	78.24	14.23	1.45	107.7				218
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22				394
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	
Выпечное/кондитерское изделие	50	7.17	8.26	23.9	199.16	0.06	0.07	0.1	49.09	0.08	138.43	119.31	11.66	0.62	59.57		0.01	0.01	538
Итого за Обед	865	39	59.06	147.39	1 280.59	0.9	0.37	15.07	125.93	1	243.84	501.65	89.65	6.85	986.46		0.03	0.06	
Итого за день	1 375	57.93	85.2	328.07	2 301.49	1	0.55	21.65	147.93	1.53	381.86	657.09	130.55	8.54	1 193.12	0.01	0.05	0.06	

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	D, 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 "Дружба" молочная 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
Бутерброд с маслом	60	3.16	15.68	20.82	237	0.05	0.04		90	0.26	12.4	32	5.3	0.52	42.8				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
Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48					
Итого за Завтрак	570	28.9	34.03	127.09	930.41	0.27	0.28	1.77	141.97	0.39	191.68	276.17	64.05	2.92	329.7	0.01	0.13	0.01	

Суп вермишелевый с мясом	275	7.5	16.94	15.71	245.61	0.23	0.07	1.73	202.2	0.25	19.51	88.04	17.49	1.13	166.23			0.01	111
Котлета мясная	100	15.81	29.8	12.06	379.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.69	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06		тк
Рис отварной	180	4.58	4.69	48.02	252.67	0.05	0.03		25.11	0.07	14.47	100.49	32.9	0.72	66.47			0.01	332
Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4						13.8	25.2	8.4	0.36					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	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	
Выпечное/кондитерское изделие	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	960	47.09	68.83	162.75	1 468.34	0.94	0.49	3.63	378.51	0.68	436.68	711.48	130.3	6.89	851.21	0.01	0.1	0.04	
Итого за день	1 530	75.99	102.86	289.84	2 398.75	1.21	0.77	5.4	520.48	1.07	628.36	987.65	194.35	9.81	1 180.91	0.02	0.23	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	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
Блинчик с джемом	250	12,26	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					тгк
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				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	510	15,61	35,7	146,64	964,19	0,06	0,06	0,1	90,5	0,26	23,65	49,46	14,2	1,57	67,9		0,1		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01	73
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
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	1,46	915,06		0,01		339
Овощи натуральные консервированные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6				70
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	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	
Итого за Обед	840	30,3	29,76	82,3	747,28	0,58	0,43	65,91	264,94	0,4	190,91	483,41	136,5	5,86	1 605,56		0,14	0,02	
Итого за день	1 350	45,91	65,46	228,94	1 711,47	0,64	0,49	66,01	355,44	0,66	214,56	532,89	150,7	7,43	1 673,46		0,24	0,02	
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	К	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	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249
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 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	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95
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	тгк
Макaronные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
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	
Выпечное/кондитерское изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Итого за Обед	865	43,15	63,51	169,7	1 430,38	0,87	0,49	103,17	396,24	4,92	314,02	597,21	109,39	7,13	1 254,27	0,01	0,39	0,06	
Итого за день	1 365	79,81	77,66	282,29	2 156,13	1,06	1,03	104,74	540,37	5,74	635,01	1 041,61	172,96	10,42	1 629,08	0,02	0,55	0,07	

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
Печень, по-строгановски	100	14,79	10,68	8,99	190,78	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
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 низким содержанием сахара с лимонном 200/10	210	0,29	0,05	10,32	44,71		0,01		0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411
Батон ковриганый	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	25,68	17,14	73,79	554,84	0,55	1,86	31,93	6 479,2	0,99	63,09	482,67	149,7	11,01	575,88	0,02	0,29	0,03	
Рассольник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,66	32,94	1,46	567,04			0,01	82
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	599,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,35	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ттк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					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	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01	
Выпечное/кондитерское изделие	100	15,17	16,61	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	900	40,1	63,12	142,45	1 301,7	0,85	0,47	22,21	905,17	0,99	387,95	682,99	146,83	6,86	1 135,51		0,13	0,07	
Итого за день	1 400	65,78	80,26	216,24	1 856,54	1,4	2,33	54,14	7 384,37	1,98	451,04	1 165,86	296,53	17,87	1 711,39	0,02	0,42	0,1	

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	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
Ежик из свиной с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3
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
Итого за Завтрак	520	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	158,9	0,89	55,21	258,26	62,02	4,22	488,99		0,1	0,03	
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
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,19	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	ттк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					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	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	
Выпечное/кондитерское изделие	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02	0,01	0,02	0,01	406
Итого за Обед	860	25,33	60,42	123,9	1 149,47	0,68	0,45	61,18	516,78	1,01	144	413,27	122,24	6,81	1 908,34	0,01	0,04	0,03	
Итого за день	1 380	44,56	112,55	181,03	1 926,23	1,25	0,66	69,03	675,68	1,9	199,21	671,53	184,26	11,03	2 397,33	0,01	0,14	0,06	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se
Итого за весь период	646,82	829,85	2 576,88	20 510,42	11,82	10,8	553,21	18 709,44	19,15	4 301,6	9 213,16	2 175,54	119,98	16 646,36	0,15	2,58	0,59
Среднее значение за период	64,682	82,985	257,688	2 051,042	1,182	1,08	55,321	1 870,944	1,915	430,16	921,316	217,554	11,998	1 664,636	0,015	0,258	0,059

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.Лашинной 2004г.