

"Согласовано"

Начальник лагеря

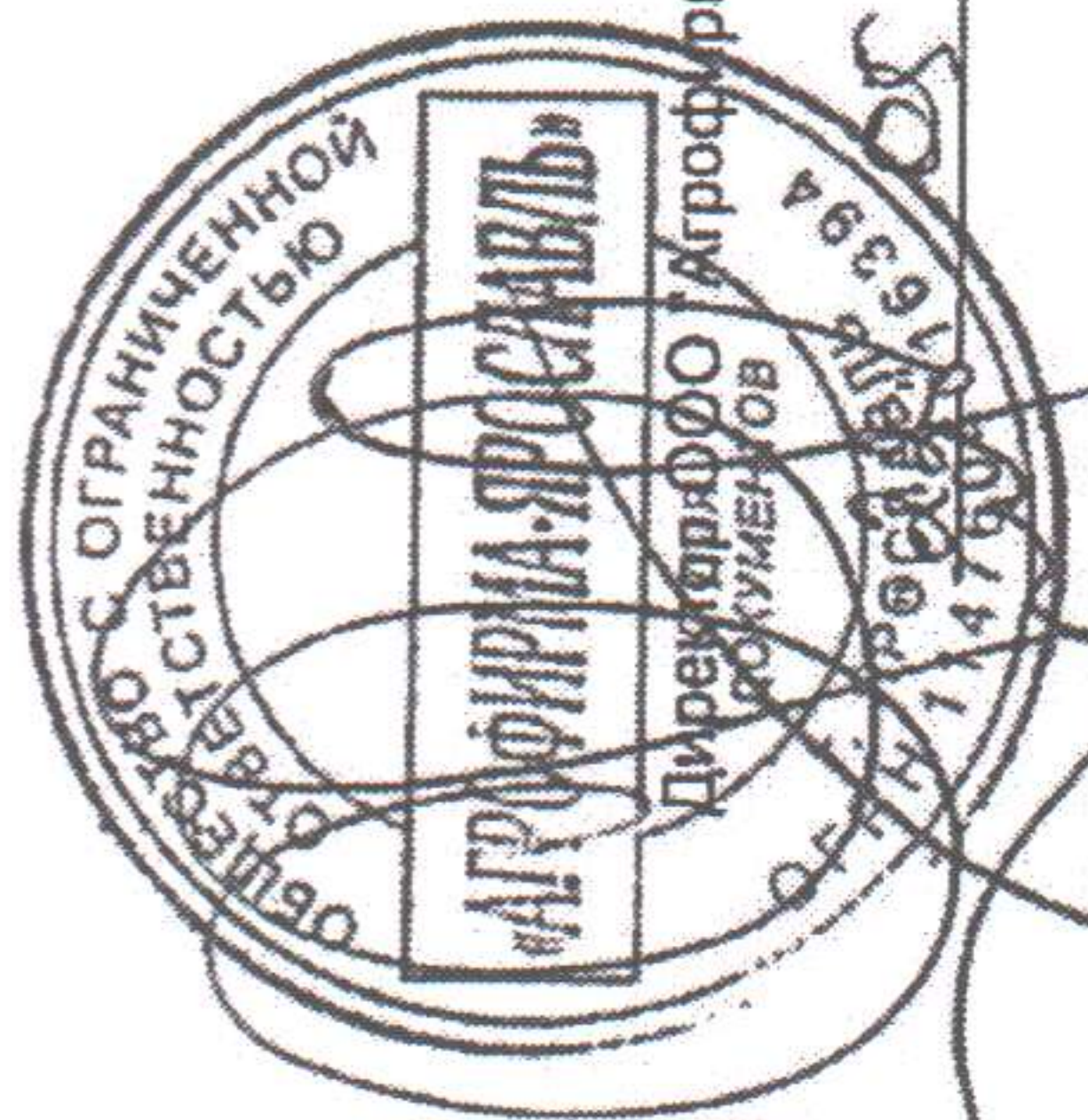
20 г.

"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Ивченко С.В.

20 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		
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		So, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г															
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		ТТК	
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	ТТК	
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		ТТК	
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 куриой	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	ТТК
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	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	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		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	
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	ТТК

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	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																				
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
Макароны 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 Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры
							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 ступенным 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	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети.	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп
		Белки, г	С, мг	В1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, 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	0,025	ТТК		
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	5,6	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		
Фрукт		160	0,6	0,5	16,5	75	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТТК		
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	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТТК
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	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
Макаронные отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,7	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	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
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			ТТК
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		ТТК
Итого за Обед	815	41,2	27,2	133,1	981	0,1	13,0	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			Энергетическая ценность, кДж	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	Na, мг	Cl, мг	Se, мг			
5 день																					
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			ТТК		
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16		0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТТК		
Чай с сахаром, лимоном	205	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК		
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0														ТТК		
Блишчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02				0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК		
Итого за Завтрак	570	21,3	21,7	92,5	649	0,1	4,6	480,1		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	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТТК
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	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 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
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			ТТК
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				ТТК
Итого за Обед	940	28,9	26,9	102,8	997	1,2	49,7	316,3	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
6 день																						
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					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
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	6,40	0,011			ТТК
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					ТТК
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 II 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			ТТК
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			ТТК
Макаронны 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					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
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	1,3	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			ТТК
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	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																					
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					ТТК
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					ТТК
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					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	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				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				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		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					ТТК
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				ТТК
Хачапури с сыром	80	14,0	16,0	48,0	398	0,8	0,38	3,4	2,2	1,22	2,6	4,2	8	2,2	8						ТТК
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 Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры
							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																						
Пудинг из творога со ступенным 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		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		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			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		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 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	ТТК		
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	ТТК		
Оноши 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 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			ТТК		
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			ТТК		
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		ТТК		
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	ТТК		
Макаронны 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, 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			ТТК		
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			ТТК		
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	0,602	0,40	0,011	ТТК		
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	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			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		
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			ТТК		
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			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	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

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	
Завтрак																	
Рыба в панировке	90	16,0	11,0	14,0	218	0,04	0,72	0,09	0,01	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007		ТТК
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	0,41	1,16	112,44	18,39	125,61	1,94	115,14	0,021		ТТК
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	0,08	20,06	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	6,3	253,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК
Батон подорожаный	40	3,0	1,2	20,6	104,8												ТТК
Итого за Завтрак	570	23,9	18,0	76,2	563	0,3	34,6	6,8	274,5	473,1	70,5	334,3	5,3	209,7	0,1	0,5	
Обед																	
Суп картофельный с горохом с курицей 250/20	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	6,18	20,2	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	0,47	1,34	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11		0,08	21	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	6,3	253,3	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				7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26		ТТК
Ватрушка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,8	0,38		3,4	2,6	4,2		2,2				ТТК
Итого за Обед	870	46,6	34,0	165,3	1160	1,2	20,5	13,0	299,2	281,8	75,6	335,6	6,8	403,1	1,3	0,6	0,0
Итого по примерному меню																	
Итого	Пищевые	Энергетическая ценность,		Витамины	Минерал												
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	
Итого за весь период	623	657	272,6	19321	10,9	720,7	1654,0	13,0	98,6	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	1,3	9,9	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 "Дети плюс" под ред. Мотильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.