

"Согласовано"
Начальник лагеря
"19 июля 2025 г.
г. Ярославль
Областное образовательное учреждение

"утверждаю"
Зам. директора ООО "Фарма-Дрославль"
Ищенко С.В.
"19 июля 2025 г.
г. Ярославль
Областное образовательное учреждение

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-14 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		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	8	9	10		11	12													13	14		15
2	3							7																		20
Каша пшенная 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
	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	
	210	0,29	0,06	15,31				64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1				411	
	60	3,54	2,82	45				219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48									
	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				
Итого за Завтрак																										
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
	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
	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	
	60	0,66	0,12	2,28				14,4							13,8	25,2	8,4	0,36							71	
	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	
	40	2,6	0,4	16,8				80	0,04	0,01					8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01			
	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	
	975	49,23	49,29	171,56				1 363,61	0,57	0,47	2,78	386,2	0,73		466,7	767,47	156,34	6,51	630,47			0,05	0,04			
Итого за Обед																										
Итого за день	1 565	65,56	83,92	297,52				2 247,48	0,93	0,75	8,49	570,65	1,24		662,34	1 070,18	230,82	9,95	1 003,42	0,01	0,19	0,04				

2 день 1 недели															Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ ре- ц.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se														
		Б	Ж	У	Б	Ж	У														16	17	18	19	20										
2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	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 лимоном, сахаром	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	10,68	8,59			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		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		0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394														
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5			50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		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	905	43,83	44,71	139,77			1 140,59	0,91	2,09	45,07	6 765,35	1,36	312,57	804,11	210,94	13,76	1 263,19	0,02	0,22	0,06															
Итого за день	1 455	73,1	81,77	248,26			2 025,62	1,62	2,34	46,28	6 806,65	1,52	389,24	1 104,89	263,85	18,56	1 751,67	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	6		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		
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	305,09	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 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	0,01	87	
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,45	2,44	406,06			0,04		ТТК	
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	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	0,02	406	
Итого за Обед	925	42,91	60,9	164,77	1 384,42	1,1	0,57	97,34	980,44	1,72	141,51	605,28	149,87	8,51	1 240,88	0,01	0,07	0,08	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	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	6	7		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			
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			
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		ТТК			
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	5,6	0,93	41,55		0,1		330			
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				411			
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	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	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		3			13,8	14,4	8,4	0,36	84,6				70			
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,02	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							
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	0,66	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		
						4														5
2	3																			20
Блинчики с джемом Какао на молоке Витаминизированный Кондитерское изделие Итого за Завтрак	250	12,25	19,99	115,8		685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					ТТК
	200	3,14	3,33	17,98		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
	60	3,54	2,82	45		219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
	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 Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Напиток из яблок сушеных Хлеб ржаной Выпечное/кондитерское изделие Итого за Обед Итого за день	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
	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	ТТК
	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
	200	0,24	0,01	20,46		83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
	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
	50	7,17	8,26	23,9		199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57			0,01	0,01
	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
	1 375	57,93	85,2	326,07		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	0,05	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			
						4													5	6	
2	3																			20	
Каша "Дружба" молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с низким содержанием сахара	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		
	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		
	200	0.2	0.05	10.02	41.31			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	36.68	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06		ТТК		
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	0.65	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	Y		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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			
Блинчики с джемом Бутерброд с маслом Чай с низким содержанием сахара	250 60 200	12,25 3,16 0,2	19,99 15,66 0,05	115,8 20,82 10,02		685,88 237 41,31	0,01 0,05 0,01	0,01 0,04 0,01			6 12,4 5,25	9,24 32 8,24	4,5 5,3 4,4	0,2 0,52 0,85	42,8 25,1			0,1				
	510	15,61	35,7	146,64		964,19	0,06	0,06	0,1	90,5	0,26	23,65	49,48	14,2	1,57	67,9		0,1				
	Итого за Завтрак																					
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом Котлета рыбная Картофельное пюре Овощи натуральные консервированные Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед Итого за день	270 100 180 60 200 30 840 1 350	5,98 17,77 3,92 0,48 0,2 1,95 30,3 45,91	14,54 9,78 5,03 0,06 0,05 0,3 29,76 65,46	9,62 17,63 26,42 1,02 15,01 12,6 82,3 228,94		194,16 256,94 167,12 7,8 61,26 60 747,28 1 711,47	0,21 0,13 0,2 0,01 0,03 0,03 0,58 0,64	0,1 0,15 0,15 0,01 0,01 0,01 0,43 0,49	31,45 0,26 31,1 3 0,1 12,6 65,91 66,01	211,96 16,9 32,58 3 0,5 19,5 264,94 355,44	0,2 0,12 0,08 8,24 6 4 0,66	44,52 66,09 55,1 13,8 5,4 6 4 214,56	29,06 50,86 39,58 8,4 4,4 4,2 136,5 150,7	1,34 1,5 1,46 0,36 0,87 0,33 5,86 7,43	486,55 86,2 915,06 84,6 25,25 27,9 1 605,56 1 673,46		0,01 0,01 0,01 0,1 0,02 0,14 0,24	0,01 0,01 0,02 0,02 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	Y		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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		
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	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64		299,69	0,13	0,04	25,92	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	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						
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6,457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,55	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	0,01	330						
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71	0,01	0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411						
Багет йодированный	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	482,87	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	118,86	32,94	1,46	567,04				82						
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	406,06				TKK						
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	0,01	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	16,81	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	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	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						
Ежики из свинины 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	0,26	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	0,01	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	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	TKK						
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	112,65	0,02	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	6,9	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14	73,37	73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02		0,01	0,02	0,01						
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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
Итого за весь период	646,82	829,95	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	82,995	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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для предприятий в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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