

"Согласовано"

Начальник лагеря

_____ г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 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		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
Каша рисовая молочная жидкая ...	250	7,79	10,74	42,67	299,77	0,1	0,28	2,21	67,78	0,17	215,41	216,34	44,22	0,65	290,38	0,02	0,04	0,01	199
Бутерброд с сыром	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8				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	510	16,19	17,17	78,24	534,63	0,15	0,36	2,47	119,88	0,17	428,41	378,58	62,82	2,2	371,43	0,02	0,14	0,01	
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3		0,01		87
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	777
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
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	
Итого за Обед	700	33,04	41,94	121,53	1 004,71	0,73	0,3	11,04	221,2	0,43	125,23	382,62	92,19	6,73	1 014,64	0,01	0,08	0,03	
Итого за день	1 210	49,23	59,11	199,77	1 539,34	0,88	0,66	13,51	341,08	0,6	553,64	761,2	155,01	8,93	1 386,07	0,03	0,22	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		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
Ёжики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			0,04	444
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	510	23,22	50,75	57,65	781,05	0,7	0,22	9,19	80,55	0,82	47,88	301,25	62,98	4,28	596,35		0,1	0,04	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32				73
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
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
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					
Итого за Обед	730	27,93	39,49	105,36	888,7	0,87	0,33	28,57	301,62	0,14	90,4	429,14	176,98	7,9	954,47	0,02	0,08	0,01	
Итого за день	1 240	51,15	90,24	163,01	1 669,75	1,57	0,55	37,76	382,17	0,96	138,28	730,39	239,96	12,18	1 550,82	0,02	0,18	0,05	

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	К	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Фрикадельки с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65			0,01	тк
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01	332
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	500	15,42	22,38	92,61	633,99	0,33	0,15	3,99	71,92	0,32	54,15	223,51	58,7	3,18	338,15		0,1	0,02	
Суп картофельный с крупой и мясом	210	3,88	7,06	13,65	133,92	0,17	0,07	13,2	162,2	0,1	20,06	77,66	25,08	1,06	419,14				101
Жарков по-домашнему/овощи натуральные свежие	230	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01	тк/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 изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424
Итого за Обед	780	25,6	51,22	163,92	1 225,32	0,71	0,34	45,39	324,46	0,47	99,26	363,52	105,11	5,78	1 708,43		0,04	0,04	
Итого за день	1 280	41,02	73,6	256,53	1 859,31	1,04	0,49	49,38	396,38	0,79	153,41	587,03	163,81	8,96	2 046,58		0,14	0,06	

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	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 начинкой	140	8,4	5,6	56	308														тк
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
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Завтрак	540	9,6	5,85	86,22	441,31	0,02	0,03	0,1	0,5		19,25	22,24	12,4	3,65	25,1		0,1		
Суп картофельный с яйцом и мясом	210	4,11	7,85	12,5	137,34	0,15	0,11	15	175,37	0,25	22,03	82,49	23,77	1,16	463,54		0,01	0,01	83
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	тк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					
Итого за Обед	730	40,46	29,89	125,28	931,81	0,41	0,31	15,22	250,4	0,71	87,47	388,69	127,42	5,48	945,94	0,01	0,16	0,04	
Итого за день	1 270	50,06	35,74	211,5	1 373,12	0,43	0,34	15,32	250,9	0,71	106,72	410,93	139,82	9,13	971,04	0,01	0,26	0,04	

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
Ёжики куриные с соусом	200	18,35	22,52	19,02	352,24	0,11	0,16	7,75	74,52		36,79	200,02	34,56	2,17	421,4	0,01	0,11	0,02	444
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2						4,2	7,8	6	0,27					71
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424,01
Итого за Завтрак	570	31,4	34,53	121,44	922,69	0,29	0,26	7,85	90,46	0,14	76,68	331,54	64,86	5,03	601,56	0,01	0,23	0,04	

Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63
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	
Картофельное пюре с овощами натуральными свежими	180	3,59	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,55				339/71
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
Итого за Обед	730	23,51	44,99	89,31	866,61	0,74	0,38	44,09	287,07	0,8	141,98	388,2	108,35	6,24	1 567,55			0,02	0,04
Итого за день	1 300	54,91	79,52	210,75	1 789,3	1,03	0,64	51,94	377,53	0,94	218,66	719,74	173,21	11,27	2 169,11	0,01	0,25	0,08	

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
Блинчик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308														тк
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
Сок в инд упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Завтрак	540	9,6	5,85	86,22	441,31	0,02	0,03	0,1	0,5		19,25	22,24	12,4	3,65	25,1		0,1		

Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3		0,01		87
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	777
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
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
Итого за Обед	700	33,04	41,94	121,53	1 004,71	0,73	0,3	11,04	221,2	0,43	125,23	382,62	92,19	6,73	1 014,64	0,01	0,08	0,03	
Итого за день	1 240	42,64	47,79	207,75	1 446,02	0,75	0,33	11,14	221,7	0,43	144,48	404,86	104,59	10,38	1 039,74	0,01	0,18	0,03	

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	Мg	Fe	К	І	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 сыром	60	8.2	6.38	20.56	173.6	0.05	0.07	0.16	51.6		207.6	154	14.2	0.68	55.8				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	510	30.4	21.93	86.82	667.36	0.22	0.3	1.93	103.57	0.13	380.43	368.17	67.55	2.62	342.85	0.01	0.13	0.01	

Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3.6	8.82	10.64	136.81	0.12	0.07	16.82	213.88	0.1	36.19	66.3	24.27	1.22	343.12				63
Котлета из мяса кур	100	16.36	20.67	8.53	287.25	0.09	0.15	0.16	9.84	0.01	36.07	168.58	23.35	1.93	289.16	0.01	0.11	0.02	
Картофельное пюре с овощами натуральными свежими	180	3.59	4.25	23.16	146.47	0.16	0.13	25.92	27.15	0.06	52.82	109.8	37.18	1.4	762.55				339/71
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				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	
Кондитерское изделие	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	0.01				3.3	15	2.7	0.24					
Итого за Обед	760	28.16	35.56	102.09	844.02	0.43	0.37	43.12	251.2	0.17	149.01	394.15	96.4	5.93	1 496.25	0.01	0.13	0.03	
Итого за день	1 270	58.56	57.49	188.91	1 511.38	0.65	0.67	45.05	354.77	0.3	529.44	762.32	163.95	8.55	1 839.1	0.02	0.26	0.04	

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	Мg	Fe	К	І	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	180	24.41	9.29	48.36	376.57	0.1	0.38	1.1	106.44	0.61	228.15	300.56	38.73	1.33	226.99	0.01	0.05		249
Выпечное изделие	100	9.52	10.74	70.7	417.14	0.14	0.08		15.44	0.14	22.84	89.48	14.7	1.26	118.26		0.02	0.02	424
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	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0.01				3.8	13	2.6	0.24	18.4				
Итого за Завтрак	500	35.63	20.66	139.36	887.42	0.26	0.48	1.2	122.38	0.75	260.04	411.28	60.43	3.68	388.75	0.01	0.17	0.02	

Суп из овощей с мясом	210	3.49	8.89	8.92	130.78	0.14	0.06	17	166.52	0.1	24.39	65.16	20.89	0.9	351.04				99
Тефтели с соусом	190	16.96	37.45	17.49	475.36	0.58	0.18	6.89	68.6	0.7	30.39	204.43	36.66	2.48	437.79			0.05	тк
Рис отварной	150	4.24	3.97	44.46	230.54	0.05	0.03		20.93	0.06	12.54	92.75	30.42	0.66	61.4			0.01	332
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	
Итого за Обед	790	27.73	50.73	113.44	1 029.34	0.81	0.3	24.44	285.65	0.86	98.74	407.14	106.77	5.43	1 035.85		0.02	0.07	
Итого за день	1 290	63.36	71.39	252.8	1 916.76	1.07	0.78	25.64	408.03	1.61	358.78	818.42	167.2	9.11	1 424.6	0.01	0.19	0.09	

1 Прием пищи, наименование блюда	порции	Макронутриенты					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.	
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
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
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
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	24,36	37,32	99,19	832,67	0,59	0,21	0,9	38,54	0,7	55,38	266,72	49,67	4,78	428,29		0,1	0,03	
Суп картофельный с яйцом и мясом	210	4,11	7,85	12,5	137,34	0,15	0,11	15	175,37	0,25	22,03	82,49	23,77	1,16	463,54		0,01	0,01	83
Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			0,04	444
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				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	
Итого за Обед	780	27,63	57,92	79,11	950,37	0,85	0,32	24,31	255,75	1,07	86,09	399,57	98,05	5,79	1 099,41		0,03	0,06	
Итого за день	1 280	51,99	95,24	178,3	1 783,04	1,44	0,53	25,21	294,29	1,77	141,47	666,29	147,72	10,57	1 527,7		0,13	0,09	

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	Мg	Fe	К	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	тк
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
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				
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					
Итого за Завтрак	530	37,93	24,05	100,02	767,9	0,43	0,32	0,46	75,05	0,46	58,13	434,84	215,27	7,61	600,65	0,02	0,24	0,02	
Рассольник ленинградский с курой	250	4,52	4,4	16,58	124,57	0,12	0,07	16,19	195,8		19,81	86,44	33,43	1,09	495,78		0,01		82
Жаркое по-домашнему/овощи натуральные свежие	230	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01	тк/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 изделие	100	14,36	5,44	53,49	321,16	0,15	0,19	0,35	57,18	0,37	84,07	158	21,01	1,26	160,63		0,03	0,01	424
Итого за Обед	820	31,08	43,26	149,64	1 119,99	0,67	0,45	48,73	399,8	0,6	160,24	440,82	119,77	5,81	1 827,44		0,06	0,03	
Итого за день	1 350	69,01	67,31	249,66	1 887,89	1,1	0,77	49,19	474,85	1,06	218,37	875,66	335,04	13,42	2 428,09	0,02	0,3	0,05	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
Итого за весь период	531,93	677,43	2 118,98	16 775,91	9,96	5,76	324,14	3 501,7	9,17	2 563,25	6 736,84	1 790,31	102,5	16 382,85	0,13	2,11	0,57	
Среднее значение за период	53,193	67,743	211,898	1 677,591	0,996	0,576	32,414	350,17	0,917	256,325	673,684	179,031	10,25	1 638,285	0,013	0,211	0,057	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тютельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тютельяна В.А. 2016 г.

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт