

Согласовано

" " _____ 2025г.



Утверждаю
ИП Белоусов Н.А.

Белоусов Н.А.

_____ 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания -ИП Белоусов Н.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях (пришкольный оздоровительный лагерь, с дневным пребыванием)

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : весенне-летний

2025 год

День: первый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"													
	крупa рисовая 15													
	крупa пшeнная 11													
	молоко 102	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
	вода 70													
	сахар 5													
П. 91, 2013г	масло сливочное 10													
	Бутерброд с сыром (2-й вариант)													
	сыр "Российский" 16	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	масло сливочное 5													
П. 496, 2013г	хлеб пшеничный 15													
	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	сахар 20													
П. 109, 2013г	вода 110													
	молоко 100													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П.111, 2013г	Батон нарезной	35	2,63	1,02	19,00	91,70	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	22,75	4,55	0,42
	ИТОГО	500	18,47	24,44	86,48	637,1	0,229	2,72	0,16	1,52	404,75	419,55	86,25	3,25
	ОБЕД													
П. 2, 2013г	Салат витаминный													
	капуста белокочанная 49,2													
	яблоки свежие 16,8													
	сахар 3	60	0,7	6,1	6,4	82,8	0,02	9,24	0,00	2,76	18,0	17,4	10,8	0,54
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
П. 147, 2013г	вода для раведения лимонной кислоты 3													
	Суп картофельный с макаронными изделиями													
	макаронные изделия 8													
	картофель 80	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,8	19,2	0,76
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
П. 405, 2013г	масло растительное 2													
	бульон или вода 140													
	Курица в соусе с томатом													
	курица 1 категории потрашенная 99													
	масло сливочное 6,75	90	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	лук репчатый 6,98													
	томат-пюре 6,98													
	мука пшеничная 1,42													
П. 237, 2013г	сметана 3,75													
	морковь 6,98													
	вода 34,45													
	Каша гречневая рассыпчатая													
П. 519, 2013г	крупa гречневая 69	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 1,65													
П. 519, 2013г	Напиток из шиповника													
	шиповник 20	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	вода 230													
П. 109, 2013г	сахар 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П.111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	760	26,5	27,9	109,8	796,7	0,4	87,6	0,1	5,8	98,2	408,3	198,3	9,6
	ПОЛДНИК													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
	вода 190													
П. 566, 2013г	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,07	0,10	0,00	0,60	30,0	47,0	9,0	0,50
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО	450	6,3	1,3	55,3	344,0	0,1	4,6	0,0	0,6	72,0	66,0	16,0	4,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710	51,3	53,6	251,6	1777,8	0,7	94,9	0,2	7,9	574,9	893,8	300,6	17,7

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен пость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупa манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 105, 2013г	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	масло сладко-сливочное несоленое 10													
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ИТОГО	500	12,7	17,5	83,2	542,0	0,2	1,4	0,1	2,0	170,1	231,1	49,9	3,2
	ОБЕД													
П. 19, 2013г	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	3,1	2,2	38,4	0,02	8,46	0,00	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42
	помидоры свежие 34,2													
	огурцы свежие 26,4													
	лук зеленый 9													
	или репчатый лук 8,4													
	масло растительное 3													
П. 153, 2013г	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	6,32	0,02	0,06	51,00	132,60	38,6	1,00
	консервы рыбные 32													
	картофель 74,60													
	морковь 16													
	лук репчатый 7,60													
	крупa рисовая 4													
	масло сливочное 3													
	укроп или петрушка 1,44													
	вода или бульон рыбный 160													
П. 389, 2013г	Тфтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	183,60	0,05	2,25	0,02	0,45	17,10	137,7	18,9	1,98
	говядина 1 категории 63													
	хлеб пшеничный 11,70													
	вода 18													
	масло сливочное 2,7													
	лук репчатый 35,1													
П. 453, 2013г	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	вода или отвар овощной 15													
	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,54													
	мука пшеничная 1,5													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,0	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	790	31,05	23,3	106,39	760,38	0,308	18,013	0,049	3,863	129,55	415,72	102,45	7,321
	ПОЛДНИК													
П. 507, 2013г	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	яблоки свежие 45,4													
	вода 172													
	сахар 15													
	кислота лимонная 0,2													
П. 590, 2013г	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	370	4,7	5,6	72,1	360,9	0,1	16,3	0,0	2,2	55,7	74,2	34,8	4,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	48,4	46,3	261,7	1663,3	0,6	35,7	0,2	8,1	355,4	721,0	187,2	15,3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>ЗАВТРАК</u>													
П. 266, 2013г	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,2	9,4	28,8	228,4	0,2	1,5	0,1	0,5	156,8	206,0	55,6	1,2
	крупa "геркулес" 30,8													
	молоко 118													
	вода 58													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 536, 2013г	Оладьи	80	6,00	10,10	30,95	238,50	0,09	0,55	0,05	2,70	59,50	80,50	13,00	0,60
	мука пшеничная 42,5													
	яйца 2													
	молоко или вода 42,5													
	дрожжи прессованные 1,25													
	сахар 1,5													
	соль йодированная 0,75													
	масло растительное 4,5													
П. 481, 2013г	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	0,01	0,03	46,05	32,85	5,10	0,03
	молоко сгущенное 15													
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО	525	19,5	23,8	94,0	647,3	0,4	3,5	0,1	3,7	398,9	456,8	101,8	3,1
	<u>ОБЕД</u>													
П. 106, 2013г	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	огурцы свежие 63													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 160													
П. 479, 2013г	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	сметана 15% жирности													
П. 343, 2013г	Рыба, тушенная в томате с овощами (60/40)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14													
	масло растительное 4,29													
	сахар 1,43													
П. 429, 2013г	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П. 512, 2013г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
	или изюм 20													
	сахар 15													
	вода 202													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П.111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	780	19,32	18,51	74,47	542,94	0,372	39,08	0,062	6,43	134,6	363,1	108,06	4,95
	<u>ПОЛДНИК</u>													
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 588, 2013г	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО	450	1,5	1,7	53,7	235,0	0,0	0,0	0,0	0,4	19,0	21,0	6,0	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1755	40,3	44,0	222,1	1425,2	0,7	42,6	0,2	10,5	552,5	840,9	215,9	9,1

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
ЗАВТРАК														
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,40	151,80	31,60	0,44
	крупа рисовая 30,8													
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
П. 493, 2013г	масло сливочное 5	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 96, 2013г	или варенье 15	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
	или мед 15													
	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)													
	масло сливочное 5													
П. 109, 2013г	хлеб пшеничный 15	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 111, 2013г	джем или повидло 20													
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
ИТОГО		500	11,08	14,06	93,24	544,2	0,174	1,65	0,08	1,32	176,6	233,7	53,6	2,67
ОБЕД														
П. 25, 2013г	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,024	8,10	0,00	1,74	15,60	20,40	11,40	0,36
	помидоры 17,6													
	огурцы 22,1													
	капуста белокочанная 26,3													
П. 128, 2013г	масло растительное 3,6	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
	Борщ с капустой и картофелем													
	свекла 40													
	капуста свежая 20													
	или квашеная 17,2													
	картофель 21,4													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	сахар 2													
П. 479, 2013г	томатное пюре 6	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	вода или бульон 160													
	Сметана													
П. 412, 2013г	сметана 15% жирности	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
	Котлеты, биточки, шницели припущенные													
	курица 1 категории потрошенная 86,4													
	хлеб пшеничный 16,70													
П. 417, 2013г	молоко или вода 23,1	150	14,61	1,44	29,06	174,60	0,32	0,00	0,00	0,00	83,70	234,45	78,60	4,95
	Пюре из гороха													
	горох 75,8													
	вода 153,8													
П. 519, 2013г	соль 3	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	Напиток из шиповника													
	шиповник 20													
	вода 230													
П. 109, 2013г	сахар 15	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 111, 2013г	Хлеб ржаной													
Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
ИТОГО		770	35,4	21,8	96,8	703,3	0,6	87,2	0,1	5,0	197,3	458,1	149,6	10,4
ПОЛДНИК														
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П. 574, 2013г	вода 190	60	4,80	2,00	33,50	171,00	0,06	0,00	0,01	0,90	9,00	36,00	7,00	0,50
П. 112, 2013г	Булочка школьная													
Фрукты по сезону		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ИТОГО		380	5,8	2,5	72,3	337,4	0,1	12,5	0,0	1,1	56,2	68,2	24,8	4,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 650	52,3	38,3	262,3	1 584,9	0,9	101,3	0,1	7,5	430,1	760,0	228,0	17,7

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая													
	крупы пшеничной 40													
	молока 112	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	сахар 20													
	вода 110													
	молоко 100													
П. 91, 2013г	Бутерброд с сыром (2-й вариант)													
	сыр "Российский" 16	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 111, 2013г	Батон нарезной	35	2,63	1,02	19,00	91,70	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	22,75	4,55	0,42
	ИТОГО	500	21,01	22,24	97,22	694,5	0,339	2,86	0,14	1,48	422,75	472,15	98,65	3,89
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)													
	горох 16,2													
	или горошек консерв. 30,80													
	картофель 66,6	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
	морковь 10													
	петрушка (корень) 2,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло сливочное 4													
П. 406, 2013г	Плов из отварной птицы													
	курица 1 категории 132													
	масло растительное 12,57													
	лук репчатый 25,14	240	18,29	18,17	43,31	410,29	0,03	1,49	0,01	6,17	37,71	152,00	35,43	1,49
	морковь 16													
	крупы рисовой 56													
	бульон или вода 118,86													
	соль йодированная 2,5													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	760	25,5	22,9	110,1	751,9	0,3	23,9	0,0	7,7	105,5	306,1	92,8	5,8
	ПОЛДНИК													
П. 590, 2013г	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
П. 512, 2013г	Компот из плодов или ягод сушеных													
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	или урюк 25													
	или изюм 20													
	сахар 15													
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО	450	5,1	5,1	57,5	381,5	0,1	4,8	0,0	1,8	38,5	51,0	13,0	4,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710	51,6	50,3	264,9	1827,9	0,7	31,6	0,2	10,9	566,8	829,3	204,5	14,1
	Всего за пять дней	8485	243,8	232,5	1262,5	8279,1	3,7	306,1	0,9	44,8	2479,6	4044,9	1136,1	73,9
	Среднее значение за пять дней	1697	48,8	46,5	252,5	1655,8	0,7	61,2	0,2	9,0	495,9	809,0	227,2	14,8

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"													
	крупa рисовая 15													
	крупa пшeнная 11													
	молоко 102	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
	вода 70													
	сахар 5													
П. 501, 2013г	масло сливочное 10													
	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5													
	молоко 100	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
П. 96, 2013г	сахар 10													
	вода 120													
	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)													
	масло сливочное 5	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
П. 111, 2013г	хлеб пшеничный 15													
	джем или повидло 20													
П. 109, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО	500	13,89	19,79	86,8	560	0,224	2,72	0,13	1,33	274,8	309,3	65,6	2,59
	ОБЕД													
П. 22, 2013г	Салат из свежих помидоров													
	помидоры 64,8	60	0,6	6,2	2,1	66,0	0,02	9,90	0,00	3,00	7,8	14,4	10,8	0,48
	масло растительное 6													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем													
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	морковь 12,6	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
	масло растительное 4													
П. 479, 2013г	бульон или вода 160													
	Сметана													
	сметана 15% жирности	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом													
	курица 1 категории потрaшена 99													
	масло сливочное 6,75													
	лук репчатый 6,98													
	томат-пюре 6,98	90	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	мука пшеничная 1,42													
	сметана 3,75													
	морковь 6,98													
П. 237, 2013г	вода 34,45													
	Каша гречневая рассыпчатая													
	крупa гречневая 69	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
П. 493, 2013г	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 1,65													
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
П. 109, 2013г	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	770	25,3	30,8	89,3	736,5	0,4	26,4	0,1	6,9	110,8	398,6	195,8	8,3
	ПОЛДНИК													
П. 519, 2013г	Напиток из шиповника													
	шиповник 20	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	вода 230													
	сахар 15													
П. 566, 2013г	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,07	0,10	0,00	0,60	30,0	47,0	9,0	0,50
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО	250	5,5	1,4	50,9	239,0	0,1	70,1	0,0	0,6	42,0	50,0	12,0	2,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	44,7	52,0	227,0	1535,5	0,7	99,3	0,2	8,8	427,6	757,9	273,4	12,9

День: второй
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 266, 2013г	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,2	9,4	28,8	228,4	0,2	1,5	0,1	0,5	156,8	206,0	55,6	1,2
	крупка "геркулес" 30,8													
	молоко 118													
	вода 58													
	сахар 5													
П. 536, 2013г	масло сливочное 5	80	6,00	10,10	30,95	238,50	0,09	0,55	0,05	2,70	59,50	80,50	13,00	0,60
	Оладьи													
	мука пшеничная 42,5													
	яйца 2													
	молоко или вода 42,5													
П. 481, 2013г	дрожжи прессованные 1,25	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	0,01	0,03	46,05	32,85	5,10	0,03
	сахар 1,5													
	соль йодированная 0,75													
	масло растительное 4,5													
	Молоко сгущенное													
П. 493, 2013г	молоко сгущенное 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	или варенье 15	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	или мед 15													
	Хлеб ржаной													
	ИТОГО													
	ИТОГО	525	16,36	21,14	93,1	628,3	0,321	2,24	0,101	3,69	283,85	369,75	88,8	3,34
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	огурцы свежие 63													
П. 131, 2013г	Свекольник	200	1,7	3,6	9,6	77,6	0,05	7,34	0,03	0,20	30,2	55,4	24,8	1,22
	свекла 64													
	морковь 10													
	лук репчатый 10,8													
	картофель 46													
	масло сливочное 4													
	сахар 2													
	бульон или вода 160													
М.270, 2017г	томат-пюре 2,6	90	10,58	12,90	25,38	303,26	0,06	0,20	41,09	0,04	15,18	51,44	14,48	0,89
	сметана 10													
	Котлеты Московские													
	говядина 1 категории 65,85													
	лук репчатый 1,32													
	соль 1,32													
	сухари 4,39													
	вода 21,95													
П. 453, 2013г	хлеб пшеничный 15,37	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	масло растительное 4,39													
	Соус томатный													
	вода или отвар овощной 15													
	томат-пюре 4,5													
П. 291, 2013г	масло сливочное 1,5	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	сахар 0,54													
	мука пшеничная 1,5													
	Макаронные изделия отварные													
П. 507, 2013г	макаронные изделия 51	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
	Компот из свежих плодов или ягод													
П. 109, 2013г	яблоки свежие 45,4	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	вода 172													
	сахар 15													
	кислота лимонная 0,2													
П. 111, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	790	23,5	19,8	116,2	780,6	0,3	27,3	41,1	2,7	99,0	245,7	93,6	6,2
	ПОЛДНИК													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 590, 2013г	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	370	4,7	5,4	76,0	374,9	0,1	12,5	0,0	2,0	61,7	77,2	27,8	5,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685	44,6	46,3	285,2	1783,8	0,7	42,1	41,2	8,3	444,6	692,6	210,2	14,7

День: третий
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупка манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 94, 2013г	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
	хлеб пшеничный 15													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
	молоко 100													
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО	500	16,0	24,8	93,9	663,4	0,2	2,7	0,2	1,9	279,9	317,6	68,5	3,1
	ОБЕД													
П. 25, 2013г	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,024	8,10	0,00	1,74	15,60	20,40	11,40	0,36
	помидоры 17,6													
	огурцы 22,1													
	капуста белокочанная 26,3													
	масло растительное 3,6													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
	горох 16,2													
	или горошек консерв. 30,80													
	картофель 66,6													
	морковь 10													
	петрушка (корень) 2,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло сливочное 4													
	бульон или вода 130													
П. 343, 2013г	Рыба, тушенная в томате с овощами (60/40)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14													
	масло растительное 4,29													
	сахар 1,43													
П. 414, 2013г	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
	крупка рисовая 54													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,16													
П. 519, 2013г	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	шиповник 20													
	вода 230													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	770	20,62	19,81	100,87	659,94	0,368	88,4	0,077	6,14	89,1	358,7	103,46	5,23
	ПОЛДНИК													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 588, 2013г	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО	450	1,5	1,7	53,7	235,0	0,0	0,0	0,0	0,4	19,0	21,0	6,0	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1720	38,1	46,2	248,5	1558,3	0,6	91,1	0,2	8,4	388,0	697,3	178,0	9,4

День: четвертый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая													
	крупa рисовая 30,8	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,40	151,80	31,60	0,44
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 91, 2013г	Бутерброд с сыром (2-й вариант)													
	сыр "Российский" 16	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П.111, 2013г	Батон нарезной	35	2,63	1,02	19,00	91,70	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	22,75	4,55	0,42
	ИТОГО	500	18,36	20,81	84,72	575,3	0,219	2,95	0,13	1,51	423,55	410,95	74,25	2,43
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	помидоры свежие 64,2													
П.134, 2013г	Рассольник ленинградский													
	картофель 80	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,74
	крупa рисовая , овсяная, пшeнная 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 4,8													
	огурцы соленые 13,4													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 150													
П. 479, 2013г	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	сметана 15% жирности													
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные													
	курица 1 категории потрошенная 86,4	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
	хлеб пшеничный 16,70													
	молоко или вода 23,1													
П. 429, 2013г	Картофельное пюре													
	картофель 169,5	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П.111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	770	23,9	23,3	92,8	676,1	0,4	27,6	0,1	3,8	146,2	328,4	104,1	6,4
	ПОЛДНИК													
П. 512, 2013г	Компот из плодов или ягод сушеных													
	яблоки 15	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
	или изюм 20													
	сахар 15													
	вода 202													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	60	4,80	2,00	33,50	171,00	0,06	0,00	0,01	0,90	9,00	36,00	7,00	0,50
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	380	5,6	2,5	65,4	308,4	0,1	12,8	0,0	1,1	38,2	55,2	20,8	3,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 650	47,9	46,6	242,9	1 559,8	0,8	43,3	0,2	6,5	608,0	794,5	199,2	12,6

День: пятый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	крупка пшениная 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 493, 2013г	вода 56	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 566, 2013г	или варенье 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	или мед 15													
П. 111, 2013г	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,07	0,10	0,00	0,60	30,0	47,0	9,0	0,50
П. 109, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО	510	16,9	11,8	104,3	616,4	0,3	1,6	0,1	1,7	201,8	309,9	71,0	3,5
	ОБЕД													
П. 19, 2013г	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	3,1	2,2	38,4	0,02	8,46	0,00	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42
	помидоры свежие 34,2													
	огурцы свежие 26,4													
	лук зеленый 9													
	или репчатый лук 8,4													
П. 147, 2013г	масло растительное 3	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,8	19,2	0,76
	Суп картофельный с макаронными изделиями													
	макаронные изделия 8													
	картофель 80													
	морковь 10													
П. 407, 2013г	лук репчатый 9,6	240	18,92	19,75	21,80	340,12	0,17	14,23	0,02	4,25	34,28	190,63	53,48	2,47
	масло растительное 2													
	бульон или вода 140													
	Рагу из птицы (70/170)													
	курица I категории потрошенная 113,4													
П. 507, 2013г	масло растительное 2,8	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	картофель 143,81													
	морковь 28,22													
	томатное пюре 8,06													
	лук репчатый 16,13													
П. 109, 2013г	масло растительное 5,38	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	мука пшеничная 1,44													
	Компот из свежих плодов или ягод													
	яблоки свежие 45,4													
	вода 172													
П. 111, 2013г	сахар 15	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	кислота лимонная 0,2													
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	760	26,35	26,52	87,56	694,32	0,374	33,59	0,02	8,04	94,88	343,53	114,28	6,28
	ПОЛДНИК													
П. 519, 2013г	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	шиповник 20													
	вода 230													
П. 590, 2013г	сахар 15	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Печенье													
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО	250	4,5	5,2	60,0	305,5	0,1	70,0	0,0	1,8	26,5	48,0	13,0	2,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	47,7	43,5	251,9	1616,2	0,8	105,2	0,1	11,5	323,2	701,4	198,3	12,4
	Всего за пять дней	8095	223,0	234,6	1255,4	8053,7	3,5	380,9	42,0	43,5	2191,3	3643,7	1059,0	61,9
	Среднее значение за пять дней	1619	44,6	46,9	251,1	1610,7	0,7	76,2	8,4	8,7	438,3	728,7	211,8	12,4
	Всего за десять дней	16580	466,9	467,1	2517,9	16332,7	7,2	686,9	42,9	88,3	4670,9	7688,6	2195,1	135,8
	Среднее значение за десять дней	1658	46,7	46,7	251,8	1633,3	0,7	68,7	4,3	8,8	467,1	768,9	219,5	13,6

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Список используемой литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних , нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013)