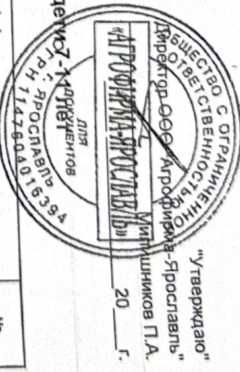


Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы девочек 11-13 лет



Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У	В		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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								
1 День 2 недели																												
2 день 2 недели																												
3 день 2 недели																												
4 день 2 недели																												
5 день 2 недели																												
6 день 2 недели																												
7 день 2 недели																												
8 день 2 недели																												
9 день 2 недели																												
10 день 2 недели																												
11 день 2 недели																												
12 день 2 недели																												
13 день 2 недели																												
14 день 2 недели																												
15 день 2 недели																												
16 день 2 недели																												
17 день 2 недели																												
18 день 2 недели																												
19 день 2 недели																												
20 день 2 недели																												
21 день 2 недели																												
22 день 2 недели																												
23 день 2 недели																												
24 день 2 недели																												
25 день 2 недели																												
26 день 2 недели																												
27 день 2 недели																												
28 день 2 недели																												
29 день 2 недели																												
30 день 2 недели																												
31 день 2 недели																												
32 день 2 недели																												
33 день 2 недели																												
34 день 2 недели																												
35 день 2 недели																												
36 день 2 недели																												
37 день 2 недели																												
38 день 2 недели																												
39 день 2 недели																												
40 день 2 недели																												
41 день 2 недели																												
42 день 2 недели																												
43 день 2 недели																												
44 день 2 недели																												
45 день 2 недели																												
46 день 2 недели																												
47 день 2 недели																												
48 день 2 недели																												
49 день 2 недели																												
50 день 2 недели																												
51 день 2 недели																												
52 день 2 недели																												
53 день 2 недели																												
54 день 2 недели																												
55 день 2 недели																												
56 день 2 недели																												
57 день 2 недели																												
58 день 2 недели																												
59 день 2 недели																												
60 день 2 недели																												
61 день 2 недели																												
62 день 2 недели																												
63 день 2 недели																												
64 день 2 недели																												
65 день 2 недели																												
66 день 2 недели																												
67 день 2 недели																												
68 день 2 недели																												
69 день 2 недели																												
70 день 2 недели																												
71 день 2 недели																												
72 день 2 недели																												
73 день 2 недели																												
74 день 2 недели																												
75 день 2 недели																												
76 день 2 недели																												
77 день 2 недели																												
78 день 2 недели																												
79 день 2 недели																												
80 день 2 недели																												
81 день 2 недели																												
82 день 2 недели																												
83 день 2 недели																												
84 день 2 недели																												
85 день 2 недели																												
86 день 2 недели																												
87 день 2 недели																												
88 день 2 недели																												
89 день 2 недели																												
90 день 2 недели																												
91 день 2 недели																												
92 день 2 недели																												
93 день 2 недели																												
94 день 2 недели																												
95 день 2 недели																												
96 день 2 недели																												
97 день 2 недели																												
98 день 2 недели																												
99 день 2 недели																												
100 день 2 недели																												
101 день 2 недели																												
102 день 2 недели																												
103 день 2 недели																												
104 день 2 недели																												
105 день 2 недели																												
106 день 2 недели																												
107 день 2 недели																												
108 день 2 недели																												
109 день 2 недели																												
110 день 2 недели																												
111 день 2 недели																												
112 день 2 недели																												
113 день 2 недели																												
114 день 2 недели																												
115 день 2 недели																												
116 день 2 недели																												
117 день 2 недели																												
118 день 2 недели																												
119 день 2 недели																												
120 день 2 недели																												
121 день 2 недели																												
122 день 2 недели																												
123 день 2 недели																												
124 день 2 недели																												
125 день 2 недели																												
126 день 2 недели																												
127 день 2 недели																												
128 день 2 недели																												
129 день 2 недели																												
130 день 2 недели																												
131 день 2 недели																												
132 день 2 недели																												
133 день 2 недели																												
134 день 2 недели																												
135 день 2 недели																												
136 день 2 недели																												
137 день 2 недели																												
138 день 2 недели																												
139 день 2 недели																												
140 день 2 недели																												
141 день 2 недели																												
142 день 2 недели																												
143 день 2 недели																												
144 день 2 недели																												
145 день 2 недели																												
146 день 2 недели																												
147 день 2 недели																												
148 день 2 недели																												
149 день 2 недели																												
150 день 2 недели																												
151 день 2 недели																												
152 день 2 недели																												
153 день 2 недели																												
154 день 2 недели																												
155 день 2 недели																												
156 день 2 недели																												
157 день 2 недели																												
158 день 2 недели																												
159 день 2 недели																												
160 день 2 недели																												
161 день 2 недели																												
162 день 2 недели																												
163 день 2 недели																												
164 день 2 недели																												
165 день 2 недели																												
166 день 2 недели																												
167 день 2 недели																												
168 день 2 недели																												
169 день 2 недели																												
170 день 2 недели																												
171 день 2 недели																												
172 день 2 недели																												
173 день 2 недели																												
174 день 2 недели																												
175 день 2 недели																												
176 день 2 недели																												
177 день 2 недели																												
178 день 2 недели																												
179 день 2 недели																												
180 день 2 недели																												
181 день 2 недели																												
182 день 2 недели																												
183 день 2 недели																												
184 день 2 недели																												
185 день 2 недели																												
186 день 2 недели																												
187 день 2 недели																												
188 день 2 недели																												
189 день 2 недели																												
190 день 2 недели																												
191 день 2 недели																												
192 день 2 недели																												
193 день 2 недели																												
194 день 2 недели																												
195 день 2 недели																												
196 день 2 недели																												
197 день 2 недели																												
198 день 2 недели																												
199 день 2 недели																												
200 день 2 недели																												
201 день 2 недели																												
202 день 2 недели																												
203 день 2 недели																												
204 день 2 недели																												
205 день 2 недели																												
206 день 2 недели																												
207 день 2 недели																												
208 день 2 недели																												
209 день 2 недели																												
210 день 2 недели																												
211 день 2 недели																												
212 день 2 недели																												
213 день 2 недели																												
214 день 2 недели																												
215 день 2 недели																												
216 день 2 недели																												
217 день 2 недели																												
218 день 2 недели																												
219 день 2 недели																												
220 день 2 недели																												
221 день 2 недели																												
222 день 2 недели																												
223 день 2 недели																												
224 день 2 недели																												
225 день 2 недели																												
226 день 2 недели																												
227 день 2 недели																												
228 день 2 недели																												
229 день 2 недели																												
230 день 2 недели																												
231 день 2 недели																												
232 день 2 недели																												
233 день 2 недели																												
234 день 2 недели																												
235 день 2 недели																												
236 день 2 недели																												
237 день 2 недели																												
238 день 2 недели																												
239 день 2 недели																												
240 день 2 недели																												
241 день 2 недели																												
242 день 2 недели																												
243 день 2 недели																												
244 день 2 недели																												
245 день 2 недели																												
246 день 2 недели																												
247 день 2 недели																												
248 день 2 недели																												
249 день 2 недели																												
250 день 2 недели																												
251 день 2 недели																												
252 день 2 недели																												
253 день 2 недели																												
254 день 2 недели																												
255 день 2 недели																												
256 день 2 недели																												
257 день 2 недели																												
258 день 2 недели																												
259 день 2 недели																												
260 день 2 недели																												
261 день 2 недели																												
262 день 2 недели																												
263 день 2 недели																												
264 день 2 недели																												
265 день 2 недели																												
266 день 2 недели																												
267 день 2 недели																												
268 день 2 недели																												
269 день 2 недели																												
270 день 2 недели																												
271 день 2 недели																												
272 день 2 недели																												
273 день 2 недели																												
274 день 2 недели																												
275 день 2 недели																												
276 день 2 недели																												
277 день 2 недели																												
278 день 2 недели																												
279 день 2 недели																												
280 день 2 недели																												
281 день 2 недели																												
282 день 2 недели																												
283 день 2 недели																												
284 день 2 недели																												
285 день 2 недели																												
286 день 2 недели																												
287 день 2 недели																												
288 день 2 недели																												
289 день 2 недели																												
290 день 2 недели																												
291 день 2 недели																												
292 день 2 недели																												
293 день 2 недели																												
294 день 2 недели																												
295 день 2 недели																												
296 день 2 недели																												
297 день 2 недели																												
298 день 2 недели																												
299 день 2 недели																												
300 день 2 недели																												
301 день 2 недели																												
302 день 2 недели																												
303 день 2 недели																												
304 день 2 недели																												
305 день 2 недели																												
306 день 2 недели																												
307 день 2 недели																												
308 день 2 недели																												
309 день 2 недели																												
310 день 2 недели																												
311 день 2 недели																												
312 день 2 недели																												
313 день 2 недели																												
314 день 2 недели																												
315 день 2 недели																												
316 день 2 недели																												
317 день 2 недели																												
318 день 2 недели																												
319 день 2 недели																												
320 день 2 недели																												
321 день 2 недели																												
322 день 2 недели																												
323 день 2 недели																												
324 день 2 недели																												
325 день 2 недели																												
326 день 2 недели																												
327 день 2 недели																												
328 день 2 недели																												
329 день 2 недели																												
330 день 2 недели																												
331 день 2 недели																												
332 день 2 недели																												
333 день 2 недели																												
334 день 2 недели																												
335 день 2 недели																												
336 день 2 недели																												
337 день 2 недели																												
338 день 2 недели																												
339 день 2 недели																												
340 день 2 недели																												
341 день 2 недели																												
342 день 2 недели																												
343 день 2 недели																												
344 день 2 недели																												
345 день 2 недели																												
346 день 2 недели																												
347 день 2 недели																												
348 день 2 недели																												
349 день 2 недели																												
350 день 2 недели																												
351 день 2 недели																												
352 день 2 недели																												
353 день 2 недели																												
354 день 2 недели																												
355 день 2 недели																												
356 день 2 недели																												
357 день 2 недели																												
358 день 2 недели																												
359 день 2 недели																												
360 день 2 недели																												
361 день 2 недели																												
362 день 2 недели																												
363 день 2 недели																												
364 день 2 недели																												
365 день 2 недели																												
366 день 2 недели																												
367 день 2 недели																												
368 день 2 недели																												
369 день 2 недели																												
370 день 2 недели																												
371 день 2 недели																												
372 день 2 недели																												
373 день 2 недели																												
374 день 2 недели																												
375 день 2 недели																												
376 день 2 недели																												
377 день 2 недели																												
378 день 2 недели																												
379 день 2 недели																												
380 день 2 недели																												
381 день 2 недели																												
382 день 2 недели																												
383 день 2 недели																												
384 день 2 недели																												
385 день 2 недели																												
386 день 2 недели																												
387 день 2 недели																												
388 день 2 недели																												
389 день 2 недели																												
390 день 2 недели																												
391 день 2 недели																												
392 день 2 недели																												
393 день 2 недели																												
394 день 2 недели																												
395 день 2 недели																												
396 день 2 недели																												
397 день 2 недели																												
398 день 2 недели																												
399 день 2 недели																												
400 день 2 недели																												
401 день 2 недели																												
402 день 2 недели																												
403 день 2 недели																												
404 день 2 недели																												
405 день 2 недели																												
406 день 2 недели																												
407 день 2 недели																												
408 день 2 недели																												
409 день 2 недели																												
410 день 2 недели																												
411 день 2 недели																												
412 день 2 недели																												
413 день 2 недели																												
414 день 2 недели																												
415 день 2 недели																												
416 день 2 недели																												
417 день 2 недели																												
418 день 2 недели																												
419 день 2 недели																												
420 день 2 недели																												
421 день 2 недели																												
422 день 2 недели																												
423 день 2 недели																												
424 день 2 недели																												
425 день 2 недели																												
426 день 2 недели																												
427 день 2 недели																												
428 день 2 недели																												
429 день 2 недели																												
430 день 2 недели																												
431 день 2 недели																												
432 день 2 недели																												
433 день 2 недели																												
434 день 2 недели																												
435 день 2 недели																												
436 день 2 недели																												
437 день 2 недели																												
438 день 2 недели																												
439 день 2 недели																												
440 день 2 недели																												
441 день 2 недели																												
442 день 2 недели																												
443 день 2 недели																												
444 день 2 недели																												
445 день 2 недели																												
446 день 2 недели																												
447 день 2 недели																												
448 день 2 недели																												
449 день 2 недели																												
450 день 2 недели																												
451 день 2 недели																												
452 день 2 недели																												
453 день 2 недели																												
454 день 2 недели																												
455 день 2 недели																												
456 день 2 недели																												
457 день 2 недели																												
458 день 2 недели																												
459 день 2 недели																												
460 день 2 недели																												
461 день 2 недели																												
462 день 2 недели																												
463 день 2 недели																												
464 день 2 недели																												
465 день 2 недели																												
466 день 2 недели																												
467 день 2 недели																												
468 день 2 недели																												
469 день 2 недели																												
470 день 2 недели																												
471 день 2 недели																												
472 день 2 недели																												
473 день 2 недели																												
474 день 2 недели																												
475 день 2 недели																												
476 день 2 недели																												
477 день 2 недели																												
478 день 2 недели																												
479 день 2 недели																												
480 день 2 недели																												
481 день 2 недели																												
482 день 2 недели																												
483 день 2 недели																												
484 день 2 недели																												
485 день 2 недели																												
486 день 2 недели																												
487 день 2 недели																												
488 день 2 недели																												
489 день 2 недели																												
490 день 2 недели																												
491 день 2 недели																												
492 день 2 недели																												
493 день 2 недели																												
494 день 2 недели																												
495 день 2 недели																												
496 день 2 недели																												
497 день 2 недели																												
498 день 2 недели																												
499 день 2 недели																												
500 день 2 недели																												
501 день 2 недели																												
502 день 2 недели																												
503 день 2 недели																												
504 день 2 недели																												
505 день 2 недели																												
506 день 2 недели																												
507 день 2 недели																												
508 день 2 недели																												
509 день 2 недели																												
510 день 2 недели																												
511 день 2 недели																												
512 день 2 недели																												
513 день 2 недели																												
514 день 2 недели																												
515 день 2 недели																												
516 день 2 недели																												
517 день 2 недели																												
518 день 2 недели																												
519 день 2 недели																												
520 день 2 недели																												
521 день 2 недели																												
522 день 2 недели																												
523 день 2 недели																												
524 день 2 недели																												
525 день 2 недели																												
526 день 2 недели																												
527 день 2 недели																												
528 день 2 недели																												
529 день 2 недели																												
530 день 2 недели																												
531 день 2 недели																												
532 день 2 недели																												
533 день 2 недели																												
534 день 2 недели																												
535 день 2 недели																												
536 день 2 недели																												
537 день 2 недели																												
538 день 2 недели																												
539 день 2 недели																												
540 день 2 недели																												
541 день 2 недели																												
542 день 2 недели																												
543 день 2 недели																												
544 день 2 недели																												
545 день 2 недели																												
546 день 2 недели																												
547 день 2 недели																												
548 день 2 недели																												
549 день 2 недели																												
550 день 2 недели																												
551 день 2 недели																												
552 день 2 недели																												
553 день 2 недели																												
554 день 2 недели																												
555 день 2 недели																												
556 день 2 недели																												
557 день 2 недели																												
558 день 2 недели																												
559 день 2 недели																												
560 день 2 недели																												
561 день 2 недели																												
562 день 2 недели																												
563 день 2 недели																												
564 день 2 недели																												
565 день 2 недели																												
566 день 2 недели																												
567 день 2 недели																												
568 день 2 недели																												
569 день 2 недели																												
570 день 2 недели																												
571 день 2 недели																												
572 день 2 недели																												
573 день 2 недели																												
574 день 2 недели																												
575 день 2 недели																												
576 день 2 недели																												
577 день 2 недели																												
578 день 2 недели																												
579 день 2 недели																												
580 день 2 недели																												
581 день 2 недели																												
582 день 2 недели																												
583 день 2 недели																												
584 день 2 недели																												
585 день 2 недели																												
586 день 2 недели																												
587 день 2 недели																												
588 день 2 недели																												
589 день 2 недели																												
590 день 2 недели																												
591 день 2 недели																												
592 день 2 недели																												
593 день 2 недели																												
594 день 2 недели																												
595 день 2 недели																												
596 день 2 недели																												
597 день 2 недели																												
598 день 2 недели																												
599 день 2 недели																												
600 день 2 недели																												
601 день 2 недели																												
602 день 2 недели																												
603 день 2 недели																												
604 день 2 недели																												
605 день 2 недели																												
606 день 2 недели																												

2 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	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	220	10,83	16,19	75,58	490,71															ТТК							
Чай с сахаром, лимон	205	0,25	0,06	15,16	62,86	0,01	0,01	2,1	0,5											412							
Рыболо	120	0,48	11,76	56,4	610,07	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386							
Итого за Завтрак	555	11,56	16,73	102,5	610,07	0,04	0,03	14,1	0,5		27,2	23,62	16,25	3,56	367		0,11										
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							
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					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 лимоном	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		0,02			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										
Кондитерское изделие	60	3,84	10,08	41,1	270,6	0,06	0,04				13,8	39	6	0,48	76,8												
Итого за Обед	825	28,33	50,32	158,67	1206,74	0,77	0,32	98,59	819,33	0,61	97,31	441,86	120,88	5,38	1019,63		0,02										
Итого за день	1380	39,89	67,05	261,17	1816,81	0,81	0,35	112,69	819,83	0,61	124,51	465,48	137,13	8,94	1386,63		0,13										

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
			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 пшенная молочная жидкая		250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199			
Кефир чайный		50	3	2	20	110														411			
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					
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	18,95	14,25	110,72	647,06	0,32	0,24	1,71	49,45	0,12	179,59	269,01	69,03	2,94	356,7	0,01	0,14					

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 рыбная	100	17,77	9,18	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	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	46,92	97,2	32,98	1,22	162,55		0,1		339										
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		0,01		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											
Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0,04				11,5	32,5	5	0,4	64														
Итого за Обед	730	29,33	31,44	107,95	859,76	0,48	0,41	43,1	258,43	0,28	169,1	447,11	120,31	5,43	1 299,72		0,12	0,01											
Итого за день	1 280	48,28	45,69	218,67	1 506,84	0,8	0,65	44,81	307,88	0,4	348,69	715,12	189,34	8,37	1 656,42	0,01	0,26	0,01											

4 день 2 недели

4 день 2 недели																				№ реп. 20	
Примеч. пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	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			
																				249	
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			
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		
Рйболо		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	386		
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		520	26,59	10,4	80,42	526,68	0,16	0,42	13,2	106,94	0,61	256,4	335	56,53	5,06	604,09	0,01	0,16			
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		
Жаркое по-домашнему (постатке)		200	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	776		
Огурцы консервированный		45	0,36	0,05	0,77	5,85	0,01	0,01	2,25	2,25		10,35	10,8	6,3	0,27	63,45			70		
Напиток из орехов		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		0,02	384		
Хлеб ржаной		30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,01			
Кондитерское изделие		80	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06				20,7	58,5	9	0,72	115,2					
Итого за Обед		775	26,49	56,85	155,14	1 241,44	0,8	0,35	44	310,95	0,33	116,51	360,39	113,77	6,49	1 783,68	0,03	0,02			
Итого за день		1 295	51,88	67,25	235,56	1 768,12	0,96	0,77	57,2	417,89	0,94	372,91	695,39	170,3	11,55	2 387,77	0,01	0,19	0,02		

5 день 2 недели

Примен. пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)										№ рсч.
								Витамины												Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	Y	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										
5 день 2 недели																														
Тертый с соусом																														
Макаронные изделия отварные																														
Чай с сахаром																														
Битон поджаренный																														
Итого за Завтрак																														
Расходники, Ленинградский с ирисом																														
Шницель из свинины																														
Каша гречневая рассычатая																														
Чай с сахаром																														
Хлеб ржаной																														
Кондитерское изделие																														
Итого за Обед																														
Итого за день																														
Итого																														
Итого за весь период		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Среднее значение за период		49,51	68,952	249,648	1829,548	1,042	0,6	48,862	436,126	0,806	260,806	675,438	202,728	10,996	1645,564	0,01	0,192	0,04												

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Моргальского М.П., Турецкого В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Моргальского М.П., Турецкого В.А. 2016 г.

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