

Согласованно Директор МКОУ СОШ



Примерное 21-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в период летне оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше.

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных

изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я Тапешкина Н.В

рецепт уды	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
		7-12лет	12 лет и старше												
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7								
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	114	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	620	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	656/720,4	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом		100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	133								
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	104,6	0	14		128	13	7,3	0,7	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	180/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
372/419	Биточки из кур с/с	120	120	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1000	1060	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	963/1117	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2	

Итого при 2х раз питания, зав, обед		1410	1485	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1619/1837	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8
2 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
282	Запеканка творож со сг мол	250/20	250/20	25,6	19,2	36,4	364	0,1				84	36	0,8
465	Сок фруктовый	200	200	3,1	4,9	15,6	136	0,1	0,5			184	36	0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							
	ИТОГО:	660	670	42,1/42,3	31	81,5/82	692/756	0,55	0,7	12	0	388	86	1,8
	ОБЕД													
26	Салат из отварной свеклы	60	100	1,1/1,4	5,1/6,1	6,2/7,6	79/149							
115	Суп картоф с крупой	250	250	8,9	10,9	33,7	93,8	0,4	31,3		289	92,4	116	4,24
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2	
350/415	Тефтели из говяд с соус том	120	120	12,9	10,8	9,1	266	0,1	5,5	40	123	33,3	2	
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132							
	ИТОГО:	880	980	37,4/38,5	35,2/36	139/142	894/1046	1,1	42,3	80	540	159	122	4,44
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1440	1600	62/64	60/62	233/237	1586/1802	1,3	39	128	643	341,2	157	7,2
3 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5,9	7,7	35,5	296,1	0,1	0,5			114	17	0,4
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7							
465	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0	0,5			110	13	0,1
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	ИТОГО	645	675	17,5/17,7	14,5	78/78,5	671/735	0,45	1,2			344	44	0,66
	ОБЕД													
42	Салат картофельный с горошкой	100	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	148							
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6							
348	Фрикадельки из гов с соус том	120	120	16,1	14,5	11,3	288		10,8		156	10,8	21	0,9
	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/184	0,3	19		215	53,7	17,7	1,9

457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0,1	0,9	126	21	1,2	1,6
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124						
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132						
	ИТОГО	920	980	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	984/1066	0,4	30,7	497	85,5	39,9	4,4
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1485	1585	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1655/1801	1	31,7	12	497	126	6,2
	4 ДЕНЬ ЗАВТРАК												
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7						
223	Каша пшеничная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188						
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4						
	ИТОГО	575	605	21,1/21,3	14,5	74,7/75,2	632/726,1	0,1	1,1	38,5	202	13,4	54,1
	ОБЕД												
29	Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	76/144						
101	Рассольник домашний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9			25	25	0,9
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	180/215	0,1	4,7		15,2	36,8	0,9
359	Печень, тушенная в смет соусе	120	120	14	11	8,9	268	0	0,3		11	9	0,8
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3		
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124	0,35	0,2	12	0	120	14
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132						
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94						
	ИТОГО	1060	1160	33,5/34,8	27,9/29	117/119	956/1140	0,45	5,2	12	0,3	146,2	59,8
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	147	1585	51/53	44,1/46,5	218/224	1588/1866	1,3	89	33	748	293	179
	5 ДЕНЬ ЗАВТРАК												
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7						
217	Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	298,5	0,1	0,5		184	36	0,8
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,3	20,1	0,13	0		
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188						
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4						
	ИТОГО:	590	620	13,5/13,7	19,3	89,6/90,1	648/712	0,4	20,6	0,13	0	184	36
	ОБЕД												
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	86/159						
128	Суп горох с картоф и гренк	250	250	6,6	2,2	21,8	144,5						

115	Суп картоф с крупной	250	250	8,9	10,9	33,7	93,8	0,4	31,3	289	92,4	116	4,24	
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2	
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	120	120	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4 1,58	
	Сок фруктовый	200	200	3,1	4,9	15,6	136	0,5		4,5		1,1	0,2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132							
	ИТОГО:	880	980	37,4/38,5	35,2/36	139/142	961/1100	1,14	38,4	128	610	327,7	152	6,02
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1440	1600	62/64	60/62	233/237	1625/1828	1,3	39	128	643	341,2	157	7,2
	13 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5,9	7,7	35,5	296,1	0,1	0,5		114	17	0,4	
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7							
	Сок фруктовый	200	200	3,1	4,9	15,6	136	0	0,5		110	13	0,1	
	Йогурт порционн	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188	0,35	0,2	12	0	14	0,2	
	ИТОГО	645	620	17,5/17,7	22,4	78/78,5	678/742	0,45	1,2		344	44	0,66	
	ОБЕД													
42	Салат картофельный с горошком	100	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	148							
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6							
348	Фрикадельки из гов с соус том	120	120	16,1	14,5	11,3	269		10,8		156	10,8	21 0,9	
	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/184	0,3	19		215	53,7	17,7 1,9	
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0,1	0,9		126	21	1,2 1,6	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132							
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94							
	ИТОГО	1100	1160	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	911/1141	0,4	30,7	497	85,5	39,9	4,4	
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1485	1585	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1589/1883	1	31,7	12	497	473	126	6,2
	14 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7							
223	Каша пшениная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54 1,4	
	Сок фруктовый	200	200	3,1	4,9	15,6	136	0	0,5		110	13	0,1	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188							
	Йогурт порционн	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							

	ИТОГО	575	605	21,1/21,3	19,4	74,7/75,2	678/742	0,1	1,6	38,2	201	123	67	1,5
	ОБЕД													
29	Салат из свеклы с с/ф		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	144							
101	Рассольник домашний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	180/215	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9
359	Печень, тушенная в смет соусе	120	120	14	11	8,9	268	0	0,3			11	9	0,8
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1	0
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132							
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94							
	ИТОГО	820	980	33,5/34,8	27,9/29	117/119	880/1140	1,35	5,2	12,3	0,6	171,6	84,9	2,76
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	147	1585	51/53	44,1/46,5	218/224	1558/1882	1,3	89	33	748	293	179	6,7
	15 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7							
217	Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	298,5	0,1	0,5			184	36	0,8
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	108,3	0,3	20,1	0,13	0	0		
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188							
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							
	ИТОГО:	590	620	13,5/13,7	20,8	89,6/90,1	648/712	0,4	20,6	0,13	0	184	36	0,8
	ОБЕД													
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	86/159							
128	Суп горох с картоф и грenk	250	250	6,6	2,2	21,8	144,5							
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,2	0,6		123	40	33,3	2
350/419	Тефтели из говяд с соус том	120	120	12,9	10,8	9,1	266	0,1	5,5	40	123	33,3	2	
496	Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	3			186	19,9	28,6	2,1
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124	0,5			4,5		1,1	0,2
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132							
	ИТОГО	880	980	29/30,2	25,9/28,2	109/112	952/1091	0,8	9,1	40	437	93,2	65	4,3
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1410	1510	46,5/47,9	45,1/47,4	187/190	1600/1803	0,9	10,1	40	437	317,2	95	4,8
	16 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
223	Каша из крупы "5 злаков"	200	200	8,4	7,6	26,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4

	Сок фруктовый	200	200	3,1	4,9	15,6	136	0	0,5		110	13	0,1
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188						
75	Сыр полутвердый порц		15	4,3	2,9	0	53,7						
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4	0,1	1,6	38,2	201	67	1,5
	ИТОГО	575	620	11,8/12,9	14,7	74,7/75,2	624/742	0,1	2,1	38,2	201	80	1,6
	ОБЕД:												
130	Суп с макарон и картоф	250	250	2,6	2,2	16,4	99,6						
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/256,3	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1
299	Рыба, тушен с овощ	120	120	6,5	2,2	23,4	241,6	0,2	0,6		10,8		21,1
465	Сок фруктовый	200	200	3,1	4,9	15,6	136	0,1	0,5		184	36	0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124	0,5			4,5		1,1
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132						0,2
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94						
	ИТОГО:	1000	1060	20,4/22,2	18,6/19,9	125,1/129	980/1082	0,9	5,7	2,1	71,8	205	78,3
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1360	1625	49/52,4	43,7/46,3	233/242	1604/1824	1,1	9	11	680	195	127
													6,6
	17 ДЕНЬ ЗАВТРАК												
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20
75	Сыр полутвердый порц		15	4,3	2,9	0	53,7						0,4
465	Сок фруктовый	200	200	3,1	4,9	15,6	136	0,1	0,5				
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4					184	36
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	655	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	624/742	0,2	0,9	0	153	271	56
													1,2
	ОБЕД												
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	180/215	0,1		9	186	12,5	7,3
359	Печень, тушенная в смет соусе	120	120	14	11	8,9	268	0	0,3			11	9
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3		0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124	0,5			4,5		1,1
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132						0,2

Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94	0,7	5	9	191	38,7	54,2	2,6
ИТОГО	840	930	29/30	28/29	107/109,4	972/1028	0,6	11,6	47	645	244	83	4,8
Итого при 2х раз питания, зав, обед	1485	1585	46,7/47,9	44,6/45,6	201,6/205	1596/1790							
18 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
217 Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	298,5	0,1	0,5			184	36	0,8
75 Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7							
465 Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	108,3	0	0,5			110	13	0,1
Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							
Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
ИТОГО	590	620	17,5/17,7	23,7	78/78,5	652/736	0,45	1,2			414	63	1,06
ОБЕД													
Огурец свежий или помидор	100	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	159							
115 Суп картоф с крупой	250	250	8,9	10,9	53,7	93,8	0,4	31,3		289	92,4	116	4,24
377 Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2	
373/419 Котлета " Нежные" с соус/том	120	120	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58
496 Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2
Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124							
Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132							
ИТОГО:	920	980	37,4/38,5	35,2/36	139/142	982/1048	0,74	7,1	128	321	235,3	35,5	1,78
Итого при 2х раз питания, зав, обед	1430	1530	63/64	55,8/56,9	214/219,3	1634/1784	1,3	9,2	147	489	273	74	3,7
19 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
282 Запеканка творож со сг мол	250/20	250/20	25,6	19,2	36,4	364	0,1				84	36	0,8
Сок фруктовый	200	200	3,1	4,9	15,6	136	0,1	0,5			184	36	0,8
Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							
ИТОГО:	660	670	42,1/42,3	31	81,5/82	664/728	0,55	0,7	12	0	388	86	1,8
ОБЕД													
42 салат картофельный с горошком		100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	148							
95 Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6							

348	Фрикадельки из гов с соус том	120	120	16,1	14,5	11,3	269	10,8	156	10,8	21	0,9
	Каша гречневая рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/184	0,3	215	53,7	17,7	1,9
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0,1	126	21	1,2	1,6
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124					
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132					
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94		497	85,5	39,9	4,4
	ИТОГО	1000	1160	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	910/1140	0,4	497	85,5	39,9	4,4
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1485	1585	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1554/1882	1	497	473	126	6,2
	20 ДЕНЬ ЗАВТРАК											
223	Каша из крупы "5 злаков"	200	200	8,4	7,6	26,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13
	Сок фруктовый	200	200	3,1	4,9	15,6	136	0,1	0,5			184
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188					
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7					
	Йогурт порционн	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4	0,2	1,6	38,2	201	197
	ИТОГО	590	620	11,8/12,9	14,7	74,7/75,2	678/742	0,3	2,1	38,2	201	381
	ОБЕД											
130	Суп с макарон и картоф	250	250	2,6	2,2	16,4	99,6					
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/256,3	0,1	4,6	2,1	56,5	21
299	Рыба, тушен с овощ	120	120	6,5	2,2	23,4	241,6	0,2	0,6			21,1
496	Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3		3		186	19,9
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124	0,5			4,5	1,1
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132					0,2
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94					
	ИТОГО:	1000	1060	20,4/22,2	18,6/19,9	125,1/129	918/1021	0,8	8,2	2,1	258	40,9
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1360	1625	49/52,4	43,7/46,3	233/242	1596/1793	1,1	9	11	680	195

	21 день завтрак											
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7					
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	114	0,35	0,2	12	0	120
	Йогурт порционн	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4					
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124/188					

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	620	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	656/720,4	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6
ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом		100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	133							
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	104,6	0	14		128	13	7,3	0,7
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	180/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7
372/419	Биточки из кур с/с	120	120	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0		
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	124							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	50	80	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	111/132							
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94							
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	1060	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	963/1117	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2
Итого при 2х раз питании, зав, обед		1410	1485	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1619/1837	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8

Пищ. Ценность, наименов ание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Белки	52	62	66	33	46	49	46	63	43	56	70	43	52	47	44	52	53	44	57	43	52
Жиры	42	60	56	27	45	43	44	55	37	52	58	42	53	38	40	42	45	39	51	37	42
Углеводы	194	233	182	117	187	233	201	214	174	174	195	193	214	193	190	203	201	181	217	174	194
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6	1
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1	91
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49	9,1
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554	583
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4	99,5
Мг, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125	37
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5	4,8
Ккал	1619	1586	1655	1588	1600	1610	1573	1561	1554	1626	1595	1625	1589	1558	1600	1604	1596	1634	1554	1596	1619

Дети с 5-11 класс.

Белки	53	64	69	53	47	52	47	64	45	58	73	45	56	49	47	53	56	45	60,4	45	53
Жиры	43	62	58	46	47	46	45	56	38	54	59	44	56	39	42	43	49,9	40	54,6	38	43
Углеводы	198	237	193	224	190	242	205	219	178	178	204	198	220	198	195	198	209	185	225	178	198
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6	1
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1	91
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49	9,1
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554	583
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4	99,5
Мг, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125	37
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5	4,8
Ккал	1837	1802	1801	1866	1803	1806	1745	1784	1882	1794	1798	1828	1883	1882	1803	1824	1790	1784	1769	1882	1793