

"Соплосовано"
Начальник лагеря № 66
20.08.2015 г.

Муниципальное бюджетное учреждение
"Школа № 59"
Итого за день

1 День 1 недели

Прим. пищи, наименование блюда, порции	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199							
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8			0,1	3							
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55				411							
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
Итого за Завтрак	590	16,33	34,63	125,96	883,87	0,36	0,28	5,71	184,45	0,51	195,64	302,71	74,48	3,44	372,95	0,01	0,14									
Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111							
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,66	1,5	86,2			0,01	271							
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332							
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36				0,01	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			0,02	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/кондитерское изделие	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56			0,02	0,01							
Итого за Обед	975	49,23	49,29	171,56	1363,61	0,57	0,47	2,78	386,2	0,73	466,7	767,47	156,34	6,51	630,47			0,05	533							
Итого за день	1565	65,56	83,92	297,52	2247,48	0,93	0,75	8,49	570,65	1,24	662,34	1070,18	230,82	9,95	1003,42	0,01	0,19	0,04								

2 День 1 недели

Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тк			
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			0,1	218			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411			
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Итого за Завтрак	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16					
Расходник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01	82			
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255			
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330			
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71			
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			0,01	394			
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25			0,01				
Выпечное/кондитерское изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01			
Итого за Обед	905	43,83	44,71	139,77	1140,59	0,91	2,09	45,07	6765,35	1,36	312,67	804,11	210,94	13,76	1263,19	0,02	0,22	0,06	538			
Итого за день	1455	73,1	81,77	248,26	2025,62	1,62	2,34	46,28	6806,65	1,52	389,24	1104,89	263,85	18,56	1751,67	0,03	0,38	0,06				

3 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			

Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01								249
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1									411
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	500	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01								

Суп картофельный с горохом с мясом	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01	0,01								87
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			0,04								TK
Овощи натуральные свежие	80	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36												71
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78											417
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01								
Выпечное/кондитерское изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02								406
Итого за Обед	925	42,91	60,9	164,77	1384,42	1,1	0,57	97,34	980,44	1,72	141,51	605,28	149,87	8,51	1240,88	0,01	0,07	0,08								
Итого за день	1425	79,57	75,05	277,36	2110,17	1,29	1,11	98,91	1124,57	2,54	462,5	1049,68	213,44	11,8	1615,69	0,02	0,23	0,09								

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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		

Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02								TK
Каша пшенная рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01									330
Чай с сахаром, лимонной 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1									411
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	540	23,77	31,97	86,23	729,69	0,76	0,3	8,74	285,64	0,56	54,83	391,6	182,28	7,92	655,24	0,01	0,11	0,02								

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01								73
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01									271
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73		0,01									339
Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01		3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6											70
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42											394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01								
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
Итого за Обед	925	34,84	33,15	143,1	1046,85	0,66	0,47	66,82	297,66	0,41	222,65	540,18	155,8	6,65	1835,05		0,04	0,02								
Итого за день	1465	58,61	65,12	229,33	1716,54	1,42	0,77	78,56	583,3	0,97	277,48	931,78	338,08	14,57	2490,29	0,01	0,15	0,04								

5 день 1 недели

Приним пищу, 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Блинчики с джемом	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					124			
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416			
Витаминизированный																						
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
Итого за Завтрак	510	18,93	26,14	178,68	1 020,9	0,1	0,18	6,58	22	0,53	138,02	155,44	40,9	1,69	206,66	0,01	0,02					

Солонина по-домашнему со сметаной и маслом	270	5,87	13,08	10,48	184,09	0,22	0,1	13,95	31,27	0,2	35,99	99,08	26,06	1,35	436,86			0,01							124
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							124
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7										218
Напиток из яблок сушеных	200	0,23	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22										394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02							538
Выпечное/кондитерское изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57			0,01							
Итого за Обед	865	39	59,06	147,39	1 280,59	0,9	0,37	15,07	125,93	1	243,84	501,65	89,65	6,85	986,46			0,03							
Итого за день	1 375	57,93	85,2	326,07	2 301,49	1	0,55	21,65	147,93	1,53	381,86	657,09	130,55	8,54	1 193,12	0,01	0,05	0,06							

1 День 2 недели

Приним пищу, 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 "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 маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8			3				
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			
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
Итого за Завтрак	570	28,9	34,03	127,09	930,41	0,27	0,28	1,77	141,97	0,39	191,68	276,17	64,05	2,92	329,7	0,01	0,13	0,01				

Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01							111
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,66	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06								111
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11		100,49	32,9	8,4	0,36	66,47			0,01							332
Овощи натуральные свежие	200	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36											71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42										394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02							533
Выпечное/кондитерское изделие	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56			0,02							
Итого за Обед	960	47,09	68,83	162,75	1 468,34	0,94	0,49	3,63	378,51	0,68	436,68	711,48	130,3	6,89	851,21	0,01	0,1	0,04							
Итого за день	1 530	75,99	102,86	289,84	2 398,75	1,21	0,77	5,4	520,48	1,07	628,36	987,65	194,35	9,81	1 180,91	0,02	0,23	0,05							

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Se				
2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Блинчики с джемом	250	12,25	19,99	115,8		685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					т/к				
Булгур с маслом	60	3,16	15,66	20,82		237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52		42,8			3				
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			411				
Итого за Завтрак	510	15,61	35,7	146,64		964,19	0,06	0,06	0,1	90,5	0,26	23,65	49,48	14,2	1,57		67,9		0,1					
Ци из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62		194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34		466,55			73				
Колбаса рыбная	100	17,77	9,78	17,63		256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5		86,2		0,01	271				
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42		167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46		915,06		0,01	339				
Овощи натуральные консервированные	60	0,48	0,06	1,02		7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36		84,6			70				
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				
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6		60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33		27,9		0,02					
Итого за Обед	840	30,3	29,76	82,3		747,28	0,58	0,43	65,91	264,94	0,4	180,91	483,41	136,5	5,86		1 605,56		0,14	0,02				
Итого за День	1 350	45,91	65,46	228,94		1 711,47	0,64	0,49	66,01	355,44	0,66	214,56	532,89	150,7	7,43		1 673,46		0,24	0,02				

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411					
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			0,82	9,5	32,5	6,5	0,6	46									
Итого за Завтрак	500	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13		320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01						
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95					
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тик					
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218					
Напиток из шиповника с медом	200	0,6			101,22	0,02	0,04	80,38			12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417					
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01		65,68			22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01						
Выпечное/кондитерское изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538					
Итого за Обед	865	43,15	63,51	169,7	1430,38	0,87	0,49	103,17	396,24	4,92	597,21	109,39	7,13	1254,27	0,01	0,39	0,02	0,06						
Итого за день	1365	79,81	77,66	282,29	2156,13	1,06	1,03	104,74	540,37	5,74	635,01	1041,51	172,96	10,42	1629,08	0,02	0,55	0,07						

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6,457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255							
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,01	330							
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411							
Батон подорожаный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Завтрак	500	25,68	17,14	73,79	554,84	0,55	1,86	31,93	6,479,2	0,99	63,09	482,87	149,7	11,01	575,88	0,02	0,29	0,03								
Рассольник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01	82							
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	71							
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					411							
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	0,01								
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01								
Выпечное/кондитерское изделие	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533							
Итого за Обед	900	40,1	63,12	142,45	1301,7	0,85	0,47	22,21	905,17	0,99	387,95	682,99	146,83	6,86	1135,51		0,13	0,07								
Итого за день	1400	65,78	80,26	216,24	1856,54	1,4	2,33	54,14	7384,37	1,98	451,04	1165,86	298,53	17,87	1711,39	0,02	0,42	0,1								

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Ежики из свинины с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				0,03	444						
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71							
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
Итого за Завтрак	520	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	188,9	0,89	55,21	258,26	62,02	4,22	488,99		0,1	0,03								
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63							
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76			0,01	71							
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					394							
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											
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01								
Выпечное/кондитерское изделие	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02		0,02	0,01	406							
Итого за Обед	860	25,33	60,42	123,9	1149,47	0,68	0,45	61,18	516,78	1,01	144	413,27	122,24	6,81	1908,34	0,01	0,04	0,03								
Итого за день	1380	44,56	112,55	181,03	1926,23	1,25	0,66	69,03	675,68	1,9	199,21	671,53	184,26	11,03	2397,33	0,01	0,14	0,06								
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
Итого за весь период		646,82	829,85	2576,88	20510,42	11,82	10,8	553,21	18709,44	19,15	4301,6	9213,16	2175,54	119,98	16646,36	0,15	2,58	0,59								
Среднее значение за период		64,682	82,985	257,688	2051,042	1,182	1,08	55,321	1870,944	1,915	430,16	921,316	217,554	11,998	1664,636	0,015	0,258	0,059								

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.Л., Тучельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.Л., Тучельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.