



Утверждаю:
Директор ООО "Эконом"
Соколов К.В.



Согласовано: Директор МКОУ СОШ
М.В. Бабарин

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, рецептов блюд и кулинарных

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

рецепт	Наименование блюдо	Выход	гр	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб	
		7-12 лет	12 лет и старше													
1 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	0,4		
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	81,8									
502	Какао " Витошка "	200	200	3,9	3,1	25,1	114	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2		
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115									
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142									
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	675	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	664/749,1	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	72/153									
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	100	100	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	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116									
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117									
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	915/1039	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	1579/1788	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	384,3	0,1				84	36	0,8
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5			184	36	0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Йогурт порционн	125	125	6,8	6,9	9,4	98							
	ИТОГО:	660	670	42,1/42,3	30,7	81,5/82	653/712	0,55	0,7	12	0	388	86	1,8
ОБЕД														
26	Салат из отварной свеклы		100	1,1/1,4	5,1/6,1	6,2/7,6	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	
373/419	Котлета "Нежные" с соус/том	100	100	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	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117							
	ИТОГО:	780	930	37,4/38,5	35,2/36	139/142	897/1044	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	1550/1756	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	4,3	2,9	0	81,8							
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	115							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	ИТОГО	630	675	17,5/17,7	14,5	78/78,5	621/738	0,45	1,2			344	44	0,66
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	100	100	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	123/154	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 "Валетэкэм"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116												
	Хлеб рж/пш с "Валетэкэм"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117												
	ИТОГО	780	930	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	890/1031	0,4	30,7		497	85,5	39,9	4,4					
	Итого при 2х раз питанияи, зав, обед	1485	1585	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1511/1769	1	31,7	12	497	473	126	6,2					
	4 ДЕНЬ ЗАВТРАК																		
	75 Сыр полутвердый порц		15	4,3	2,9	0	81,8												
	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					
	507 Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1	0					
	Хлеб пшенич с "Валетэкэм"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2					
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115												
	ИТОГО	630	655	21,1/21,3	8,4	74,7/75,2	604/724	0,45	1,3	50,5	202	133,4	68,1	1,56					
	ОБЕД																		
	29 Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	101/164												
	101 Рассольник домашнний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9					
	256 Макароны издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	180/199	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9					
	367 Кура тушен в томат соусе	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3			11	9	0,8					
	502 Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8					
	Хлеб пшенич с "Валетэкэм"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2					
	Хлеб рж/пш с "Валетэкэм"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117												
	ИТОГО	840	930	33,5/34,8	27,9/29	117/119	868/1052	0,5	61,4	12	269	220,2	82	4,66					
	Итого при 2х раз питанияи, зав, обед	147	1585	51/53	44,1/46,5	218/224	1472/1776	1,3	89	33	748	293	179	6,7					
	5 ДЕНЬ ЗАВТРАК																		
	75 Сыр полутвердый порц		15	4,3	2,9	0	81,8												
	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	0							
	Хлеб пшенич с "Валетэкэм"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142												
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	98												
	ИТОГО:	575	620	13,5/13,7	19,3	89,6/90,1	623/724	0,4	20,6	0,13	0	184	36	0,8					
	ОБЕД																		
	Огурец свежий или помидор		100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	139												
	128 Суп горох с картоф и гренок	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	100	100	12,9	10,8	9,1	220	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	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116	0,5		4,5		1,1	0,2
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117						
	ИТОГО	780	930	29/30,2	25,9/28,2	109/112	901/1001	0,8	9,1	40	437	93,2	65
Итого при 2х раз питании, зав, обед		1410	1510	46,5/47,9	45,1/47,4	187/190	1524/1725	0,9	10,1	40	437	317,2	95
	6 ДЕНЬ ЗАВТРАК												
223	Каша из крупы "5 злаков"	200	200	8,4	7,6	26,8	276	0,1	1,1	38,2	201	13	54
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5		184	36	0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142						
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	81,8						
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115	0,2	1,6	38,2	201	197	90
	ИТОГО	645	675	11,8/12,9	8,3	74,7/75,2	643/713	0,3	2,1	38,2	201	381	126
	ОБЕД:												
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	98/153						
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	174/196	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	191	0,2	0,6		10,8		21,1
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,1	2,6	8,5	226	50	58
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116	0,5		4,5		1,1	0,2
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117						
	ИТОГО:	840	930	20,4/22,2	18,6/19,9	125,1/129	864/1014	0,9	7,8	10,6	298	71	100
Итого при 2х раз питании, зав, обед		1360	1625	49/52,4	43,7/46,3	233/242	1507/1727	1,1	9	11	680	195	127
	7 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	88,3						
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115						
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	655	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	618/745	0,45	0,6	12	153	207	34

[illegible]

502	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	114	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142							
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	675	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	664/749,1	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	72/153							
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	100	100	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	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117							
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	915/1039	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	1579/1788	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8
	12 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
282	Запеканка творож со сг мол	250/20	250/20	25,6	19,2	36,4	384,3	0,1				84	36	0,8
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5			184	36	0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	98							
	ИТОГО:	660	670	42,1/42,3	30,7	81,5/82	653/712	0,55	0,7	12	0	388	86	1,8
	ОБЕД													
26	Салат из отварной свеклы		100	1,1/1,4	5,1/6,1	6,2/7,6	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	
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	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	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117							
	ИТОГО:	780	930	37,4/38,5	35,2/36	139/142	897/1044	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	1550/1756	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	4,3	2,9	0	81,8													
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	115													
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2						
	ИТОГО	630	675	17,5/17,7	14,5	78/78,5	621/738	0,45	1,2			344	44	0,66						
	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	100	100	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	123/154	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	60	2,1/2,3		21,3/21,8	103/116													
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117													
	ИТОГО	780	930	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	890/1031	0,4	30,7		497	85,5	39,9	4,4						
	Итого при 2х раз питанияи, зав, обед	1485	1585	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1511/1769	1	31,7	12	497	473	126	6,2						
	14 ДЕНЬ ЗАВТРАК																			
75	Сыр полутвердый порц		15	4,3	2,9	0	81,8													
223	Каша пшенная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4						
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	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2						
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115													
	ИТОГО	630	655	21,1/21,3	8,4	74,7/75,2	604/724	0,45	1,3	50,5	202	133,4	68,1	1,56						
	ОБЕД																			
29	Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	101/164													
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	180/199	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9						
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3			11	9	0,8						
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8						
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2						
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117													
	ИТОГО	840	930	33,5/34,8	27,9/29	117/119	868/1052	0,5	61,4	12	269	220,2	82	4,66						
	Итого при 2х раз питанияи, зав, обед	147	1585	51/53	44,1/46,5	218/224	1472/1776	1,3	89	33	748	293	179	6,7						

[illegible]

	ИТОГО:	840	930	20,4/22,2	18,6/19,9	125,1/129	864/1014	0,9	7,8	10,6	298	71	100	2,29
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1360	1625	49/52,4	43,7/46,3	233/242	1507/1727	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	0,4
75	Сыр полутвердый порц		15	4,3	2,9	0	88,3							
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142							
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	655	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	618/745	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6
	ОБЕД													
29	Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	101/164							
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9
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
327	Гуляш из говяд	100	100	16,3	15,9	17,4	237	0,03	0	26	150	14	21	2,56
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	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116	0,5			4,5		1,1	0,2
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117							
	ИТОГО	840	930	29/30	28/29	107/109,4	882/1007	0,73	4,7	35	341	41,7	66,2	4,36
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1485	1585	46,7/47,9	44,6/45,6	201,6/205	1500/1752	0,6	11,6	47	645	244	83	4,8
	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	88,3							
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0	0,5			110	13	0,1
	Йогурт	125	125	0,8	0,8	19,6	98							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	ИТОГО	590	620	17,5/17,7	17,6	78/78,5	648/725	0,45	1,2			414	63	1,06
	ОБЕД													
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	88/139							
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	

[illegible]

26	Салат из отварной свеклы	60	100	1,1/1,4	5,1/6,1	6,2/7,6	84/149												
100	Рассольник ленинградский	250	250	2,5	5,4	18,8	161,1	0,1	7,2	0,6	123	26	25	1					
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	394,3	0,5	1,5	19	166	35	36	1,4					
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	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116												
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117												
	ИТОГО	790	850	28,6/29,7	28,5/29,1	91,9/93,1	903/1011	0,6	8,7	19,6	289	61	61	2,4					
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1435	1505	56,8/58,7	52,6/54,2	174/178	1546/1725	1,3	15,8	148	610	296	97	4,2					

7-12 лет
12 лет и
старше

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	20	0,4					
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	81,8												
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9*	3,1	25,1	114	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2					
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115												
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	80	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/142												
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	675	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	664/749,1	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	72/153												
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	100	100	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	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116												
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105/117												
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	915/1039	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	1579/1788	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8					

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, СанПин 2.3/2.4.3590-20

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 С	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 А	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
Р, Мг	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
Са, мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554	583
Мg, 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
Fe, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125	37
Ккал	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
	1579	1550	1511	1472	1524	1507	1500	1532	1494	1546	1579	1550	1511	1472	1524	1507	1500	1532	1494	1546	1579

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 С	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 А	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
Р, Мг	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
Са, мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554	583
Мg, 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
Fe, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125	37
Ккал	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
	1788	1756	1769	1776	1725	1727	1752	1730	1772	1725	1788	1756	1769	1776	1725	1727	1752	1730	1772	1725	1788