

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа

Тверской области
Калининского М.Н. Казакова

« 20 _____ г.



« Утверждаю»
Директор ООО «РАТИБОР»
Р.Ю. Митряков



» 20 _____ г.

Меню 2-х разового питания в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений Калининского округа.

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека .2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутельян и Д.Б. Никитюка М.:ТД Дели, 2022
- 5.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

первый
первая

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)								
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na					
ЗАВТРАК																			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	-	128,6	157,4	36,46	0,1						
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,1						
Яйцо отварное	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78	18	52,2	19,8	0,6						
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2						
Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,26	66			40	0,1	2,4	3		0,1						
Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,02			0,24	6,1	28,2	6,6	0,1						
Соль йодированная	1																		
Итого за прием пищи	520	16,23	22,95	105	706,96	0,74	2,26	114,8	1,38	285,5	348,2	83,46	2,6						
ОБЕД																			
Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	-	-	0,06	10,2	18	8,4	0,1						
Щи из свежей капусты накур	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6	-	1,88	41	39,2	17,7	0,1						
Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,2						
Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1						
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,8						
Хлеб ржаной	40	1,8	0,6	10,4	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,1						
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3						
Соль йодированная	1																		
прием пищи	770	28,94	24,98	116	791,11	0,38	14,11	30,26	65,52	134,3	290,27	120	8,0						
ИТОГО	1290	45,17	47,93	221	1498,07	1,12	16,37	145,06	66,9	419,7	638,47	203,46	10,1						

второй
первая

группы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
I	Оладьи с повидлом	180	11,64	11,48	77,79	460	0,2	0,68	27,5	5,53	129,2	187,5	50,61	2,4			
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,2			
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,4	97,72	16,26	0,1			
		500	14,98	14,37	99,74	587,5	0,23	4,12	53,95	5,54	269,9	289,62	69,27	2,9			
	ОБЕД																
	Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8			
	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70	10,50	1,88	24,92	45,38	19,34	0,7			
	Поджарка из свинины	90	9	28,98	3,3	310,5	0,78	1,98		3,1	7,2	148,5	21,6	0,9			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,5			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,5			
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,2			
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,2			
	Соль йодированная	1															
	а прием пищи	770	25,67	40,49	100,5	899,93	0,976	118,98	10,5	7,21	101,9	498,06	212,47	11,2			
	ИТОГО	1270	40,95	54,86	200,3	1487,43	1,2	123,1	64,45	12,75	371,8	787,68	281,74	14,3			

третий

первая

ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fc				
	ЗАВТРАК																	
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	250	10,76	16	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-	188,8	315,3	85,7	2,4				
	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02	-		0,39	6,9	26,1	9,9	0,3				
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1				
	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,1				
	Соль йодированная	1																
	ИТОГО за прием пищи	500	23,15	25,65	88,35	660,74	0,33	2,55	148,6	0,52	464,1	542,4	127,35	5,0				
	ОБЕД																	
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,5				
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5	17,61	1,92	41,4	43,68	20,9	0,9				
	Котлета рыбная	90	10,4	12,30	12,10	199,60	0,05	0,30	36,90	4,20	37,50	136,40	31,30	1,2				
	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,0				
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,8				
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4				
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4				
	Соль йодированная	1																
	а прием пищи	770	21,83	28,37	114,1	785,86	0,356	33,46	54,51	10,1	158,6	413,92	144,6	6,2				
	ИТОГО	1270	44,98	54,02	202,5	1446,6	0,69	36,01	203,11	10,62	622,7	956,32	271,95	11,3				

четвертый

я: первая

№ туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
0	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	0,13	0,3	432,8				137,4	301	21,5	3,3	
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01	0,48	56,4	15,3	4,4	2,4	0,2	
н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,6	10,4	56	0,04	-	-	0,57	9,2	13,2	12,2	56,4	13,2	1,4	
н	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	34,8	13,2	9,2	34,8	13,2	0,2	
н	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	7	176	100	7	0,2	
	Соль йодированная	1															
	ИТОГО за прием пищи	500	28,36	40,02	40,2	636,32	0,22	2,05	484,8	1,16	496,6	57,3	350,1	496,6	57,3	6,7	
	ОБЕД																
	Салат из свежих помидор с раст. маслом	60	0,66	3,6	2,7	43,8	0,03	1,5	79,8	-	8,4	12	8,4	15,6	12	0,5	
3	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	3,54	2,66	13,97	94,6	0,09	6,6	-	1,14	23,36	21,82	23,36	54,06	21,82	0,4	
1	Плов с курицей	235	19,94	15,52	42,9	391,8	0,13	7,08	42	0,6	55,65	63,5	55,65	137,3	63,5	2,2	
2	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6	-	0,2	14	8	14	14	8	2,2	
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	13,2	9,2	34,8	13,2	0,2	
1	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06	-	-	0,6	15,3	16,7	15,3	70,7	16,7	2,0	
	Соль йодированная	1															
	ИТОГО за прием пищи	785	30,64	22,96	112,1	778,42	0,55	21,18	121,8	3,11	125,9	135,22	125,9	326,46	135,22	9	
	ИТОГО	1285	59	62,98	152,3	1414,74	0,77	23,23	606,6	4,27	475	823,06	475	823,06	192,52	15,	

ПЯТЫЙ

я: первая

птуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	
	ЗАВТРАК																
2	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200	7,3	4,3	38,27			220,98	0,19	-	5	2,9	4,1	131	45	2,5	
9	Яйцо отварное	60	4,5	1,68	31,02			171,6	0,6	-	-	0,78	18	52,2	19,8	0,6	
н	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66			46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2	
7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,9			29,5	-	2,8	-	0,01	14,9	4,3	2,3	0,2	
1	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2			28	0,02	-	-	0,24	6,1	28,2	6,6	0,2	
	Соль йодированная	1															
	ИТОГО за прием пищи	510	14,41	6,5	94,05			496,84	0,83	2,8	5	4,19	47,7	233,1	80,3	4,	
	ОБЕД																
	Салат витаминный I вар.	60	0,49	3,66	3,15			47,64	0,02	5,30	-	1,70	11,63	18,50	10,90	0,6	
	Суп с рыбными консервами	200	12,8	0,6	9,2			105,5	0,08	5,9	0,02	0,44	48,6	32,4	177,7	0,	
	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	250	17,6	42,1	23,6			547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50			132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9			81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,	
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1			49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,	
	Соль йодированная	1															
	в: за прием пищи	780	36,33	47,51	104,5			963,19	0,706	21,55	0,02	7,64	182,9	429,75	302,75	8,	
	ИТОГО	1290	50,74	54,01	198,5			1460,03	1,53	24,35	5,02	11,83	230,6	662,85	383,05	12	

я: вторая
шестой

№ группы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К			
5	ЗАВТРАК																
	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	250	6,9	12,7	49,3	340,9	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3	0,			
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,1			
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,26	66			40	0,1	2,4	3		0,			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,			
	Соль йодированная																
	ИТОГО за прием пищи	500	13,35	23,02	84,81	601,02	0,19	2,4	122,2	0,87	289,3	305,3	69,5	1,7			
	ОБЕД																
	Свежий огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	-	-	0,06	10,2	18	8,4	0,			
	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,42	33,9	61,1	23,7	1,			
5	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,14	20,74	29,82	394,50	0,12	7,50	88,00	2,98	91,20	67,60	4,90	2,6			
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,8			
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,			
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,			
	Соль йодированная	1															
	ИТОГО: за прием пищи	770	33,7	23,85	118,3	783,75	0,436	8,84	88	18,56	159,4	268,05	89,95	7,			
	ИТОГО	1270	47,05	46,87	203,1	1384,77	0,63	11,24	210,2	19,43	448,6	573,35	159,45	8,9			

я: вторая
сельмой

Группы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F		
	ЗАВТРАК															
3	Зафеланка из творога со гущеным молоком	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	0,1	0,89	92,6	173,6	33,5	236,7	1,		
2	Стушеное молоко	40	2,72	3	20,2	118,56	0,012	0,16	11,28	-	108	76,3	11,9	0,6		
н	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2		
н	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2		
	Печенье	30	2,55	3,3	25,5	142,9	0,05			0,45	11,6	52,95	12,45	1,		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО за прием пищи	500	32,25	20,7	141,1	863,82	0,732	1,56	36,57	93,31	433	304,65	294,15	5,4		
	ОБЕД															
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,5		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,2	12,3	84,8	0,09	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	8,5		
	Мясные фрикадельки	40	7,9	4,70	0,30	78,44	2,84	0,20	8,00	0,25	8,60	83,00	12,80	0,6		
	Зразы рубленные с луком и яйцом (свининв)	90	7,6	20,8	10,9	261	0,2	4,5	19,5	3,7	39,9	105,6	19,2	1,		
	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,		
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,		
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО: за прием пищи	810	29,01	39,09	100,6	883,28	3,496	25,36	27,5	9,76	128,6	403,4	119,81	16,1		
	ИТОГО	1310	61,26	59,79	241,6	1747,1	4,22	26,92	64,07	103,07	561,6	708,05	413,96	22,		

яя: вторая
восьмой

№ группы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К				
	ЗАВТРАК																	
2	Каши пшеничная на молоке с маслом сливочным	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5	2,9	4,1	131	45	2,5				
9	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,1				
9	Яйцо отварное	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78	18	52,2	19,8	0,6				
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,045	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,4				
	Сыр	20	4,68	5,9	-	72	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2				
	Соль йодированная																	
	Итого за прием пищи	520	22,85	14,96	104,5	658,7	0,885	1,44	77	4,35	333,1	408	99	4,0				
	ОБЕД																	
	Салат витаминный I вар.	60	0,49	3,66	3,15	47,64	0,02	5,30	-	1,70	11,63	18,50	10,90	0,6				
	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5	17,2	1,92	41,4	43,68	20,9	0,9				
ар.	Тефтели из мяса птицы 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,3	61,56	53,79	72	19,98	3,2				
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,5				
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,8				
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,7				
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,7				
	Соль йодированная	1																
	Итого: за прием пищи	770	27,35	29,36	131,7	888,69	0,366	15,31	47,5	66,56	132,2	316,48	121,07	7,9				
	ИТОГО	1290	50,2	44,32	236,2	1547,39	1,25	16,75	124,5	70,91	465,3	724,48	220,07	12				

: вторая
девятый

Уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,5			
	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2			
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,4	97,72	16,26	0,1			
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2			
	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5											
	Соль йодированная																
	ИТОГО за прием пищи	565	16,75	13,27	72,51	473,26	0,17	3,8	77,25	0,56	395,6	349,12	70,7	2,8			
	ОБЕД																
	Салат из свежей капусты	60	0,07	1,9	4,5	36,24	0,01	10,1		9,24	14,9	16,9	9,1	0,2			
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на курином бульоне 200/30	230	6,65	5,06	28,73	188,14	0,5	4,66		2,33	41,04	96,58	38,32	1,9			
	Котлета домашняя	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16	1,1			
	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1			
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,1			
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,2			
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,1			
	Соль йодированная	1															
	ИТОГО:за прием пищи	800	28,54	33,13	114,1	872,46	0,986	20,96	41,8	16,02	93,72	352,1	115,79	9,5			
	ИТОГО	1350	45,29	46,4	186,6	1345,72	1,156	24,76	119,05	16,58	489,3	701,22	186,49	12,1			

вторая
десять

Уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,2	302,8	0,2	0,9	52,16	-	151	252,2	68,6			2	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01	15,3	4,4	2,4			0,2	
	Яйцо отварное	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78	18	52,2	19,8			0,6	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6			0,2	
	Сыр	20	4,68	5,9	-	72	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7			0,2	
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,02	-	-	0,24	6,1	28,2	6,6			0,2	
	Соль йодированная																
	ИТОГО за прием пищи	530	20,38	20,9	91,08	649,76	0,85	2,64	104,16	1,39	371	454,4	111			4,2	
	ОБЕД																
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80	-	2,70	18,70	25,90	11,70			0,5	
	Щи из свежей капусты накури	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6	-	1,88	41	39,2	17,7			0,7	
	Гуляш из мяса свинины	90	11,52	19,62	1,80	229,59	0,05	0,90	41,30	-	40,95	14,85	60,21			1,0	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83			4,5	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70			0,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55			0,2	
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7			1,2	
	Соль йодированная	1															
	ИТОГО:	770	28,5	37	119,7	911,2	0,246	20	41,3	6,29	139,5	405,23	278,39			9,4	
		1300	48,88	57,9	210,7	1560,96	1,096	22,64	145,46	7,68	510,6	859,63	389,39			13,7	

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
 (Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Дни по меню	Основные показатели	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день					
2 день					
3 день					
4 день					
5 день					
6 день					
7 день					
8 день					
9 день					
10 день					
Итого за весь период:					
Итого в среднем за 1 день(прием пищи обед)					