

Согласовано:

Директор
МБОУ «Ренненская Средняя
Общеобразовательная Школа»



Острижкова Е.Г.

Утверждено:
Пресседелатель

СПИСК "БизнесЦентр"



И.М. Фоминцова

**Перспективное меню на 2024 год
(весенне-летний период)**

**оказание услуг питания (предоставление горячих завтраков и обедов) в детских
оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей Алексеевского района
Белгородской области
возрастная категория: для обучающихся с 7 до 11 лет**

Согласовано:


Начальник лагеря


Согласовано:
Директор
МБОУ «Ренинская Средняя
Общественная Школа»



Остриякова Е.Г.

**Перспективное меню на 2024 год
(весенне-летний период)**

**оказание услуг питания (предоставление горячих завтраков и обедов) в детских
оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей Алексеевского района
Белгородской области
возрастная категория: для обучающихся с 12 лет и старше**

Согласовано:

Начальник лагеря

Утверждено:
Председатель территориальной
СПСК «БизнесЦентр»

Копоминова

Согласовано:
Директор

Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ, МБОУ Алексеевского, Чернянского районов на 2024 год

Рацион: Школа
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенний период

Неделя: 1

понедельник

Сезон: весенне-летний

с 7-11 лет, 12 и старше



№ рец.	Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	170	42,50	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
ПР	Сухое молоко	20	8,00	1,00	0,00	7,60	34,40	0,007	0,053	0,133	0,007	0,027	40,93	29,20	0,13	0,001	4,53	0,027
377	Чай с лимонном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	133	16,72	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
3	Бутерброд с маслом и сыром 30/15/5	50	18,07	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	0,10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за завтрак			89,10	12,81	13,83	96,69	641,61	0,16	0,26	13,32	0,07	1,65	81,17	210,08	1,02	0,03	40,70	6,21
% от суточной нормы			14,23%	15,03%	25,25%	23,59%	11,21%	16,44%	19,03%	7,44%	13,76%	6,8%	17,51%	7,29%	25,00%	13,57%	34,5%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат на белокочанной капусте с морковью	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
266	Бифитекс рубленый "Детский"	100	52,33	16,68	23,27	4,29	293,00	0,20	0,24	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
203	Межрочные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,77	6,84	4,12	43,74	239,36	0,108	0,036	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
345	Компот на быстрозамороженных ягода	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			91,90	35,46	34,2	123	942,9	0,8	0,5	38,3	0,20	5,63	194	549,8	6,279	0,064	115,9	6,38
% от суточной нормы			39,40%	37,19%	32,20%	34,66%	55,79%	33,04%	54,65%	22,70%	46,88%	16,1%	45,82%	44,85%	64,47%	38,63%	35,5%	
Итого за Подлинк																		
% от суточной нормы			0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Итого в день																		
% от суточной нормы			147,3	48,27	48,0	220,0	1584,5	0,94	0,79	51,6	0,27	7,28	274,7	759,9	7,30	0,089	156,60	12,59
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	300	300	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			0	53,63%	52,2%	57,4%	58,3%	67,0%	49,5%	73,7%	30%	61%	22,9%	63,3%	52,1%	89%	52,2%	70%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школа

Неделя: 1 вторник

Сезон: осенне-летний
 Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ рещ.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
Завтрак																				
86	Соус сметанный	35	6,53	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10		
222	Пудинг творожный	170	51,85	14,92	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53		
377	Чай с лимонном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
PP	Булка "Ромашка"	50	15,00	1,50	0,50	2,10	98,30	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
338	Фрукт порционно	110	13,64	1,50	0,50	2,10	98,30	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
Итого за Завтрак			565	90,83	19,54	17,19	62,95	640,02	0,35	0,47	23,94	0,26	1,85	265,86	454,32	1,36	2,23	118,96	7,90	
% от суточной нормы				21,71%	18,68%	16,44%	23,53%	25,14%	29,06%	34,19%	29,00%	15,42%	22,2%	37,86%	9,69%	2234,00%	39,65%	43,9%		
Обед (полноценный рацион питания)																				
56	Салат "Молодость"	100	10,44	1,50	5,17	9,33	89,83	0,167	0,167	20,50	0,03	0,83	99,8	52,2	0,71	0,005	27,17	1,17		
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32		
261	Птица, порционная с овощами	110	44,04	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04		
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26		
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60		
PP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	0,220		
PP	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	9,40	0,220		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			910	90,17	49,16	41,3	1081,6	36,83%	0,51	0,33	50,0	80,77	7,447	302,2	626,37	3,7	0,020	231	12,39	
% от суточной нормы				54,63%	44,89%	28,24%	36,83%	36,50%	20,56%	71,38%	8973,89%	62,06%	25,2%	52,20%	26,60%	19,62%	77,07%	68,8%		
Итого за Подлинк			0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,0	0,00		
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%		
Итого в день			1475	181,00	68,70	58,5	171,1	1641,7	0,86	0,79	74	81,03	568,0	1080,7	5,1	2,254	350,17	20,29		
Суточная норма			0,00	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
% от суточной нормы				76,34%	63,6%	44,7%	60,4%	61,6%	49,6%	105,6%	9003%	77,5%	47,3%	90,1%	36,3%	2254%	116,7%	113%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

Сезон:
 Возраст:

весенне-летний
 с 7-11 лет; 12 и старше

№ р-ц.	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	60	13,8	0,66	0,12	2,28	12,84	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,54	0,420	0,008	15,30	0,60			
291	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54			
377	Чай с лимонком	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
PR	Кондитерское изделие	40	8,16	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18			
PR	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
Итого за Завтрак		550	76,90	24,63	26,6	84,4	675,3	0,84	0,82	22,00	12,92	3,97	113,43	394,23	0,645	0,011	98,3	4,41			
% от суточной нормы			27,37%		28,9%	22,0%	24,8%	59,6%	51,5%	31,4%	1435,6%	33,1%	9,5%	32,9%	4,6%	11,0%	32,8%	24,5%			
*Итого за Завтрак (осенний период)																					
Обед (полноценный рацион питания)																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	22,24	0,50	3,33	2,66	42,86	0,100	0,67	20,66	0,002	2,5	47,00	53,83	0,500	0,003	31,00	0,83			
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925			
268	Котлета "Школьная" запеченная	100	53,01	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,099	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41			
203	Мажоранное изюмное отварное с маслом	180	8,77	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66			
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
PR	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	104,20	33,37	37,50	119,94	950,78	0,62	0,58	59,06	0,73	7,99	189,84	475,79	5,74	0,06	102,33	6,86			
% от суточной нормы			37,08%	40,8%	31,3%	31,3%	35,0%	44,3%	61,3%	84,4%	80,8%	66,6%	15,8%	39,6%	41,0%	58,1%	34,1%	38,1%			
Полдник																					
Итого за Полдник		0	0,00	0,00%	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
% от суточной нормы			0,00%		0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%			
Итого в день		1450	181,00	58,00	64,0	204,4	1626,1	1,46	1,81	81	13,65	12	303,3	870,02	6,4	0,069	200,61	11,27			
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	104,0%	112,8%	115,8%	151,6%	100%	25,3%	72,5%	45,6%	69%	66,9%	62,6%				
% от суточной нормы			64,45%	69,6%	53,4%	59,8%	104,0%	112,8%	115,8%	151,6%	100%	25,3%	72,5%	45,6%	69%	66,9%	62,6%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

Сезон: осень

возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

Приложение в к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
86	Соус сметанный	35	6,53	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10						
222	Пудинг творожный	170	51,85	14,92	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53						
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
338	Фрукт порционной	120	13,64	1,50	0,50	2,10	98,30	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20						
Итого за Завтрак			525	75,83	18,04	60,85	541,72	0,31	0,45	13,94	0,24	1,65	249,86	443,32	1,33	2,23	109,96	5,70						
% от суточной нормы			20,04%	18,1%	15,9%	19,9%	22,3%	27,8%	19,9%	26,8%	13,8%	20,8%	36,9%	9,5%	2232,0%	36,7%	31,7%							
Обед (полноценный рацион питания)																								
*45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00						
84	Борщ "Сибирский" с фасолью на м/б	250	13,9	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,925	0,13	53,88	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00						
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,70	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,064	0,385	46,42	240,0	3,9	0,002	61,46	3,65						
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60						
PR	Копченое мясо	40	17,50	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18						
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
PR	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			880	105,17	24,9	106,3	751,0	0,55	0,49	92,6	13,07	4,700	200,28	459,7	7,22	0,01	140,93	8,43						
% от суточной нормы			28,19%	27,1%	27,8%	27,6%	39,2%	30,7%	132,3%	1451,9%	39,2%	16,7%	38,3%	51,5%	11,7%	47,0%	46,9%							
Итого за Полдник			0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0%							
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%							
Итого в день			1405	181,00	43,41	167,2	1292,7	0,86	0,94	106,5	13,31	6,35	450,1	903,1	8,54	2,244	250,89	14,14						
Суточная норма			0,00	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы			48,23%	45,2%	43,7%	47,5%	61,5%	58,5%	152,2%	147,9%	52,9%	37,5%	75,3%	61,0%	2244%	83,6%	79%							

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школа

Неделя: 2 четверть

Сезон: весенне-летний
 Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1		2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак																				
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	20,12	9,13	15,62	67,87	448,62	0,17	0,23	4,19	0,046	1,62	184,50	248,25	0	0,000	72,25	1,63		
461	Йогурт	100	32,00	3,00	2,80	12,00	85,20	0,05	0,10	1,30	0,00	0,00	67,20	104,50	0,50	0,01	10,45	0,10		
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
3	Бутерброд с маслом и сыром 30/15/5	50	18,07	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	0,10	0,07	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
Итого за Завтрак		550	74,00	18,84	25,8	112,9	758,5	0,26	0,35	8,48	0,07	1,88	275,75	373,53	0,55	0,007	96,94	4,80		
% от суточной нормы			20,93%	18,84%	28,0%	29,5%	27,9%	18,4%	21,9%	12,1%	7,3%	15,7%	23,0%	31,1%	3,9%	7,0%	32,3%	26,7%		
Обед (полноценный рацион питания)																				
29	Салат из капусты с огурцом	100	10,97	1,28	3,40	3,76	50,80	0,030	0,03	33,3	0,017	0,13	42,83	22,70	0,280	0,050	15,00	0,46		
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	10,77	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49		
232	Рыба, запеченная с овощами	100	34,82	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91		
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,71	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43		
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15		
ПР	Кондитерское изделие	40	21,23	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		940	107,00	33,59	31,5	90,0	853,4	0,59	0,46	61,1	0,22	5,829	263,5	302,2	4,20	0,10	119,1	6,64		
% от суточной нормы			37,32%	34,3%	23,5%	23,5%	31,4%	42,3%	28,7%	87,3%	24,3%	48,6%	22,0%	25,2%	30,0%	98,2%	39,7%	36,9%		
Итого за Подлунник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
% от суточной нормы		1490	181,00	52,42	57,3	202,8	1611,9	0,85	0,81	69,6	0,28	7,71	539,2	675,7	4,75	0,105	216,02	11,44		
Итого в День		0,00	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
Суточная норма			58,25%	62,2%	53,0%	59,3%	60,7%	59,6%	99,4%	32%	64,2%	44,9%	56,3%	33,9%	105%	72,0%	64%			

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школа

пятица

Сезон:
 Возраст:

весенне-летний
 с 7-11 лет; 12 и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Нед.: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак			Холодная закуска: Овощи порционно / оррец			60	13,2	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
71	свежий	120	59,96	5,86	16,31	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75					
591	Угущи мясной 70/50																					
171	Каша пшениная расщипаная с маслом	180	7,92	7,88	5,03	36,78	231,92	0,07	0,036	0,00	0,036	3,1	21,7	188	1,0680	0,0	125,34	4,26				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220					
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	2,5	5,24	0,87					
Итого за Завтрак			590	87,41	15,85	22	68	530	0,24	0,12	6,43	0,04	3,9	50,2	287,2	2,3	2,55	146,1	6,28	34,9%		
% от суточной нормы				17,61%	23,5%	17,8%	19,5%	17,2%	7,3%	9,2%	4,3%	32,1%	4,2%	23,9%	16,3%	2554,0%	48,7%	34,9%				
Обед (пополненный рацион питания)			100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00			
*45	Салат из белокочанной капусты с морковью	250	13,9	2,21	3,31	15,83	102,36	0,063	0,063	23,75	0,925	0,13	53,88	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00				
84	Борщ "Сибирский" с фасолью на м/б	220	53,43	15,70	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,064	0,385	46,42	240,0	3,9	0,002	61,46	3,65				
259	Жаркое по-домашнему	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60				
699	Напиток лимонный	15	5,92	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18				
ПР	Кондитерское изделие	40	2,08	2,64	0,48	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220					
ПР	Хлеб пшеничный	855	93,59	25,37	24,9	106,3	751,0	0,5	0,49	92,6	13,1	4,7	200,3	459,7	7,2	0,012	140,9	8,43				
Итого за Обед (пополненный рацион питания)				28,19%	27,1%	27,8%	39,2%	30,7%	132,3%	1451,9%	39,2%	16,7%	38,3%	51,5%	11,7%	47,0%	46,9%					
% от суточной нормы																						
Полдник																						
Итого за Полдник			0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00				
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%				
Итого в день			1445	181,00	41,22	46,5	174,4	1281,0	0,79	0,61	99,0	13,11	8,55	250,5	746,9	9,49	2,566	287,01	14,71			
Суточная норма				0,00	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1400	14	0,1	300	18,00			
% от суточной нормы				45,80%	50,5%	45,5%	47,1%	56,4%	38,0%	141,4%	1456%	71,3%	20,9%	62,2%	67,8%	2566%	95,7%	82%				

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.