



Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьева Л.Н.)
" " 2023 г



Утверждаю:
Директор ГБОУ СО "Самоецвет"
(Третьякова А. М.)
" " 2023 г

Дети 7 до 11 лет (1 день)											Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Зае́трак:	б	ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe						
14/4	Каша пшенинная с маслом	150	4,9	4,5	23,4	154,0	0,140	0,25	0,030	0,33	53,15	0,08	25,7	0,24					
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138,0	0,030	0,88	0,020	0,12	81,90	0,099	1,92	0,15					
18/12	Булочка витам.	50	4,0	1,4	26,6	135,0	0,040			0,15	6,25	0,023	7,5	0,20					
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,006	0,48	0,022	0,03	112,00	0,748							
	Обед:																		
таб.	Свекла отварная	60	0,9	0,1	7,7	25,0	0,010	5,00	0,005	0,05	18,50	0,115	11,5	0,15					
19/2	Суп картоф. с горохом, фрикаделькой	200/15	6,7	4,0	15,8	116,0	0,130	0,83	0,250	0,21	40,18	0,07	31,3	0,35					
4/9	Плов из мяса куры	200	19,1	17,4	33,0	365,6	0,080		0,040	1,38	31,36	0,08	11,9	3,20					
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070			0,72	15,60	0,14	15,6	0,24					
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,63	18,00	0,638	17,6	3,20					
	Сок	200			34,0	96,0	0,070	8,00	0,010	0,22	36,00	0,16		0,15					
	Полдник:																		
доп.	Печенье	70	4,6	10,1	50,3	305,9	0,100		0,020	2,24	267,67	0,15	24,21	0,45					
14/10	Чай	200			9,1	37,0	0,005	4,10	0,001	0,05	9,25	0,054	5,6	0,23					
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,020	19,50	0,025	0,22	24,00	7,5	3,5	0,85					
			57,10	49,08	288,80	1737,10	0,78	39,0	0,42	6,4	714	9,9	156	8,6					

Д.В.Гращенко, О.В. Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

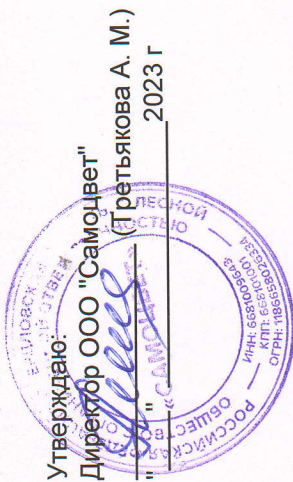
Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьева Л.И.)

Утверждаю: _____
Директор ООО "Самоцвет"
(Третьякова А. М.)
2023 г



Дети 7 до 11 лет (2 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe				
20/4	Макароны, запеч. с яйцом	150	6,3	8,6	1,3	254,5				10,2	0,854	5,53	0,15				
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0	0,080	0,06	0,35	17,5	0,32	5,09	0,84				
17/10	Кофе с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,045	0,002	0,48	95	0,848	5,5	0,13				
	Хлеб пшеничн витаминиз.	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025		0,24	8,8	0,249	5,5	0,12				
	Обед:																
таб.	Огурец свежий	60	0,5	2,3	6,6		0,007	0,003	0,04	1,5	0,21	3,5	0,12				
15/2	Суп из овощей	200	1,6	5,6	8,4	91,2	0,020	0,024	0,175	24,88	0,798	9,66	0,17				
37/8	Суфле из печени	90	16,2	9,2	6,1	271,9	0,090	0,212	2,22	10,37	1,43	8,9	0,83				
27/3	Рагу овощное	150	2,8	4,4	16,2	116,4	0,100	0,02	0,008	92,7	1,78	31,12	0,61				
9/11	Соус томатный	75	0,7	2,9	13,8	44,1	0,045	0,075	1,1	33,64	0,193	5,13	0,33				
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070		0,46	8,9	0,498	9,58	0,21				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080		0,44	8	0,738	17,6	6,2				
	Сок	200			34,0	96,0	0,040	0,01	0,15	26	0,26		0,15				
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,010	0,009	0,15	24	0,2	6,5	1,1				
	Полдник:																
36/12	Пирожок с джемом	70	4,1	3,5	43,4	217,0	0,130	0,074	0,49	233,97	2,81	30,89	0,65				
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,040	0,006	0,07	248	1,84	18	0,05				
			64,4	51,6	265,6	1829,5	0,87	0,48	7,9	788	11,9	183	9,5				

Д.В.Гращенко, О.В. Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.



Дети 7 до 11 лет (3 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe				
	Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,220		0,384	2,5	0,4	7,5	0,270				
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,005	0,014	0,008	2,4	0,0	0,6	0,014				
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,025	0,360	0,030	114,0	1,3						
7/4	Каша геркулесовая с маслом	150	4,8	5,6	20,4	160,8	0,045	0,300	0,010	163,7	2,6	42,2	1,360				
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	9,2	37,0		0,005	2,050	0,001	9,3	0,1	4,6	0,310				
	Обед:																
таб.	Помидор свежий	60	0,5	0,1	2,3	10,8	0,007	6,250	0,142	0,089	7,0	0,1	5,0	0,230			
7/2	Щи из свежей капусты со сметан	200	1,6	3,0	6,2	56,8	0,211	4,470	0,113	1,622	58,2	0,9	15,3	0,103			
13/8	Филе н/рубленое	90	20,0	19,7	0,4	258,3	0,046	1,250	0,120	2,950	40,5	1,8	23,4	0,464			
3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133,0	0,049	11,370	0,013	0,005	44,2	0,8	17,3	0,054			
	Хлеб пшеничн.витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070		0,575	11,5	0,5	11,9	0,043				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080		0,440	18,0	0,7	17,6	4,600				
1/10	Компот из св. фруктов	200	0,3		17,9	73,0	0,005	3,900	0,004	0,060	10,2	0,0	3,3	0,470			
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,010	9,750	0,009	0,150	24,0	0,2	6,5	1,100			
	полдник:																
доп.	Пряник березка	100	3,8	6,4	57,2	302,0	0,035	0,130	0,012	0,480	27,2	0,6	6,8	0,607			
	Кефир	200	7,6	1,8	9,0	82,0	0,030	1,400	0,012	0,020	240,0	1,9	8,0	0,067			
			61,2	58,7	235,0	1744,1	0,84	41	0,46	7,0	773	11,9	170	8,7			

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
 Директор ГБОУ СО "Школа-гимназия №1" (Афанасьев В. Н.)
 " " " 2023 года

Утверждаю:
 Директор ООО "Самоцвет" (Третьякова А. М.)
 " " " 2023 г

Дети 7 до 11 лет (4 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:		б	ж			у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
				5,4	5,0	22,0											264,5
2/4	Каша гречневая с маслом	150															
1/6	Яйцо отварное	40															
17/10	Кофейный напиток с молоком	200															
	Хлеб пшеничн витаминиз.	30															
	Обед:																
таб.	Огурец свежий	60															
3/2	Борщ со св. капустой	200															
9/7	Суфле рыбное	90															
60/3	Рис отварной	150															
1/11	Соус молочный	75															
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60															
	Хлеб ржаной	60															
	Сок	200															
	Фрукты	100															
	Полдник:																
13/12	Булочка Домашняя	50															
15/10	Чай с лимоном	200/5															

Д.В.Гращенко, О.В. Чугунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

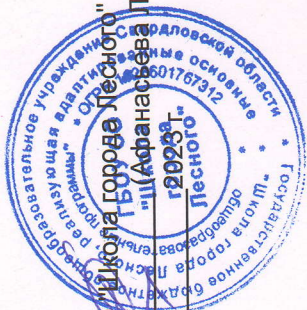
Согласовано:
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Шатура
 (А.И. Иванова)
 "____" _____ 2023 г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Самоецет"
 (Третьякова А. М.)
 "____" _____ 2023 г.

Дети 7 до 11 лет (5 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж			у	капл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
14,4	Каша пшённая с маслом	150	8,3	10,2	37,6	274,9	0,180	0,540	41,600	0,130	127,00	2,85	49,00	1,32			
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0	0,005	0,463	0,002	0,030	9,25	0,10	5,60	0,31			
15/10	Чай с лимоном	200/5	3,9	3,5	22,9	138,0	0,020	0,190	0,040	0,030	151,90	0,19	1,13	0,22			
	Хлеб пшеничн витаминиз.	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			0,140	7,80	0,14	6,18	0,14			
	Обед:																
таб.	Помидор свежий	60	0,5	0,1	2,3	10,8	0,020	2,660	0,070	0,060	7,00	0,13	5,89	0,20			
21/2	Суп-лапша "Домашняя" на кур. бу	200	1,8	2,7	11,1	76,8	0,020	0,240	0,086	0,834	22,42	0,80	3,02	0,18			
14/8	Котлета мясная	90	12,8	12,5	5,8	186,3	0,030	0,020	0,006	2,090	24,16	1,24	8,04	0,25			
13/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94,0	0,050	18,910	0,049	0,870	97,40	0,62	15,24	0,44			
	Сок	200			34,0	96,0	0,050	17,030	0,001	0,090	36,00	0,26		0,18			
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070			0,180	15,60	0,74	12,30	0,18			
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,270	18,00	0,73	16,24	3,95			
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,010	4,150	0,004	0,090	24,00	0,16	7,95	0,95			
	Полдник:																
30/12	Пирожок с курагой	70	5,0	2,7	30,4	165,0	0,120	0,010	0,005	0,140	7,33	0,24	2,96	0,15			
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,03	0,26	0,006	0,04	248,00	0,18	16,47	0,06			
			65,8	67,1	245,8	1581,1	0,80	49	0,43	6,7	770	9,0	172	8,3			

Д.В.Гращенко, О.В Чукунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
 Директор ГБОУ СОШ № 16 города Лесного (П.Н.)
 " " " 2023 г.
 " " " 2023 г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Самолет"
 " " " 2023 г.



Дети 7 до 11 лет (6 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe				
18/12	Булочка витамин.	50	4,0	1,4	26,6	135,0	0,22		0,38	2,5	0,43	7,5	0,2				
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,005	0,158	0,013	188	0,84						
8/4	Каша рисовая с/м	150	4,5	4,4	31,8	184,5	0,02	0,81	0,022	150	0,92	13,79	0,27				
14/10	Чай	200			9,1	37,0	0,004		0,0005	11	0,104	3,61	0,23				
	Хлеб пшеничн витамин.	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025		0,28	9	0,24	6,77	0,12				
	Обед:																
таб.	Свекла отварная	60	1,1		6,5	29,4	0,008	1,32	0,001	23	0,215	13,87	0,65				
11/2	Рассольник "Домашний"	200	1,9	4,8	11,1	95,2	0,08	1,92	0,085	79	2,91	51,06	0,64				
5/9	Медальоны куриные	90	16,1	13,1	13,3	236,7	0,04	0,85	0,11	68,8	2,26	19,12	0,85				
57/3	Рожки отварные	150	5,3	3,8	32,4	185,0	0,13		0,16	44	0,58	10,3	1,11				
	Сок	200			34,0	96,0	0,06	21,16	0,032	45	0,26		0,15				
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,07		0,56	29	0,5	9,54	0,24				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08		0,53	22	0,73	17,8	3,45				
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,012	5,15	0,01	29	0,165	8,7	0,83				
	Полдник:																
30/12	Пирожок с яблоками	70	5,0	2,7	30,4	165,0	0,061	0,714	0,003	17	0,408	6,32	0,26				
	Ряженка	200	5,6	8,2	8,4	108,0	0,058	0,46	0,025	16,2	1,8	17,5	0,06				
			61,6	55,1	284,4	1769,0	0,87	33	0,46	734	12	186	8,9				

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
 Директор ГБОУ СОШ "Школа города Лесного" (Афанасьева Н.)
 " " 2023 г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Самоцвет" (Третьякова А. М.)
 " " 2023 г.

Дети 7 до 11 лет (7 день)														
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
9/5	Залежанка творожная со смуц. молоком	150/30	25,4	14,4	19,8	310,5	0,18	1,33	0,08	0,84	2,56	28,13	0,15	
17/10	Кофе с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91	0,09	0,29	0,11	0,046	1,1	1,2	0,25	
	Хлеб пшеничн витамин.	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025		0,23	5,3	0,14	6,5	0,16	
	Обед:													
таб.	Огурец солёный	60	1,7	0,8	9,6	0,009	1,66	0,007	0,033	7,8	0,11	4,3	0,15	
18/2	Суп картофельный с макаронными изд., фрикаделькой	200/15	2,6	3,9	17,4	115,2	0,11	5,43	0,16	1,42	27	22,67	0,39	
9/7	Шницель рыбный	90	12,3	1,8	7,2	94,5	0,07	0,04	0,01	2,37	60,4	34,96	0,95	
59/3	Греча рассыпчатая с овоц.	150	8,6	6,8	37,8	247	0,02		0,007	0,38	20,25	9,09	0,15	
6/11	Соус сметанный	75	0,9	5,5	3,1	65,3	0,01	0,66	0,04	0,08	15,1	1,9	0,11	
	Сок	200			34,0	96	0,05	26,6	0,025	0,246	24,4	0,16	0,2	
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,07		0,53	10,6	0,43	13,07	0,32	
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08		0,106	12,2	0,63	17,2	4,6	
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57	0,009	6,5	0,011	0,15	16,3	8,4	1,1	
	Полдник:													
13/12	Булочка Домашняя	50	4,5	2,5	29,5	155	0,062	0,04	0,026	0,68	18,5	0,3	7,9	0,6
	Кефир	200	7,6	1,8	9,0	82	0,058	0,46	0,025	0,006	16,2	1,8	17,5	0,06
			78,7	46,6	280,4	1696,3	0,84	43	0,50	7,1	710	8,8	173	8,2

Д.В.Граценков, О.В.Чугунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
 " " " (подпись)
 2023 г. (подпись)
 2023 г. (подпись)
 Лесного

Утверждено:
 Директор ООО "Самоцвет"
 (Третьякова А. М.)
 2023 г.

Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

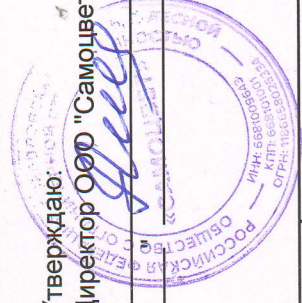
Дети 7 до 11 лет (8 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe				
	Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,004		0,38	2,5	0,4	7,5	0,27				
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,005	0,24	0,017	4,3	0,03	0,3	0,007				
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,004		0,015	340	1,96						
23/2	Вермишель молочная	200	3,4	3,7	12,0	164,4	0,04	0,6	0,04	161,4		20,2	0,4				
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1		9,2	37,0	0,002	1,36	0,001	12,9	0,016	5,6	0,35				
	Обед:																
таб.	Помидор свежий	60	0,5	0,1	2,3	10,8	0,02	2,66	0,07	7	0,13	5,89	0,2				
3/2	Борщ из свежей капусты	200	1,8	4,7	10,4	91,2	0,07	5,34	0,25	88	1,56	38,9	0,74				
13/8	Бифштекс паровой	90	20,0	19,6	0,4	258,3	0,47	0,96	0,12	49,6	0,51	25,3	1,36				
27/3	Рагу овощное	150	2,3	3,7	13,5	97,0	0,07	8,59	0,02	97,25	1,19	25,9	0,31				
1/10	Компот из св. фруктов	200	0,3		17,9	73,0	0,07	8	0,01	36	0,16		0,15				
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,07		0,69	21,8	0,74	21	0,26				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08		0,66	25,2	1,1	27,6	5,3				
	Полдник:																
доп.	Ватрушка "Лакомка"	75	9,8	9,3	30,2	244,6	0,05	0,09	0,028	76,1	1,5	13,65	0,22				
	Йогурт	200	8,4	3,6	9,6	104,0	0,005	0,463	0,002	9,25	0,104	5,6	0,31				
			65,7	61,4	186,1	1653,7	0,86	32	0,57	780	9,4	177	8,0				

Д.В.Граценков, О.В. Чузунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
 Директор ГБОУ СОШ "Школа города Лесного"
 (Афанасьева Л.Н.)
 " " " 2023 г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Самочувств"
 (Третьякова А. М.)
 " " " 2023 г.



Дети 7 до 11 лет (9 день)										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б		ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe					
	Хлеб пшеничный витаминиз.	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,05			0,38	2,5	0,4	7,5	0,27					
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001		0,019	0,01	2	0,02	0,1	0,02					
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,009	0,11	0,013	0,02	201		0,6						
14/4	Каша пшеничная с маслом	150	4,9	4,5	23,4	154,0	0,15	0,07	0,03	0,19	108,7	0,83	28,95	0,53					
15/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	103,0	0,005	0,66	0,001	0,02	8	0,1	3,1	0,22					
	Обед:																		
таб.	Помидор свежий, огурец свежий	30/30	0,5	0,1	2,3	10,8	0,03	1,82	0,13	0,1	15	0,15	9,4	0,27					
33/2	Суп "Крестынский"	200	1,9	4,8	10,2	115,2	0,08	1,48	0,025	2,17	43	0,72	15,59	0,38					
14/8	Шницель из говядины	90	12,8	12,5	5,8	186,3	0,040	0,030	0,007	2,100	44,16	1,25	16,04	0,66					
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	133,0	0,060	18,900	0,050	0,880	97,30	1,46	19,25	0,60					
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,07			0,4	13,3	0,5	11,6	0,13					
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08			0,38	15	0,73	15,3	3,28					
	Сок	200			34,0	96,0	0,018	39,7	0,27	0,08	11	0,04	2,2	1,34					
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,009	3,14	0,009	0,13	21	0,16	7,5	0,78					
	Полдник:																		
36/12	Пирожок с джемом	70	4,1	3,5	43,4	217,0	0,04	0,007	0,01	0,37	16	0,47	5,09	0,15					
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,02	0,19	0,012	0,05	238	0,18	15,5	0,04					
			53,8	58,3	241,2	1715,3	0,86	46	0,48	7,3	780,9	7,6	172	8,7					

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано: _____
 Директор ГБОУ СОШ "Школа города Лесного" (Третьякова А. М.)
 " " " 2023 г.

Утверждаю: _____
 Директор ООО "Самоцвет" (Третьякова А. М.)
 " " " 2023 г.



Дети 7 до 11 лет (10 день)										Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe			
3/6	Омлет с зелёным горошком	150	9,9	6,9	6,4	167,5	0,07	0,002	1,11	75,44	0,02	29,8	0,56			
	Вафли Любимые	70	3,9	4,6	24,4	147,6	0,1	1,77	0,17	85,34	0,54	25,4	0,38			
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,01	0,03	0,046	91,1	0,69	4,6	0,02			
	Хлеб пшеничн витаминиз.	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			10,1	0,32	7	0,12			
	Обед:															
20/2	Суп рыбный	200	7,9	3,8	12,4	115,6	0,32	29,2	17,6	335	545	173	4,48			
10/8	Печень тушенная в молоч.соусе	90	16,1	8,9	5,8	167,0	0,08	0,75	0,25	42,4	0,47	12,16	0,85			
57/3	Макаронные изд. отварные	150	5,3	3,8	32,4	185,0	0,15		1,05	46,59	0,7	5,6	0,97			
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,07		1,38	20,27	0,66	12	0,14			
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08		1,32	23,4	1,27	18,4	3,45			
20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75,0	0,006	5,2	0,001	13,2	0,11	4,8	0,35			
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,01	13	0,003	41,2	0,28	13,5	0,82			
	Полдник:															
23/12	Манник	70	4,5	2,5	38,2	193,2	0,04		0,01	35,9	0,77	12,5	0,20			
	Ряженка	200	5,6	8,2	8,4	108,0	0,03	1,4	0,012	240	1,9	8	0,07			
			63,9	44,6	237,4	1645,3	0,99	51	873,27	762	555	327	12,4			

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.