

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

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

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

Дети 12 лет и старше (1 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б					ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
14/4	Каша пшеничная с маслом	200		8,3	10,2	37,6		274,9	0,180	0,54	41,600	0,13	127	2,850	49	1,32	
18/10	Какао с молоком	200		3,9	3,5	22,9		138,0	0,030	0,88	0,020	0,12	81,9	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	0,2	
таб.	Сыр	20		5,2	5,3			67,0	0,006	0,48	0,022	0,03	112	0,748			
	Обед:																
таб.	Свекла отварная	100		1,5	0,2	12,8		42,0	0,010	5	0,005	0,05	18,5	0,115	11,5	0,15	
19/2	Суп картоф. с горохом., фрикаделькой	250/15		5,3	5,0	19,8		145,0	0,150	3,15	0,490	0,252	60,21	0,108	37,59	1,02	
4/9	Плов из мяса кур	250		23,9	21,8	41,2		457,0	0,090		0,045	1,72	39,2	0,119	14,87	8	
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90		7,4	0,9	44,0		217,8	0,100			1,07	23,4	0,647	23,5	0,66	
	Хлеб ржаной	60		5,1	2,0	25,5		155,4	0,080			0,63	18	0,638	17,6	3,2	
	Сок	200				34,0		96,0	0,070	8,00	0,010	0,22	36	0,160		0,15	
	Полдник:																
доп.	Печенье	70		4,6	10,1	50,3		305,9	0,100		0,020	2,24	267,67	0,150	24,21	0,45	
14/10	Чай	200		0,1		9,1		37,0	0,005	4,1	0,001	0,05	9,25	0,054	5,6	0,225	
	Фрукты	100		0,3	0,2	11,2		57,0	0,020	19,5	0,025	0,22	24	7,500	3,5	0,85	
				67,70	56,38	328,60		2058,40	0,88	41,7	0,68	7,2	781	10,5	187	16,1	

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

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьева Л.Н.)

Утверждаю:

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



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

Дети 12 лет и старше (2 день)						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	капл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
20/4	Макароны, запеч. с яйцом	200	8,4	11,5	28,4	250,0								
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0	0,005	0,463	0,002	0,03	1,61	10	0,43	
17/10	Кофе с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,045	0,225	0,002	0,48	0,104	5,6	0,31	
	Хлеб пшеничн витаминиз.	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			0,24	0,848	5,5	0,13	
										8,8	0,249	5,5	0,12	
	Обед:													
таб.	Огурец свежий	100	0,8		3,8	11,0	0,007	2,5	0,003	0,04	0,21	3,5	0,12	
15/2	Суп из овощей	250	2,0	7,0	10,5	114,0	0,042	7,045	0,028	0,21	1,436	17,42	0,56	
37/8	Суфле из печени	100	18,0	10,2	6,8	191,0	0,16	17,4	0,39	2,78	25,46	10,68	2,63	
27/3	Рагу овощное	180	2,8	4,4	16,2	116,4	0,1	10,3	0,02	0,008	1,78	31,12	0,61	
9/11	Соус томатный	75	0,7	2,9	3,8	44,1	0,045	3,125	0,075	1,1	33,64	5,13	0,33	
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1			0,69	13,4	11,5	0,45	
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08			0,44	8	17,6	6,2	
	Сок	200			34,0	96,0	0,04	20	0,01	0,15	0,26		0,15	
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,01	9,75	0,009	0,15	0,2	6,5	1,1	
	Полдник:													
36/12	Пирожок с джемом	70	4,1	3,5	43,4	217,0	0,13	0,63	0,074	0,49	233,97	30,89	0,65	
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,04	0,6	0,006	0,07	1,84	18	0,05	
			73,2	58,6	299,3	1993,3	0,95	62	0,60	8,7	15,4	210	14,9	

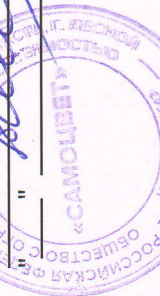
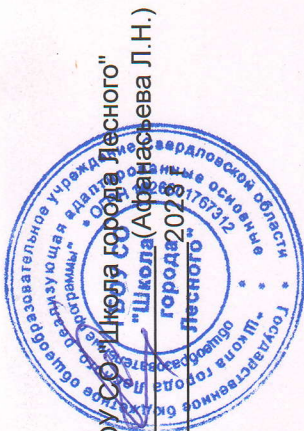
Д.В.Гращенко, О.В. Чугунова :Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
" " " (Адресова Л.Н.)

Утверждаю:

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



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

Дети 12 лет и старше (3 день)										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б					ж			у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	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	0,006	0,030	114,0	1,3		
7/4	Каша геркулесовая с маслом	200		6,4	7,5	27,2					201,0	0,045	0,300	0,010	0,184	163,7	2,6	42,2	1,360
15/10	Чай с лимоном	200		0,1		9,2					37,0	0,005	2,050	0,001	0,030	9,3	0,1	4,6	0,310
	Обед:																		
таб.	Помидор свежий	100		0,8	0,2	3,8					18,0	0,007	6,250	0,142	0,089	7,0	0,1	5,0	0,230
7/2	Щи из свежей капусты	250		2,0	3,8	7,8					71,0	0,360	6,350	0,272	1,947	74,3	1,4	27,6	0,844
13/8	Филе н/рубленое	100		22,2	21,9	0,4					287,0	0,065	2,615	0,142	3,550	55,0	2,7	42,1	1,484
3/3	Пюре картофельное	180		3,7	5,0	24,7					159,6	0,080	15,470	0,016	0,006	59,1	1,2	31,1	0,537
	Хлеб пшеничн.витаминиз.	90		7,4	0,9	44,0					217,8	0,100			0,690	23,4	0,7	21,5	0,480
	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
				68,8	64,8	263,7					1933,6	1,07	49	0,64	8,1	830	14,0	224	12,4

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"

" " " 2023 г.

Афанасьева Л.Н.)

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

Утверждаю:

Директор ООО "Самоцвет"

" " " 2023 г.

(Третьякова А. М.)

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

г. Лесного

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

Дети 12 лет и старше (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	200		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/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	100		0,8	0,2	3,8		18,0						0,020	2,660	0,070	0,060	7,00	0,13	5,89		0,20			
21/2	Суп-лапша "Домашняя" на кур. бул.	250		2,3	3,4	11,9		96,0						0,040	0,290	0,139	1,000	26,90	0,96	3,63		0,58			
14/8	Котлета мясная	100		14,2	13,9	6,4		207,0						0,050	0,030	0,007	2,620	55,20	1,56	20,05		0,82			
13/3	Капуста тушеная	180		4,2	3,5	16,3		112,8						0,070	22,700	0,058	1,050	116,88	0,75	23,09		0,72			
	Сок	200				34,0		96,0						0,050	17,030	0,001	0,090	36,00	0,26			0,18			
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90		7,4	0,9	44,0		217,8						0,100			0,420	23,40	0,74	18,53		0,42			
	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:																								
доп.	Турбинка песочная	50		0,9	12,6	25,5		227,0						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			
				82,8	78,3	274,8		2122,0						1,03	49	0,67	8,4	842	10,4	207		12,0			

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

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"

" " "

2023

Л.Н.)

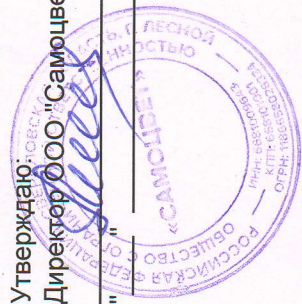


Утверждаю:

Директор ООО "Самоцвет"

(Третьякова А. М.)

2023 г



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

Дети 12 лет и старше (6 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б					ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
18/12	Булочка витам.	50		4,0	1,4	26,6		135,0	0,22			0,38	2,5	0,43	7,5	0,2		
	Масло сливочное	10		0,1	8,3	0,1		74,8	0,001	0,126	0,022	0,004	3	0,02	0,46	0,005		
таб.	Сыр	20		5,2	5,3			67,0	0,005	0,158	0,013	0,024	188	0,84				
8/4	Каша рисовая с/м	200		6,0	5,9	42,4		246,0	0,05	1,08	0,032	0,33	200	1,37	18,38	0,35		
14/10	Чай	200				9,1		37,0	0,004		0,0005	0,03	11	0,104	3,61	0,23		
	Хлеб пшеничн витаминиз.	30		2,5	0,3	14,7		72,6	0,025			0,28	9	0,24	6,77	0,12		
	Обед:																	
таб.	Свекла отварная	100		1,5	0,2	12,8		42,0	0,008	1,32	0,001	0,04	23	0,215	13,87	0,17		
11/2	Рассольник "Домашний"	250		2,4	6,0	13,9		119,0	0,187	5,25	0,39	1,01	85	3,49	61,27	1,12		
24/8	Медальоны куриные	100		17,9	14,6	14,8		263,0	0,09	1,32	0,049	3,17	76	2,82	23,9	2		
57/3	Рожки отварные	180		6,4	4,6	38,9		222,0	0,178		0,22	0,5	43	0,696	12,36	2,65		
	Сок	200				34,0		96,0	0,06	21,16	0,032	0,17	35	0,26		0,15		
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90		7,4	0,9	44,0		217,8	0,1			0,83	19	0,74	20,3	0,36		
	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	0,18	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	0,77	17	0,408	6,32	0,26		
	Ряженка	200		5,6	8,2	8,4		108,0	0,03	1,4	0,012	0,02	140	1,9	8	0,067		
				69,4	60,6	326,8		2077,6	1,11	38	0,78	8,3	903	14	209	12,0		

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 Тесного"
(Афанасьева Л.Н.)

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



Дети 12 лет и старше (7день)												Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe						
9/5	Запеканка творожная со сгущ. молоком	200/30	33,9	19,2	26,4	414	0,35	1,77	0,1	1,12	420	3,83	45,5	0,51					
17/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	91	0,09	0,29	0,11	0,046	161	1,1	1,2	0,25					
	Хлеб пшеничн витаминиз.	30	2,3	0,3	14,7	72,6	0,025			0,23	5,3	0,14	6,5	0,16					
	Обед:																		
таб.	Огурец свежий	100	2,8		1,3	16	0,009	1,66	0,007	0,033	7,8	0,11	4,3	0,15					
18/2	Суп картофельный с макаронными изд. фрикад.	250/15	3,3	4,9	21,8	144	0,132	10,11	0,28	1,7	32,4	1,51	27,2	0,88					
9/7	Шницель рыбный	100	13,7	2,0	8,0	105	0,08	0,05	0,011	2,96	75,5	0,25	43,7	1,43					
59/3	Греча рассыпч.	180	10,3	8,2	45,4	296,4	0,03		0,014	0,448	24,3	0,34	10,9	0,52					
6/11	Соус сметанный	75	0,9	5,5	3,1	65,3	0,01	0,66	0,04	0,08	15,1	0,11	1,9	0,11					
	Сок	200		34,0	34,0	96	0,05	26,6	0,025	0,246	24,4	0,16		0,2					
	Хлеб пшеничн.витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1			0,79	15,9	0,64	19,6	0,48					
	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	0,08	8,4	1,1					
	Полдник:																		
доп.	Пряник "Берёзка"	100	3,8	6,4	57,2	302	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					
			94,4	54,3	315,0	2114,5	1,09	48	0,65	8,6	845	11,0	212	11,1					

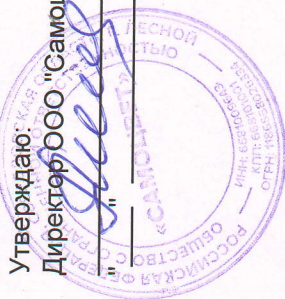
Д.В. Гращенков, О.В. Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
" " " 2023 г.



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



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

Дети 12 лет и старше (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	0,017	0,005	4,3	0,03	0,3	0,007								
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,004	0,015	0,04	340	1,96										
23/2	Вермишель молочная	300	5,1	5,6	18,0	141,6															
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	9,2	37,0	0,002	1,36	0,001	0,04	12,9	0,016	5,6	0,35								
	Обед:																				
таб.	Помидор свежий	100	0,8	0,2	3,8	18,0	0,007	6,25	0,142	0,089	0,1	5	0,23								
3/2	Борщ из свежей капусты	250	2,3	5,9	13,0	114,0	0,112	8,8	0,39	2,78	2,34	46,7	1,12								
13/8	Биштекс паровой	100	22,2	21,9	0,4	287,0	0,58	1,2	0,14	2,3	0,76	31,67	1,95								
27/3	Рагу овощное	180	2,8	4,4	16,2	116,4	0,1	7,6	0,086	1,13	0,716	22,7	0,503								
1/10	Компот из св. фруктов	200	0,3		17,9	73,0	0,003	2,6	0,004	0,09	0,1	7,3	0,54								
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1		1,03	32,7	1,1	31,5	0,54								
	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	0,59	1,5	13,65	0,22								
	Йогурт	200	8,4	3,6	9,6	104,0	0,005	0,463	0,002	0,03	0,104	5,6	0,31								
			73,4	68,9	213,6	1781,6	1,05	50	0,83	9,2	10,2	205	11,3								

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.Н.)
 2023 г.
 Лесного

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

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

Дети 12 лет и старше (9 день)										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б			ж	у	капл			B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
	Хлеб пшенич. 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	200	6,5	6,0	31,2	205,3				0,2	0,09	0,07	0,25	145	1,1	38,6		0,97	
15/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63,0				0,005	0,66	0,001	0,02	8	0,1	3,1		0,22	
	Обед:																		
таб.	Помидор свежий, огузец свежий	50/50	0,8		3,8	11,0				0,03	2,82	0,13	0,1	15	0,15	9,4		0,27	
33/2	Суп "Крестьянский"	250	2,4	6,0	12,8	144,0				0,09	2,97	0,06	2,6	54	0,86	23,5		0,57	
14/8	Шницель из говядины	100	14,2	13,9	6,4	207,0				0,050	0,030	0,007	2,620	55,20	1,56	20,05		0,82	
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	5,0	24,7	159,6				0,070	22,700	0,058	1,050	116,88	0,75	23,09		0,72	
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8				0,1			0,6	20	0,74	17,5		0,34	
	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:																		
19/12	Коржик молочный	70	4,7	6,9	43,3	254,8				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	
			60,7	63,4	272,5	1913,3				0,77	72	0,66	8,7	920,58	10,9	210		12,0	

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.Н.)
 " " 2023 г.

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

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

Дети 12 лет и старше (10 день)										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б	ж				у	калл	В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe			
			13,2	9,2	8,5	170,0													
3/6	Омлет с зелёным горошком	200							0,08		0,003	1,387	94,3	0,06	37,3	0,95			
	Вафли любимые	70	3,9	4,6	24,4	147,6			0,12	3,334	0,32	0,532	102,4	1,41	30,5	0,57			
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0			0,01	0,03	0,001	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	250	7,9	3,8	12,4	115,6			0,32	29,2	873	17,6	335	545	173	4,48			
10/8	Печень тушенная в молоч. соусе	120	16,1	8,9	5,8	167,0			0,1	2,48	0,05	0,307	53	0,85	27,7	1,27			
57/3	Макаронные изд. отварные	180	6,4	4,6	38,9	222,0			0,18		0,06	1,25	55,9	1,2	12,7	2,65			
	Хлеб пшеничн. Витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8			0,1			2,07	30,4	1,28	21	0,36			
	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	0,18	13,2	0,11	4,8	0,35			
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0			0,01	13	0,003	0,45	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	1,24	35,9	0,77	12,5	0,20			
	Ряженка	200	5,6	8,2	8,4	108,0			0,03	1,4	0,012	0,02	240	1,9	8	0,07			
			71,5	48,9	263,1	1777,6			1,10	51	873,46	26,4	855	555	371	15,3			

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