

Согласовано:
 Директор ГБОУ СОШ №104 города Лесного"
 " 02" _____ 2024 г.
 (Афанасьева Л.Н.)



Утверждаю:
 Директор ООО "Самоцвет"
 " 02" _____ 2024 г.
 (Третьякова А. М.)



№ рец.	Завтрак:	Дети 7 до 11 лет (1 день)										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe		
14/4	Каша пшенная 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,	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									
37/8	фрикаделькой	90	16,2	9,2	6,1	271,9	0,090	11,82	0,212	2,22	10,37	1,43	8,9	0,83									
27/3	Оладьи из печени	150	2,8	4,4	16,2	116,4	0,100	10,30	0,020	0,01	92,70	1,78	31,12	0,61									
	Рагу овощное	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070			0,72	15,60	0,14	15,6	0,24									
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,63	18,00	0,638	17,6	3,20									
6/10	Хлеб ржаной	200			34,0	96,0	0,070	8,00	0,010	0,22	36,00	0,16		0,15									
	Компот из сухофруктов																						
	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	0,89	61,2	0,62	7,2	786	13,0	184	8,6									

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"
 (Афанасьева Л.Н.)
 "_____" _____ 2024 г



Утверждаю:
 Директор ООО "Самоцвет"
 "_____" _____ 2024 г
 (Третьякова А. М.)



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

№ рец.	Дети 7 до 11 лет (2 день)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
		б	ж	у	кал	В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe						
	Завтрак:																		
58/3	Макаронны, запеч. с сыром	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	0,225	0,002	0,48				95	0,848	5,5	0,13		
	Батон молочный	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	2,500	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	2,870	0,024	0,175				24,88	0,798	9,66	0,17		
4/9	Плов из мяса кур	200	19,1	17,4	33,0	365,6	0,080	11,820	0,04	1,38				31,36	0,08	11,9	3,2		
	Полдник:																		
	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		
4/10	Компот из изюма	200			34,0	96,0	0,040	20,000	0,01	0,15				26	0,26		0,15		
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,010	9,750	0,009	0,15				24	0,2	6,5	1,1		
	Полдник:																		
36/12	Пирожок с бжемом	70	4,1	3,5	43,4	217,0	0,130	0,630	0,074	0,49				233,97	2,81	30,89	0,65		
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,040	0,600	0,006	0,07				248	1,84	18	0,05		
			64,4	51,6	265,6	1829,5	0,63	48	0,23	4,4				738	9,7	129	9,5		

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.)
 " 02 " 2024г

Утверждаю: _____
 Директор ООО "Самоцвет"
 (Третьякова А. М.)
 " 02 " 2024 г

№ рец.	Завтрак:	Дети 7 до 11 лет (3 день)										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe		
	Батон молочный	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	2,4	0,0	0,6	0,014							
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,025				0,360	0,006	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		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		0,310							
	Обед:																						
таб.	Помидор свежий	60	0,5	0,1	2,3	10,8	0,007				6,250	0,142	7,0	0,1									
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	3,0	6,2	56,8	0,211				4,470	0,113	58,2	0,9		0,103							
13/8	Филе н/рубленое	90	20,0	19,7	0,4	258,3	0,046				1,250	0,120	40,5	1,8		0,464							
3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133,0	0,049				11,370	0,013	44,2	0,8		0,054							
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070						11,5	0,5		0,043							
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080						18,0	0,7		4,600							
4/10	Компот из кураги	200	0,3		17,9	73,0	0,005				3,900	0,004	10,2	0,0		0,470							
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,010				9,750	0,009	24,0	0,2		1,100							
	полдник:																						
доп.	Пряник березка	100	3,8	6,4	57,2	302,0	0,035				0,130	0,012	27,2	0,6		0,607							
14/10	Чай	200			9,1	37,0	0,005				4,100	0,001	9,3	0,1		0,230							
			61,2	58,7	235,0	1744,1	0,82				44	0,45	542	10,1		8,7							

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



Согласовано:
 Директор ГБОУ СО «Школа города Лесного»
 (Афанасьева Л.Н.)
 "09" _____ 2024 г



Утверждаю:
 Директор ООО «Самоцвет»
 (Третьякова А. М.)
 "08" _____ 2024 г

№ рец.	Заправка:	Дети 7 до 11 лет (4 день)										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe		
2/4	Каша гречневая с маслом	150	5,4	5,0	22,0	264,5	0,121	0,080	0,007	0,553	131,77	1,995	19,60	0,46									
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,044	1,667	0,069	0,397	31,10	0,020	13,18	0,49									
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,010	0,010	0,004	0,017	62,80	0,086	7,00	0,03									
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			0,234	7,80	0,400	5,50	0,16									
	Обед:																						
таб.	Огурец свежий	60	0,5		2,3	6,6	0,015	5,000	0,007	0,034	11,50	0,320	3,50	0,15									
3/2	Борщ со св. капустой	200	1,8	4,7	10,4	91,2	0,096	4,367	0,215	1,504	64,69	0,174	25,83	0,24									
9/7	Котлета рыбная	90	12,3	1,8	7,2	94,5	0,050	0,364	0,009	2,210	88,84	0,768	32,05	0,56									
60/3	Рис отварной	150	3,7	3,4	37,1	193,0	0,021		0,012	0,291	29,85	0,917	6,26	0,09									
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,4	4,9	65,0	0,017	0,107	0,010	0,058	74,25	1,000	11,50	0,06									
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070			0,460	15,60	0,920	7,66	0,11									
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,440	18,00	1,370	17,60	4,60									
5/10	Компот из черносливы	200			34,0	96,0	0,080	26,670	0,024	0,147	36,00	0,420		0,02									
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,015	6,500	0,011	0,158	24,00	0,230	3,50	1,10									
	Полдник:																						
13/12	Булочка Домашняя	50	4,5	2,5	29,5	155,0	0,080			0,384	12,50	0,860	7,50	0,26									
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1		9,2	37,0	0,038	0,258	0,088	0,042	130,00	0,133	7,50	0,04									
			50,7	32,4	251,0	1587,0	0,76	45	0,46	6,9	739	9,6	168	8,4									

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

Согласовано
 Директор ГБОУ СОШ "Школа города Лесного"
 (Афанасьева Л.Н.)
 " 02 " 2024 г

Утверждаю
 Директор ООО "Самоцвет"
 (Третьякова А. М.)
 " 02 " 2024 г

№ рец.	Заэтрак:	Дети 7 до 11 лет (5 день)										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe		
	100	4,2	1,8	4,8	52,0	0,080	1,640	0,060	0,350	17,50	0,32	5,09	0,84										
8/4	150	4,5	4,4	31,8	184,5	0,020	0,810	0,022	0,250	150,00	0,92	13,79	0,27										
15/10	200	1,4	1,4	11,2	103,0	0,005	0,660	0,001	0,020	8,00	0,10	3,10	0,22										
	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			0,140	7,80	0,14	6,18	0,14										
	Обед:																						
таб.	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	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	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	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										
6/10	200			34,0	96,0	0,050	17,030	0,001	0,090	36,00	0,26		0,18										
	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070			0,180	15,60	0,74	12,30	0,18										
	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,270	18,00	0,73	16,24	3,95										
	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										
30/12	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										
	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	0,61	46	0,31	5,4	770	9,0	172	8,3										

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



№ рец.	Дети 7 до 11 лет (6 день)											Минеральные вещества (мг)											
							Витамины (мг)																
	б	ж	у	капл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe											
Завтрак:																							
таб.	20	5,2	5,3	67,0	0,005	0,158	0,013	0,024	188	0,84													
9/5	150/30	25,4	14,4	19,8	0,18	1,33	0,08	0,84	315	2,56												28,13	0,15
14/10	200		9,1	37,0	0,004		0,0005	0,03	11	0,104												3,61	0,23
	30	2,5	0,3	14,7	0,025			0,28	9	0,24												6,77	0,12
Обед:																							
таб.	60	1,1		29,4	0,008	1,32	0,001	0,04	23	0,215												13,87	0,65
11/2	200	1,9	4,8	95,2	0,08	1,92	0,085	0,85	79	2,91												51,06	0,64
5/9	90	16,1	13,1	236,7	0,04	0,85	0,11	2,54	68,8	2,26												19,12	0,85
57/3	150	5,3	3,8	185,0	0,13		0,16	0,42	44	0,58												10,3	1,11
4/10	200			96,0	0,06	21,16	0,032	0,17	45	0,26												9,54	0,15
	60	4,9	0,6	145,2	0,07			0,56	29	0,5												17,8	3,45
	60	5,1	2,0	155,4	0,08			0,53	22	0,73												8,7	0,83
	100	0,3	0,2	57,0	0,012	5,15	0,01	0,18	29	0,165													
Полдник:																							
30/12	70	5,0	2,7	165,0	0,061	0,714	0,003	0,77	17	0,408												6,32	0,26
	200	5,6	8,2	108,0	0,058	0,46	0,025	0,006	16,2	1,8												17,5	0,06
		61,6	55,1	284,4	0,81	33	0,52	7,2	896	14												193	8,9

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

Согласовано
 Директор БОУ СОШ №1 города Лесного"
 (Афанасьева Л.Н.)
 " 02 " Апрель 2024 г



Утверждаю:
 Директор ООО "Самоцвет"
 " 02 " Апрель 2024 г (Третьякова А. М.)



Дети 7 до 11 лет (7 день)														
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
9/5	Каша ячневая с/м	150	25,4	14,4	19,8	310,5	0,18	1,33	0,08	0,84	315	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	161	1,1	1,2	0,25
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			0,23	5,3	0,14	6,5	0,16
	Масло сливочное	10	0,1		9,2	37,0	0,05	2,05	0,001	0,03	9,3	0,1	4,6	0,31
	Обед:													
таб.	Огурец свежий	60	1,7		0,8	9,6	0,009	1,66	0,007	0,033	7,8	0,11	4,3	0,15
15/2	Суп овощной	200	1,6	5,6	8,4	91,2	0,02	2,87	0,024	0,175	24,88	0,798	9,66	0,17
9/7	Щицель рыбный	90	12,3	1,8	7,2	94,5	0,07	0,04	0,01	2,37	60,4	0,17	34,96	0,95
59/3	Греча рассыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	247	0,02		0,007	0,38	20,25	0,23	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	0,11	1,9	0,11
4/10	Компот из кураги	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	0,08	8,4	1,1
	Полдник:													
	Вафли	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	0,80	43	0,37	5,9	717	8,7	164	8,2

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



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

№ реч.	Завтрак:	Дети 7 до 11 лет (8 день)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe						
18/12	Булочка витаминная	50	4,0	1,4	26,6	135,0	0,04				0,15			6,25	0,023		7,5	0,2	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,005	0,24	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	200	3,4	3,7	12,0	164,4	0,04	0,6	0,04	0,4				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	0,04				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	0,06				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	2,32				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	1,84				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	0,006				97,25	1,19		25,9	0,31	
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,3		17,9	73,0	0,07	8	0,01	0,22				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	0,59				76,1	1,5		13,65	0,22	
9/10	Кисель	200	1,0	0,1	31,4	130,0	0,005	0,8	0,002	0,03				9,25	0,104		5,6	0,31	
			65,7	61,4	186,1	1653,7	0,86	32	0,57	7,1				780	9,0		177	8,0	

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



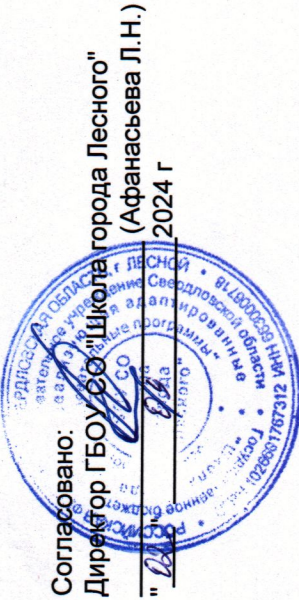
Согласовано
 Директор ГБОУ СОШ "Школа города Лесного"
 (Афанасьева Л.Н.)
 " 2024 г



Утверждаю
 Директор ООО "Самоцвет"
 (Третьякова А. М.)
 " 2024 г

№ рец.	Завтрак:	Дети 7 до 11 лет (9 день)										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe		
таб.	Батон молочный	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	2	0,02	0,1	0,02		
	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,009										0,013	201	0,6				
7/4	Каша геркулесовая с маслом	150	4,9	4,5	23,4	154,0	0,15										0,03	108,7	0,83	28,95	0,53		
15/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	103,0	0,005										0,001	8	0,1	3,1	0,22		
	Обед:																						
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,4	4,9	65,0	0,07										0,01	0,058	1	11,5	0,06		
33/2	Суп "Крестьянский"	200	1,9	4,8	10,2	115,2	0,08										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										0,007	2,100	44,16	1,25	16,04	0,66	
3/3	Рис припущенный	150	3,1	4,2	20,6	133,0	0,060										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	
4/10	Компот из кураги	200			34,0	96,0	0,018											0,08	11	0,04	2,2	1,34	
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,009											0,13	21	0,16	7,5	0,78	
	Полдник:																						
19/12	Коржик молочный	70	4,1	3,5	43,4	217,0	0,04										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	238	0,18	15,5	0,04	
			53,8	58,3	241,2	1715,3	0,86										46	0,48	7,2	8,5	172	8,5	

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



Согласовано:
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
 (Афанасьева Л.Н.)
 " 2024 г



Утверждаю:
 Директор ООО "Самоцвет"
 (Третьякова А. М.)
 " 2024 г

Дети 7 до 11 лет (10 день)											Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	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	0,45	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					
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			10,1	0,32	7	0,12					
	Обед:																	
18/2	Суп картофель. с макаронными изделиями и фрикаделькой	200/15	2,6	3,9	17,4	115,2	0,11	5,43	1,42	27	1,01	22,67	0,39					
10/8	Печень тушеная 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	0,04	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	1,24	35,9	0,77	12,5	0,20					
	Йогурт	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	0,78	28	0,43	762	9	176	8,3					

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