

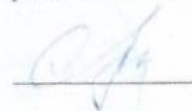
СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Пензенской области в Нижнеломовском,
Наровчатском, Спасском, Вадинском,
Мокшанском, Земетчинском районах


И.В. Носпелов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей»
р.п.Земетчино


О. А. Панькина

Примерное 14-дневное меню для организации питания детей в лагере дневного пребывания при МБОУ "Лицей" р.п. Земетчино

Возрастная категория: 7 лет и старше

1 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,03
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
943	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		10,31	6,9	68,56	351,78	0,41	11,09	36,72	221,07	200,65	42,42	2,96
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
304	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		30,81	32,59	104,87	834,73	0,21	27,45	60	150,79	383,25	112,31	6,28
	Итого в день		41,12	39,49	173,43	1186,51	0,62	38,54	96,72	371,86	583,9	154,73	9,24

2 день

2 день													
№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А		Р	Mg	Fe
										Ca			
	Завтрак												
177	Каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	158,6	257,3	86,7	2,75
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		15,71	13,91	98,56	588,14	0,61	11,2	81,08	215,5	339,4	112,6	5,28
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
486	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		35,40	28,74	125,07	902,80	1,44	66,04	34,01	237,00	650,33	209,88	11,62
	Итого в день		51,11	42,65	223,63	1490,94	2,05	77,24	115,09	452,5	989,73	322,48	16,9

3 день

[illegible]

4 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
424	омлет натуральный	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	76,8	408	1
943	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		9,17	5,4	49,16	256,14	0,36	10	0,1	50,9	121,4	426,9	3,93
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
197	Рассольник петербургский	250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	63,3	26,4	0,94
608	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,7	228,75	10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		31,75	29,53	138,14	947,35	10,29	15,42	56,75	135,46	400,53	130,57	7,10
	Итого в день		40,92	34,93	187,30	1203,49	10,65	25,42	56,85	186,36	521,93	557,47	11,03

5 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98	24,14	0,51
959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		13,14	9,73	79,19	455,54	0,46	12,21	30,61	306,52	265,08	57,04	3,6
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	35,5	42,58	21	0,95
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
943	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		30,53	32,15	247,42	938,81	0,46	18,07	51,02	170,48	587,17	183,28	10,88
	Итого в день		43,67	41,88	326,61	1394,35	0,92	30,28	81,63	477	852,25	240,32	14,48

6 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
421	Макароны запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	177,25	164,55	20,3	1,26
698	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20	248	190	30	0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		22,77	15,07	92,62	591,02	0,49	11,45	24,53	448,15	391,65	69,2	3,99
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	274	14,58	9,75	0,1	8,25	0	23,05	62,65	25	0,89
679	Каша рассыпчатая (рисовая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
	Итого		38,15	300,14	132,74	876,06	0,59	19,26	0,11	194,97	835,84	247,08	10,80
	Итого в день		60,92	315,21	225,36	1467,08	1,08	30,71	24,64	643,12	1227,49	316,28	14,79

7 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
168	Каша вязкаяис маслом и сахаром, молочная гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
951	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	1,3	0,08	125,78	45	14	0,13
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		16,98	10,96	98,59	573	0,59	11,3	0,1	165,98	360,1	122,9	7,92
	Обед												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
436	Жаркое по-домашнему	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		31,64	23,83	101,79	753,68	1,24	42,44	20,00	114,90	386,04	139,24	21,26
	Итого в день		48,62	34,79	200,38	1326,68	1,83	53,74	20,1	280,88	746,14	262,14	29,18

8 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,03
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		11,51	8,5	70,96	409,78	0,43	11,09	36,8	248,07	260,65	52,92	2,96
	Обед												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		35,91	35,25	108,38	805,88	0,66	49,29	34,00	148,43	500,06	138,18	19,20
	Итого в день		47,42	43,75	179,34	1215,66	1,09	60,38	70,8	396,5	760,71	191,1	22,16

9 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	0,19	1,17	0	130,09	0	30,12	0,47
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		9,97	11,52	95,78	528,14	1,32	36,17	0	180,99	57,1	65,02	7
	Обед												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
301	Птица тушёная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	166,13	25,38	2,03
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		44,47	37,09	130,21	1041,03	0,44	13,13	96,75	157,91	494,90	148,43	19,45
	Итого в день		54,44	48,61	225,99	1569,17	1,76	49,30	96,75	338,90	552,00	213,45	26,45

10 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
182	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	0,14	1,17	54,8	138,1	221,3	47,6	1,23
698	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20	248	190	30	0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		19,58	15,52	83,71	564,14	0,53	12,37	74,8	409	448,4	96,5	3,96
	Обед												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	274	14,58	9,75	0,1	8,25	0	23,05	62,65	25	0,89
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
943	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Итого		33,91	297,47	134,19	814,69	0,64	12,39	28,77	110,10	612,92	194,67	22,13
	Итого в день		53,49	312,99	217,90	1378,83	1,17	24,76	103,57	519,10	1061,32	291,17	26,09

11 день

[illegible]

12 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98	24,14	0,51
959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		13,14	9,73	79,19	455,54	0,46	12,21	30,61	306,52	265,08	57,04	3,6
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	35,5	42,58	21	0,95
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
943	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		30,53	32,15	247,42	938,81	0,46	18,07	51,02	170,48	587,17	183,28	10,88
	Итого в день		43,67	41,88	326,61	1394,35	0,92	30,28	81,63	477	852,25	240,32	14,48

13 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
421	Макароны запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	177,25	164,55	20,3	1,26
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		14,61	12,07	105,58	571,22	0,44	11,33	4,53	206,55	205,25	39,2	3,97
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	274	14,58	9,75	0,1	8,25	0	23,05	62,65	25	0,89
679	Каша рассыпчатая (рисовая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
608	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,7	228,75	10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
	Итого		35,67	301,48	139,95	909,81	10,46	15,05	28,85	170,98	692,22	201,51	11,05
	Итого в день		50,28	313,55	245,53	1481,03	10,9	26,38	33,38	377,53	897,47	240,71	15,02

14 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
951	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	1,3	0,08	125,78	45	14	0,13
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		16,98	10,96	98,59	573	0,59	11,3	0,1	165,98	360,1	122,9	7,92
	Обед												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,8
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		33,73	26,80	92,51	660,68	1,32	38,78	0,00	102,00	420,02	121,93	21,97
	Итого в день		50,71	37,76	191,1	1233,68	1,91	50,08	0,1	267,98	780,12	244,83	29,89
	ИТОГО за 14 дней		653,81	1367,79	3161,94	18677,19	37,18	562,67	781,54	5484,75	10767,13	3577,12	249,05

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.