«Согласовано» Директор МБУ ДО «СДДТ» _____А.Б. Данилова «_11_»_Мая_____2023 г.	«Утверждаю» Организатор питания ООО «Зерно» _____К.А. Капустин «_____»_____2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СШ № 59» _____М.А.Сиров «_____» _____2023 г.

Примерное меню на 14 дней для детей в возрасте с 7 до 11 лет в лагере с дневным пребыванием на летний период (завтрак, обед)

Архангельск 2023 г

1-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	174	Каша рисовая на молоке с маслом	250	2,31	10,15	35,77	225,19	0,5	2,375	89,5	0,05	115,375	160	33,37	1,625
2	15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9	0,01	34,58	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,7			40	0,1	2,4	3		
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	69,94	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	382	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	94,91	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
6	338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	41,2	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	**620**	**15,39**	**27,28**	**89,14**	**540,52**	**0,59**	**11,345**	**181,5**	**0,92**	**448,305**	**417,16**	**85,88**	**5,915**
Обед															
1	59	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,33	3,17	6,67	49,89	0,05	8,17		3,67	33,5	51,33	38	1,67
2	112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,35	12,25	7,9	104,45	0,03	0,94		0,29	42,5	249,38	18,75	0,56
3	295	Котлеты рубленые из птицы в соусе	100	9,82	10,18	7,37	81,82	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
4	312	Пюре картофельное	180	3,276	5,844	26,46	145,332	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
5	352	Морс брусничный	200	0,2	0,2	26	105	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	69,94	0,04			0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной (Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	74,04	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	61,9	0,03	7,6		0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	**1010**	**31,506**	**34,324**	**127,37**	**692,372**	**1,65**	**45,37**	**55,78**	**5,68**	**196,7**	**567,95**	**143,99**	**8,54**
		Итого за весь день:	**1630**	**46,896**	**61,604**	**216,51**	**1232,892**	**2,24**	**56,715**	**237,28**	**6,6**	**645,005**	**985,11**	**229,87**	**14,455**

1-я неделя - Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	222	Запеканка из творога	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
2	ПР	Джем ягодный	20	0,1		14,32	57,68		0,48		0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
3	338	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5		0,83	15	25,5	12	0,45
4	456	Коржик молочный	100	4,89	3,38	28,87	165,46	0,08	0,05	8		19,2	48,5	17,8	0,85
5	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857			0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
		Итого:	**620**	**33,592**	**22,881**	**109,85**	**779,697**	**0,23**	**8,43**	**128,27**	**2,59**	**310,2**	**475,73**	**87,33**	**5,31**
Обед															
1	ПР	Кукуруза консервированная	100	3,67	0,17	9,83	55,53	0,08	7,5		0,17	15,33	51,67	16,67	0,58
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,88	8,25	9,61	156,21	0,09	21,75		2,63	41,13	56,75	27,38	0,91
3	234	Котлеты рыбные из трески	100	6,65	8	7,87	130,08	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
4	304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,1	0,04		32,4	0,72	3,13	73,8	22,81	0,64
5	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,83	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной(Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	**1010**	**33,2**	**25,89**	**133,83**	**901,13**	**0,39**	**137,1**	**42,1**	**5,05**	**140,82**	**409,9**	**120,38**	**6,59**
		Итого за весь день:	**1630**	**66,792**	**48,771**	**243,68**	**1680,827**	**0,62**	**145,53**	**170,37**	**7,64**	**451,02**	**885,63**	**207,71**	**11,9**

1-я неделя - Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	267	Котлета мясная натуральная рубленая	90	12,34	21,66	10	284,3	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
2	312	Пюре картофельное	180	3,28	5,84	26,46	171,52	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	0,96
3	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,42	5,15	9	88,03	0,02	39,05		3,33	66,67	43,87	23,33	0,53
4	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15		24	25	18,2	3,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
6	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857			0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
7	338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,31	45,54	0,027	5		0,4	19	16	12	2,31
		Итого:	**760**	**22,302**	**36,711**	**91,49**	**785,567**	**1,827**	**61,89**	**60,89**	**5,59**	**221,53**	**409,14**	**143,84**	**12,69**
Обед															
1	ПР	Гарнир из соленых огурцов	100	0,8	0,1	2,25	13,1	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,29	8,25	15,69	182,17	0,04	11,63		2,75	40,56	65	31,5	1,25
3	265	Плов с мясом цыплёнка	250	23,18	13,37	45,56	395,29	0,13	6,06	48,75		46,83	186,37	50,56	2,05
4	349	Компот из груши сушеной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
6	ПР	Хлеб ржаной (Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
7	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	**980**	**42,51**	**24,44**	**142,27**	**959,08**	**0,31**	**135,19**	**48,75**	**3,88**	**148,52**	**384,55**	**128,68**	**7,76**
		Итого за весь день:	**1740**	**64,812**	**61,151**	**233,76**	**1744,647**	**2,137**	**197,08**	**109,64**	**9,47**	**370,05**	**793,69**	**272,52**	**20,45**

1-я неделя - Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	204	Макароны отварные с сыром	220	9,74	13,4	28,5	273,56	0,07	0,94	52	2,05	188	134,5	14,5	0,95
2	422	Булочка Ванильная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,65	14		22,4	76,6	28,4	1,4
3	338	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	7,8		0,9	16	26	13	0,5
4	376	Чай с сахаром и лимоном	210	0,003	0,001	16,96	67,861	0,03	2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
		Итого:	**630**	**18,543**	**21,721**	**98,04**	**661,821**	**1,28**	**12,52**	**66**	**2,95**	**241,73**	**260,3**	**68,17**	**4,98**
Обед															
1	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,67	6,2	8,73	97,4	0,17	21,67		4,92	67,33	81,33	39	1,7
2	96	Рассольник Ленинградский	250	9,1	11,075	19,875	215,575	0,19	17,88		3,04	20,69	43,69	35	1,29
3	284	Запеканка картофельная с отварной говядиной	225	15,89	11,67	30,94	292,35	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
4	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15		24	25	18,2	3,98
5	345	Компот из свежих ягод (крыжовник)	200	0,52	0,18	28,9	119,3	0,2	100			7,73	2,13	2,67	0,53
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной (Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,94	0,03	7,6		0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	**1005**	**35,41**	**33,705**	**144,715**	**1023,845**	**1,05**	**161,28**	**71,25**	**9,84**	**218,93**	**439,53**	**177,46**	**13,13**
		Итого за весь день:	**1635**	**53,953**	**55,426**	**242,755**	**1685,666**	**2,33**	**173,8**	**137,25**	**12,79**	**460,66**	**699,83**	**245,63**	**18,11**

1-я неделя - Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	215	Омлет натуральный паровой	250	26,75	35,25	10	464,25	0,075	0,26	318	0,7	112,9	249	19	2,73
2	428	Булочка Школьная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,45	13,2		22,4	76,6	27,3	1,4
3	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857			0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
4	338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	**650**	**35,052**	**43,771**	**79,24**	**851,107**	**1,235**	**9,21**	**331,47**	**0,85**	**160,9**	**355,98**	**64,78**	**7,91**
Обед															
1	23	Салат из свежих помидор с репч.луком и р/м	100	1,11	6,18	4,6	78,46	0,15	21,3		3,36	17,21	32,11	17,6	0,83
2	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	14,88	7,5	11,25	172,02	0,25	15		1,56	21,31	95,75	38,85	1,48
3	261	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	300	1	30	239	17	5
4	203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	0,07			2,34	14,4	41,4	9	0,9
5	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной(Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5		0,83	15	25,5	12	0,45
		Итого:	**1010**	**43,97**	**34,78**	**154,63**	**1107,42**	**0,79**	**57,3**	**300**	**10,17**	**122,16**	**560,56**	**150,65**	**11,3**
		Итого за весь день:	**1660**	**79,022**	**78,551**	**233,87**	**1958,527**	**2,025**	**66,51**	**631,47**	**11,02**	**283,06**	**916,54**	**215,43**	**19,21**

1-я неделя — Суббота

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	6,9	13,16	38,35	299,44	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58
2	406	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с абрикосовым повидлом	100	5,46	5,16	45,91	251,92	0,087	0,22	16,1		19,08	59,09	20,38	1,06
3	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857			0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
4	338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,31	45,54	0,027	5		0,4	19	16	12	2,31
		Итого:	**650**	**12,762**	**18,621**	**109,53**	**656,757**	**0,304**	**5,22**	**21,37**	**3,3**	**55,78**	**228,22**	**89,11**	**8,08**
Обед															
1	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,32	5,17	12,17	100,49	0,02	12,6		3,33	54	60	30,83	2
2	102	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4,9	5,33	19,23	144,49	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
3	278	Тефтели мясные запеченные в соусе	100	6,93	7,47	11,09	139,31	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
4	171	Греча отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,81	277,28	0,24				17,52	252	168	6,01
5	353	Морс вишневый	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной (Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,94	0,03	7,6		0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	**1010**	**31,32**	**25,77**	**169,27**	**1034,29**	**0,58**	**51,63**	**23,33**	**7,42**	**184,73**	**711,55**	**293,28**	**16,36**
		Итого за весь день:	**1660**	**44,082**	**44,391**	**278,8**	**1691,047**	**0,884**	**56,85**	**44,7**	**10,72**	**240,51**	**939,77**	**382,39**	**24,44**

2-я неделя - Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	295	Котлеты рубленые из птицы	90	9,82	10,18	7,37	160,38	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
2	203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	0,07			2,34	41,4	41,4	9	0,9
3	331	Соус томатный	30	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15		24	25	18,2	3,98
4	ПР	Хлеб пшеничный	50	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857			0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
6	338	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	7,8		0,9	16	26	13	0,5
		Итого:	**650**	**21,702**	**23,141**	**85,39**	**636,637**	**0,46**	**20,96**	**31,27**	**4,06**	**139,4**	**226,13**	**85,93**	**9,71**
Обед															
1	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,32	5,17	12,17	100,49	0,02	12,6		3,33	54	60	30,83	2
2	119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,16	1		1	101,25	406,88	56,88	2,5
3	278	Голубцы ленивые тушеные в соусе	200	17,34	18,66	27,66	347,94	0,14	4	58,34	1	80,34	408,16	27,25	3,75
4	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,83	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
6	ПР	Хлеб ржаной(Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
7	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,94	0,03	7,6		0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	**930**	**34,09**	**30,03**	**127,25**	**915,63**	**0,44**	**125,2**	**58,34**	**6,37**	**274,72**	**966,27**	**147,63**	**12,16**
		Итого за весь день:	**1580**	**55,792**	**53,171**	**212,64**	**1552,267**	**0,9**	**146,16**	**89,61**	**10,43**	**414,12**	**1192,4**	**233,56**	**21,87**

2-я неделя - Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	250	Бефстроганов из филе кур	100	10,74	10,97	5,78	164,81	0,02	0,02	24	0,14	34,26	118,66	24,94	2,94
2	171	Греча отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,81	277,28	0,24				17,52	252	168	6,01
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5			40	0,1	2,4	3		
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857			0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
6	338	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5		0,83	15	25,5	12	0,45
		Итого:	**630**	**26,242**	**26,351**	**97,61**	**732,567**	**0,33**	**7,52**	**64,27**	**1,59**	**91,98**	**456,09**	**229,87**	**11,97**
Обед															
1	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,67	6,2	8,73	97,4	0,17	21,67		4,92	67,33	81,33	39	1,7
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,88	8,25	9,61	156,21	0,09	21,75		2,63	41,13	56,75	27,38	0,79
3	259	Жаркое по-домашнему	250	23,82	26,17	19,84	410,17	0,44	30,58	40	1,97	39,55	309	61,76	4,84
4	349	Компот из груши сушеной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
6	ПР	Хлеб ржаной(Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
7	338	Киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	**980**	**43,21**	**42,94**	**107,15**	**987,9**	**0,79**	**174**	**40**	**10,4**	**174,14**	**530,01**	**154,01**	**9,54**
		Итого за весь день:	**1610**	**69,452**	**69,291**	**204,76**	**1720,467**	**1,12**	**181,52**	**104,27**	**11,99**	**266,12**	**986,1**	**383,88**	**21,51**

2-я неделя — Суббота

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	174	Каша рисовая на молоке с маслом	200	1,85	8,12	28,62	194,96	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
2	ПР	Йогурт 2,5 % жирности	125	3	2,5	11	78,5	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	406	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	3,35	3,38	28,87	159,3	0,06	0,25	28		13	34,9	13,7	1,08
4	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857			0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
5	338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,31	45,54	0,027	5		0,4	19	16	12	2,31
		Итого:	**725**	**8,602**	**14,301**	**93,76**	**538,157**	**0,517**	**7,15**	**199,87**	**1,04**	**159,9**	**277,83**	**68,93**	**7,82**
Обед															
1	20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,67	6,09	1,81	64,73	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,29	8,25	15,69	182,17	0,04	11,63		2,75	40,56	65	31,5	1,25
3	284	Запеканка картофельная с отварной говядиной	225	15,89	11,67	30,94	292,35	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
4	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15		24	25	18,2	3,98
5	353	Морс вишневый	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04			0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной (Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,94	0,03	7,6		0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	**1005**	**36,28**	**30,79**	**130,71**	**945,07**	**0,57**	**64,01**	**71,25**	**7,57**	**188,09**	**415**	**149,99**	**11,48**
		Итого за весь день:	**1730**	**44,882**	**45,091**	**224,47**	**1483,227**	**1,087**	**71,16**	**271,12**	**8,61**	**347,99**	**692,83**	**218,92**	**19,3**

	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за 12	736,23	674,943	2814,19	19900,999	17,577	1467,924	2159,95	123,59	4579,38	11183,49	3282,01	234,255
В среднем за	61,35	56,25	234,52	1 658,42	1,46	122,33	180,00	10,30	381,62	931,96	273,50	19,52

Список используемой литературы:

1) Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 год. - 544 с

2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - 14-е изд., испр. И доп. - СПб.: Профи, 2010. - 776 с (Составители : Л.Е.Голунова , М.Т. Лабзина)

3)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. -М.: Хлебпродинформ, 2004 г. -640 с

4) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания : Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008 г. - 276 с . (автор Скурихин И.М.)