

"Согласовано"
 Начальник лагеря Голикова С.М.
 Директор Хелашвили О.В.
 "21" 03 2025 г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-11 лет

1 День 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | № рец. | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------|-------|--------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|------|------|------|---------------------------|---------|------|
| | | Б | Ж | У | В1, мг | В2, мг | С, мг | | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | И | F | Se | | | |
| Блинчик с вишней | 210 | 12,6 | 8,4 | 84 | 462 | 0,05 | 0,07 | 0,16 | 51,6 | 207,6 | 154 | 14,2 | 0,68 | 55,8 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 486 | ТТК |
| Бутерброд с сыром 200/40 | 60 | 8,2 | 6,38 | 20,56 | 173,6 | 0,01 | 0,01 | 4,1 | 0,5 | 9,4 | 10,44 | 5,6 | 0,93 | 41,55 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 104,4 | 3 |
| Чай с сахаром, лимонном 200/10 | 210 | 0,29 | 0,06 | 15,31 | 64,66 | 0,04 | 0,02 | 12 | 0,39 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 33,6 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 132 | 411 |
| Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 430,95 | 386 |
| Итого за Завтрак | 600 | 21,57 | 15,32 | 131,63 | 756,66 | 0,09 | 0,1 | 16,26 | 52,1 | 236,2 | 177,64 | 30,6 | 4,25 | 430,95 | 0,11 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | |
| Сул картофельный с горохом. | 200 | 5,62 | 3,5 | 17,35 | 123,65 | 0,24 | 0,07 | 9,56 | 161,6 | 30,12 | 78,25 | 31,18 | 1,91 | 403,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 403,4 | 87 |
| Филе по-варшавски | 90 | 19,17 | 34,46 | 5,71 | 409,45 | 0,6 | 0,23 | 42,5 | 42,5 | 22,07 | 213,29 | 29,19 | 2,36 | 333,76 | 0,01 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 333,76 | ТТК |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 229,35 | 330 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 25,25 | 411 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 37,2 | 411 |
| Кондитерское изделие | 60 | 3,54 | 2,82 | 4,5 | 219,6 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 6,6 | 30 | 5,4 | 0,48 | 37,2 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 37,2 | 411 |
| Итого за Обед | 740 | 38,73 | 46,47 | 134,19 | 1108,51 | 1,19 | 0,46 | 10,02 | 226,05 | 0,43 | 89,69 | 536,83 | 195,06 | 10,12 | 1,028,96 | 0,02 | 0,22 | 0,02 | 0,02 | 1028,96 | 0,02 |
| Итого за день | 1340 | 60,3 | 61,79 | 265,82 | 1865,17 | 1,28 | 0,56 | 26,28 | 278,15 | 0,43 | 325,89 | 714,47 | 226,66 | 14,37 | 1459,91 | 0,02 | 0,33 | 0,02 | 0,02 | 1459,91 | 0,02 |

2 День 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | № рец. | |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------|-------|--------------------------------|----------|-------|---------|---------|--------|--------|---------|------|------|------|---------------------------|---------|------|
| | | Б | Ж | У | В1, мг | В2, мг | С, мг | | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | И | F | Se | | | |
| Каша пшеничная жидкая | 150 | 7,2 | 6,45 | 33 | 218,85 | 0,15 | 0,13 | 0,97 | 29,37 | 0,07 | 98,9 | 136,36 | 34,88 | 0,89 | 171,36 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 171,36 | 199 |
| Бутерброд с сыром 200/40 | 60 | 8,2 | 6,38 | 20,56 | 173,6 | 0,05 | 0,07 | 0,16 | 51,6 | 207,6 | 154 | 14,2 | 0,68 | 55,8 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 154 | 3 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 25,1 | 411 |
| Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 37,2 | 386 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,38 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 18,4 | 386 |
| Итого за Завтрак | 550 | 17,58 | 13,94 | 85,62 | 542,56 | 0,26 | 0,24 | 13,23 | 81,47 | 0,07 | 334,75 | 324,8 | 68,88 | 5,3 | 604,26 | 0,01 | 0,13 | 0,01 | 0,01 | 604,26 | 0,13 |
| Борщ со свежей капустой, картошкой | 200 | 1,67 | 4,16 | 10,82 | 87,95 | 0,05 | 0,05 | 18,62 | 213,72 | 37,13 | 44,58 | 21,55 | 1,01 | 315,22 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 315,22 | 63 |
| Бриоль хрустящая с сыром | 100 | 26,43 | 23,16 | 4,57 | 333,82 | 0,08 | 0,21 | 0,25 | 123,51 | 0,33 | 328,37 | 347,82 | 74,55 | 1,72 | 253,41 | 0,01 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 253,41 | ТТК |
| Макaronные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 80,78 | 218 |
| Чай с сахаром, лимонном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 15,16 | 62,96 | 0,04 | 0,01 | 2,1 | 0,5 | 7,4 | 9,34 | 5 | 0,9 | 33,4 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 33,4 | 412 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,28 | 0,35 | 14,7 | 70 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,39 | 32,55 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 32,55 | 412 |
| Выпечное изделие | 100 | 15,17 | 16,81 | 40,01 | 373,26 | 0,11 | 0,18 | 0,24 | 109,6 | 0,28 | 319,8 | 287,9 | 24,23 | 118,56 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 118,56 | 533 |
| Итого за Обед | 790 | 52,93 | 48,86 | 130,8 | 1177,73 | 0,39 | 0,49 | 21,21 | 468,93 | 0,67 | 718,63 | 751,17 | 140,9 | 6,43 | 833,92 | 0,01 | 0,24 | 0,04 | 0,04 | 833,92 | 0,04 |
| Итого за день | 1340 | 70,51 | 62,8 | 216,42 | 1720,29 | 0,65 | 0,73 | 34,44 | 550,4 | 0,74 | 1053,38 | 1075,97 | 207,78 | 11,73 | 1438,18 | 0,02 | 0,37 | 0,04 | 0,04 | 1438,18 | 0,04 |

3 День 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|---------------------------|----|-----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | Б | Ж | У | В1, мг | В2, мг | | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | I | F | Se | | | | | | | | | | |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | |
| Грудник из творога с джемом 150/50 | 200 | 24,51 | 9,29 | 62,68 | 431,77 | 0,1 | 0,39 | 1,1 | 106,44 | 0,61 | 230,55 | 304,16 | 40,53 | 1,41 | 226,99 | 0,01 | 0,05 | | | 249 | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 60 | 3,54 | 2,82 | 4,5 | 219,6 | 0,05 | 0,01 | | | | 6,6 | 30 | 5,4 | 0,48 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 5,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | | 411 | | | | | | | | |
| Батон гидроованный | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,88 | 36,8 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 500 | 31,25 | 13,32 | 143,25 | 817,43 | 0,19 | 0,42 | 1,2 | 106,94 | 0,61 | 250,15 | 368,4 | 55,53 | 3,24 | 289,04 | 0,01 | 0,15 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|------|------|
| Рассолынк Ленинградский | 200 | 1,88 | 3,31 | 13,78 | 92,97 | 0,09 | 0,05 | 13,48 | 162,44 | 0,26 | 15,87 | 56,35 | 20,98 | 0,79 | 389,79 | | | | | 82 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 10,08 | 36,3 | 40,7 | 529,76 | 0,4 | 0,17 | 34,8 | 128,94 | 0,26 | 27,44 | 166,73 | 51,18 | 2,27 | 1 083,95 | 0,01 | | | | ттк |
| Оладья свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | | | | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 | | | | | | 71 |
| Чай с сахаром, лимонад 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 15,16 | 62,96 | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,4 | 9,34 | 5 | 0,9 | 33,4 | | | 0,1 | | 412 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | | | 0,02 | 0,01 | |
| Рыболо | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 33,6 | | | | | 386 |
| Выпечное изделие | 100 | 13,57 | 9 | 40,02 | 296,52 | 0,11 | 0,17 | 0,33 | 48,23 | 0,31 | 85,9 | 144,1 | 18,18 | 0,95 | 125,46 | | | 0,03 | 0,01 | 441 |
| Итого за Обед | 950 | 29,85 | 49,72 | 142,6 | 1 143,01 | 0,69 | 0,43 | 62,71 | 337,11 | 0,57 | 178,61 | 446,17 | 120,84 | 8,41 | 2 008,05 | 0,16 | 0,16 | | | |
| Итого за день | 1 450 | 61,1 | 63,04 | 285,85 | 1 960,44 | 0,88 | 0,85 | 63,91 | 444,05 | 1,18 | 428,76 | 814,57 | 176,37 | 11,65 | 2 297,09 | 0,01 | 0,31 | | | 0,03 |

4 День 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|---------------------------|----|------|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | Б | Ж | У | В1, мг | В2, мг | | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | I | F | Se | | | | | | | | | | |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая | 150 | 7,8 | 8,7 | 33 | 241,5 | 0,09 | 0,11 | 0,86 | 31,55 | 0,08 | 88,66 | 96,38 | 21,97 | 0,52 | 123,38 | 0,01 | 0,01 | | | 199 | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром 20/40 | 60 | 8,2 | 6,38 | 20,56 | 173,6 | 0,05 | 0,07 | 0,16 | 51,6 | | 207,6 | 154 | 14,2 | 0,68 | 65,8 | | | | | 3 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | | 411 | | | | | | | | |
| Рыболо | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 33,6 | | | 0,01 | | 386 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 530 | 16,68 | 15,61 | 80,33 | 532,76 | 0,18 | 0,21 | 13,12 | 83,65 | 0,08 | 320,86 | 271,82 | 51,37 | 4,71 | 538,03 | 0,01 | 0,12 | | | 0,01 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|------|------|
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,88 | 2,39 | 13,65 | 83,94 | 0,1 | 0,05 | 13,2 | 161,92 | 0,61 | 19,08 | 54,7 | 21,72 | 0,83 | 379,24 | | | | | 101 |
| Емжини из свиными с соусом 150/50 | 200 | 15,07 | 38,44 | 20,88 | 490,4 | 0,5 | 0,15 | 7,34 | 68,36 | 0,61 | 27,08 | 201,1 | 40,7 | 2,24 | 410,89 | | | | | 444 |
| Томидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | | | | | | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | | | | | | 71 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | | 0,02 | 0,01 | |
| Кондитерское изделие | 60 | 3,54 | 2,82 | 4,5 | 219,6 | 0,05 | 0,01 | | | | 6,6 | 30 | 5,4 | 0,48 | | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 15,17 | 16,81 | 40,01 | 373,26 | 0,11 | 0,18 | 0,24 | 109,6 | 0,28 | 319,8 | 287,9 | 24,23 | 1,33 | 118,56 | | | 0,02 | 0,01 | 533 |
| Итого за Обед | 860 | 39,12 | 61,03 | 148,64 | 1 302,91 | 0,8 | 0,41 | 20,88 | 340,38 | 0,89 | 394,21 | 603,54 | 114,05 | 6,71 | 970,99 | 0,14 | 0,14 | | | 0,05 |
| Итого за день | 1 390 | 55,8 | 76,64 | 228,97 | 1 835,67 | 0,98 | 0,62 | 34 | 424,03 | 0,97 | 715,07 | 875,36 | 165,42 | 11,42 | 1 509,02 | 0,01 | 0,26 | | | 0,06 |

5 День 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Лицевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|-----------------------------------|----------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|---------------------------|--------|----------|---------|-------|---------------------------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | Б | Ж | У | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мг | Fe | К | І | F | Se | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | |
| Бриошь курдюная | 100 | 24,61 | 15,9 | 7,48 | 271,24 | 0,09 | 0,15 | | 53,1 | 0,4 | 22,58 | 198,05 | 81,38 | 1,86 | 300,2 | 0,01 | 0,13 | 0,02 | т.т. | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | 330 | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | | | | | | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | | | | | 71 | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,55 | 25,1 | | 0,1 | | 411 | | | | | | | | |
| Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 0,02 | 12 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | 333,6 | | 0,01 | | 386 | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | | | | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 650 | 35,05 | 22,37 | 76,14 | 650,3 | 0,41 | 0,32 | 12,46 | 75,05 | 0,46 | 76,73 | 429,14 | 231,47 | 10,19 | 906,65 | 0,02 | 0,25 | 0,02 | | | | | | | | | |
| Ши из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,76 | 4,18 | 8,15 | 78,05 | 0,06 | 0,05 | 29,5 | 168,22 | | 39,13 | 42,1 | 19,33 | 0,74 | 336,42 | | | | 73 | | | | | | | | |
| Напиток куриные | 100 | 12,29 | 12,45 | 20,8 | 244,41 | | | | | | | 0,06 | | | | | | | т.т. | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | 218 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 9,52 | 10,74 | 70,7 | 417,14 | 0,14 | 0,08 | | 15,44 | 0,14 | 22,84 | 89,48 | 14,7 | 1,26 | 118,26 | | 0,02 | 0,02 | 424 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 790 | 33,5 | 32,14 | 177 | 130,6 | 0,35 | 0,18 | 29,6 | 205,76 | 0,2 | 94,3 | 224,56 | 54,7 | 4,39 | 597,91 | | 0,14 | 0,03 | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1440 | 68,55 | 54,51 | 253,14 | 1780,9 | 0,76 | 0,5 | 42,06 | 280,81 | 0,66 | 171,03 | 653,7 | 286,17 | 14,58 | 1504,56 | 0,02 | 0,39 | 0,05 | | | | | | | | | |
| Итого | Лицевые вещества (г) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мг | Fe | К | І | F | Se | | | | | | | | |
| Итого за весь период | 316,26 | 318,78 | 1250,2 | 9162,47 | 4,55 | 3,26 | 200,69 | 1977,44 | 3,98 | 2694,13 | 4134,07 | 1062,4 | 63,75 | 8208,76 | 0,08 | 1,66 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период | 63,252 | 63,756 | 250,04 | 1832,494 | 0,91 | 0,652 | 40,138 | 395,488 | 0,796 | 538,826 | 826,814 | 212,48 | 12,75 | 1641,752 | 0,016 | 0,332 | 0,04 | | | | | | | | | | |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тульчина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питанидетей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тульчина В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.