



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										На рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			г		
Завтрак																					
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250г	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,45	54,5	0,18	0,19	150,08	46,78	192,64	1,11	236,55	61,53	0,02			175	2015
Сыр (пармезан)	15	8,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2					15	2015
Батончик к чаю	35	2,63	1	17,98	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	49,85	1,26					
Кавказ с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,06	132	0,36	22,9	150,5	1,95	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,26	9			362	2015	
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	12,74		0,03	20,8	11,7	14,3	2,06	361,4	2,8	0,01				
Итого за Завтрак	630	18,79	20	95,43	641	0,64	37,47	249,2	2,17	0,81	435,95	106,28	428,09	5,6	823,25	74,39	0,03	2,18			
Обед																					
Суп с мясными изделиями, курой 250г/5	265	7,41	3	15,93	120	0,09	1,48	0,3	0,36	0,26	22,05	12,94	65,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07	111	2015	
Бриоль хрустящий	100	27,97	29	3,78	391	0,06	1,44	149,07	0,71	0,26	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	111	2015	
Малярские отвариные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,87	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	300	2015	
Компот из вишни	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3		0,01	0,01	8,54	3,72	6,6	0,11	59,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08			0,04	0,04	8,28	6,74	40,02	1,84	62,56	2,68					
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06	19,51	0,17	0,05	0,17	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
Итого за Обед	831	51,54	56	141,36	1 218	0,42	6,22	189,68	0,96	0,79	439,09	73,97	544,80	5,06	611,39	219,85	0,14	5,67			
Итого за день		70,27	70	236,78	1 859	1,06	43,68	437,89	3,13	1,5	875,04	180,25	972,97	11,06	1 434,64	294,25	0,17	7,85			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборщик рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжанка"	60	11,1	8	9,81	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК		
Картофельное пюре	150	22,08	5	22,08	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312 2015		
Овощи натуральные свежие	35	0,2	0,7	0,7	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		71 2015		
Батон йодированный	35	2,63	1	17,89	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376 2015		
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48					0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01				
Итого за Завтрак	640	17,85	14	76,19	0,32	32,37	38,08	0,23	0,28	128,1	100,54	320,72	5,64	1 301,36	189	0,06				
Обед																				
Рассольник ленинградский с юрой, сметаной 250/15/10	275	7,47	5	17,42	0,16	17,05	11,08	0,01	0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,63	86,5	0,05	0,07	96 2015		
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	60,74	0,01	19,39	260 2015		
Рис отварной	150	3,65	5	40,17	224	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302 2015		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,68		31,82	130	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2		2,2	8				349 2015		
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06			0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02					
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	8,12	5,04	31,76	0,36	40,88	4,64	0,01				
Итого за Обед	831	29,4	53	155,26	1 222	1,17	18,56	51,93	1,87	88,59	95,4	414,93	8,45	973,59	234,66	0,08	19,46			
Итого за день	1 471	47,25	67	231,45	1 49	50,93	80,01	0,94	2,15	216,69	196,94	735,65	14,09	2 274,95	423,66	0,14	19,46			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры		
																				В1, мг	
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	282,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210	2015		
Бутерброд с сыром 20/25	45	7,08	6	12,95	134	0,05	0,14	57,6	0,18	0,07	181,5	15,25	121,25	0,7	50,35	0,9	2,9	3	2004		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	15,03	0,1	0,1	5,25	4,4	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,01	376	2015			
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	20,8	11,7	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	351,4	2,5	0,01				
Итого за Завтрак	545	23,7	30	43,6	541	0,19	13,8	400,35	2,91	0,69	329,7	51,37	406,55	7,34	661,73	59,6	0,01	2,93			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,24	3	9,15	98	0,11	29,88	0,32	0,42	0,42	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88	2015	
Филе свинины по-польски	100	14,39	36	4,08	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33	0,73	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	0,15	21	0,08	0,15	20,47	138,94	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	302	2015		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	14	2,28	14	0,04	15	0,1	0,02	0,02	8,4	15,6	12	0,8	174	1,2		71	2015		
Компот из клубники	200	0,2	21,44	89	21,44	3,2	3,2	0,06	6,6	0,06	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04		342	2015		
Хлеб ржаной	39	2,57	68	13,03	68	0,07	0,07	7,02	7,41	0,03	7,02	7,41	33,93	1,58	53,04	2,18		410	2015		
Выпечное изделие	100	6,71	6	44,47	283	0,09	11,98	0,11	0,04	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01				
Итого за Обед	919	41,54	51	134,08	1179	0,65	49,24	90,29	0,61	0,76	166,9	204,51	472,17	9,87	984,56	291,34	0,08	0,81			
Итого за день	1720	65,24	81	177,68	1720	0,84	63,04	480,64	3,52	1,45	496,6	255,88	878,72	17,21	1646,29	350,94	0,09	3,74			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sg, мг	№ рецептур	№ рецептур	
					Белки, г															Жиры, г
Завтрак																				
Запеканка творожная с молоком сушеющим 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,85	0,02	223	2015	
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06			0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26		376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25					
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13		0,03	0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Завтрак	566	33,24	18	95,01	677	0,14	5,75	14,98	0,12	0,28	197,11	53,09	200,94	4,28	453,45	6,24	0,03			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3	0,41	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	102	2015	
Ульяш из говядины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01	0,13	0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01	246	2015	
Макаронь отсырные	150	6,31	5	40,22	227	0,1			0,03	0,03	21,21	8,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	309	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08			0,04	0,04	8,1	8,65	39,15	1,8	61,2	2,52				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111				0,01	0,01	0,02	0,02	0,11	0,16						
Итого за Обед	785	31,91	35	105,45	850	0,51	14,03	21,12	0,08	0,62	84,45	79,76	351,62	8,8	682,25	257,69	0,05			
Итого за день			53	200,46	1 527	0,65	19,78	36,1	0,2	0,9	291,56	132,85	552,56	13,08	1 135,7	263,93	0,08			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборщик рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fb, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			TKK	312	71		
Завтрак																							
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35	8,39	TKK					
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312		2015			
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,6	4	0,01		4			9,2	5,6	16,8	0,24	56,4	0,01		71		2015			
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		376		2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25								
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61		13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	351,4	2,6	0,01						
Итого за Завтрак	665	18,25	26	73,17	596	0,32	45,81	30,61	0,31	0,33	101,9	86,72	286,08	8,01	1 472,8	112,34	0,06	8,39					
Обед																							
Солонка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	0,02	0,08	158	2004			
Плов со саинной	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015			
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	17,4	1,2		71		2015			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,67	33,4			377		2015			
Хлеб ржаной	24	1,58		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34							
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35							
Итого за Обед	898	29,54	48	133,02	1 100	0,39	32,25	32,45	0,64	0,74	116,85	120,41	426,55	7,77	1 101,34	230,09	0,04	17,11					
Итого за день		47,79	75	206,19	1 696	0,71	78,06	63,06	0,95	1,07	218,75	207,13	722,63	15,78	2 574,14	342,43	0,1	25,5					

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептов	Сборник рецептов
		Болки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Шницель из свиных рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,48	0,1	11,64	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК				
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	309	2015			
Сыр (порционная)	10	2,6	3		34		28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	6,8		1,45	15	2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1	0,07		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015			
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	38,3	1,08						
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	635	22,96	39	95,81	816	0,26	13,17	0,64	0,22	153,4	59	288,03	7,7	734,59	127,02	0,02	18,55				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	8,98	3	15,97	129	0,1	1,6	0,31	0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,76	0,04	0,07	111	2015		
Бризоль жарушая	100	27,97	29	3,78	381	0,08	1,44	149,07	0,71	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	302	2015			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015			
Хлеб ржаной	27	1,78		9,02	47	0,05			0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51						
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06	19,51	0,17	0,05	17,24	6,97	47,75	0,74	127,49	0,35						
Итого за Обед	837	64,38	50	127,32	1 187	0,6	5,14	189,89	0,96	434,7	200,02	698,07	9,55	767,89	179,09	0,14	5,67				
Итого за день		77,34	89	228,13	2 003	0,86	18,31	240,79	1,6	566,1	259,02	986,1	17,25	1 502,48	306,11	0,16	24,22				

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
					170													30	215
Е-жики мясные с соусом 120/60	10,59	27	12,42	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,66	0,02	16,76	ТТК		
Овощи натуральные свежие	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05	0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71		
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		
Батон йодированный	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Фрукт 1 шт	0,41		10,48	46	0,02	5,09		0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,98	1,02	0,01				
Итого за Завтрак	13,03	28	49,35	505	0,14	16,14	1,44	0,44	54,22	56,58	203,39	5,77	561,03	46,99	0,03	16,76			
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем,курой 250/20	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32	0,42	48,06	26,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82		
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд,конс.)	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	60,01	74,52	250,53	3,16	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259		
Напиток из смеси сухофруктов	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	8					349		
Хлеб ржаной	1,39		7,01	37	0,04			0,02	3,78	3,98	18,27	0,84	28,66	1,18					
Выпечное изделие	11,62	12	30,01	272	0,08	0,16	92,22	0,45	218,93	15,61	169,06	0,89	81,63	24,6	0,01	3,37	533		
Итого за Обед	38,97	23	121,01	851	1,46	66,76	106,27	0,55	333,38	127,25	572,27	8,77	2 017,3	257,31	0,15	3,46			
Итого за день	52	51	170,36	1 356	1,6	82,9	107,71	0,99	387,6	183,83	775,66	14,54	2 598,33	304,3	0,18	20,22			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
					Белки, г													Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг
Завтрак																				
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 250/10 (жидкая)	9,61	13	46	339	0,26	1,64	65,2	0,21	0,22	173,49	59,51	234,18	1,7	291,31	81,59	0,02		182	2015	
Бутерброд с сыром 20/20	6,7	6	10,29	121	0,04	0,14	57,6	0,19	0,07	180,4	13,6	117	0,6	43,8	0,72	2,9		3	2004	
Какао с молоком витаминизированное	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015	
Срукт 1 шт	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	20,8	24	89,11	663	0,7	37,68	273,3	2,25	0,84	500,11	115,81	481,68	6,14	860,76	93,91	0,03	2,9			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луц. курой 250/20	12,35	4	19,65	163	0,29	11,33	0,32	0,45	42,21	39,95	131,46	2,53	518,79	75,93	0,06	0,07		102	2015	
Плов со свиной	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015	
Овощи натуральные свежие	1,1		3,8	24	0,05	25	0,17		0,04	14	26	20	1	280	2			71	2015	
Сок			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Кондитерское изделие	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01				
Итого за Обед	34,5	48	159,35	1 225	0,61	40,02	11,8	0,54	0,73	130,89	150,3	483,2	11,28	1 539,86	249,89	0,09	17,1			
Итого за день	55,3	72	248,46	1 878	1,31	77,7	285,1	2,79	1,57	631	266,11	964,88	17,42	2 400,62	343,8	0,12	20			

4 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, Жиры, Углеводы, г		г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал																
Завтрак																				
Пудинг творожный с молоком стуч. 150/50	200	24,05	13	54,09	430	0,08	1,12	42,28	0,3	0,32	221,98	32,54	201,44	0,97	298,08	7,84	0,02	223	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Фрукт 1 шт	116	0,41	10,57	47	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Завтрак	556	26,54	14	92,54	604	0,15	6,35	42,28	0,3	0,37	252,23	57,5	247,35	4,34	515,13	9,77	0,03			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	11К	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,55	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Чай с лименом, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	15,18	63	63	2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	26	1,72	8,68	45	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Кондитерское изделие	70	6,83	12	43,75	308	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	826	30,75	41	134,84	1 030	0,46	32,32	42,33	2,08	0,69	92,4	87,25	371,73	7,86	1 199,48	211,73	0,19	8,47		
Итого за день		57,29	55	227,38	1 634	0,61	38,67	84,61	2,38	1,06	344,63	144,75	619,08	12,2	1 714,61	221,5	0,22	8,47		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В12, мг		
Завтрак																					
Бюгечек из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК			
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	1,48	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312			
Овощи натуральные свежие	40	0,22	0,8	0,8	4		4		0,02	9,2	5,6	16,6	0,24	56,4		0,01		71			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,92	25,25				376			
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Итого за Завтрак	535	22,95	20	63,43	531	28,2	64,11	0,2	0,31	189,91	72,88	316,04	3,78	997,69	99,8	0,1	1,73				
Обед																					
Суп картофельный с зеленым горошком вурой 250/10	260	6,05	3	15,18	110	0,16	16,73	0,32	0,42	39,84	29,78	92,94	1,49	456,78	74,72	0,05	0,07	222			
Филе по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2	0,04		ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01		302			
Овощи натуральные свежие	60	0,66	2,28	2,28	14	0,04	15	0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71			
Компот из клубники	200	0,2		21,44	89		3,2			3,24	1,44	6,6	0,08	14,82	0,04			342			
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08			0,04	6,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52						
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК			
Итого за Обед	875	46,39	43	123,88	1 069	1,61	34,93	97,12	1,03	119,31	227,41	673,14	10,8	1 419,46	299,18	0,06	0,12				
Итого за день		69,34	63	187,31	1 600	1,9	63,13	161,23	1,23	309,22	300,29	989,18	14,58	2 417,15	398,98	0,16	1,85				

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		606,97	676	2 109,2
Итого за весь период	60,7	67,6	210,92	1,1	53,62	199,71	1,77	1,46	435,92	212,61	819,74	14,78	1 969,89	324,99	0,14	13,14				
Среднее значение за период																				

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.