



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Берки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг		F, мг	So, мг
Завтрак																			
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	250	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,76	1,11	238,55	61,53	0,02		175	2015
Сыр (порцирный)	15	3,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2,18	15	2015
Батончик чае	30	2,25	1	15,42	79	0,05					0,02	6,6	25,5	0,5	39,3	1,08			
Кисело с молоком впитали издровашное	200	3,97	4	20,08	132	0,36	22,9	150,5	1,65	0,52	125,42	31	116,2	0,88	164,25	9		382	2015
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111		0,01				0,02	0,02	0,11	0,18					
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,96	361,4	0,01			
Итого за Завтрак	653	19,45	27	104,76	739	0,63	37,47	248,21	2,17	0,81	434,87	104,65	423,95	5,7	816,86	74,21	0,03	2,18	
Обед																			
Суп с мясорыбными изделиями, мукой 250/15	265	7,41	3	15,93	120	0,09	1,48	0,3	0,38	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07	111	2015
Борщ, хрустала	100	27,07	29	3,78	591	0,08	1,44	140,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,58	ТТК
Макарон отарные	180	7,56	5	48,21	271	0,12	24,8		0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	65,14	120,03	0,02	0,02	309
Чай с лимоном, сваренным лимон 200/15/5	220	0,25	1	15,18	63		2,1				7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015
Чай с лимоном	47	3,1	1	15,7	82	0,06			0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35			
Хлеб ржаной	70	6,53	12	43,75	309	0,06	19,51		0,04	0,04	4,46	8,93	40,89	1,86	63,92	2,63			
Кондитерское изделие	882	52,82	50	142,55	1 236	0,43	5,02	163,08	0,97	0,8	442,18	75,36	559	6,9	603,33	239,36	0,15	5,68	
Итого за Обед		72,37	77	247,31	1 975	1,06	42,48	441,89	3,14	1,01	877,05	180,01	982,95	12,6	1 420,19	313,57	0,18	7,66	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, Жиры, 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	So, мг					
	Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г				
Завтрак																					
Котлета рыбная "Волжанка"	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41		1ПК				
Картофельное пюре	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	36,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05	312				
Овощи натуральные свежие	0,2		0,7	4	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01	71				
Батон йодированный	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,5	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		2015				
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				
Фрукт 1 шт	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01					
Итого за Завтрак	18,13	15	78,04	524	0,35	37,57	43,43	0,25	0,31	136,69	105,53	336,18	5,81	1 446,56	203,73	0,07					
Обед																					
Распльник ленинградский с курой, сметаной 250/15/10	7,47	5	17,42	142	0,16	17,05	11,08	0,01	0,44	40,05	31,19	112,83	1,53	531,93	86,5	0,06	95				
Гуляш из свинины 50/60	11,34	29	4,5	322	0,05	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	260				
Рис отварной	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91		302				
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				
Хлеб ржаной	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	36,08	1,57						
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	29,25	54	143,83	1 184	0,37	18,28	53,85	0,73	0,65	92,09	99,56	433,08	6,87	991,01	246,36	0,08	19,46				
Итого за день	47,38	69	221,87	1 708	0,72	55,85	97,28	0,98	0,96	228,78	205,09	769,26	12,68	2 437,57	450,09	0,15	19,46				

3 день, 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	S, мг				
					23													2,98	285	0,1	0,56
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,86	224,73	56,1	0,03	210	2015			
Бутерброд с сыром 20/25	7,08	6	12,85	134	0,05	0,14	57,6	0,19	0,07	181,5	15,25	121,25	0,7	50,35	0,9	2,9	3	2004			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25		15,18	63	2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015			
Фрукт 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	23,75	30	43,75	543	0,19	15,8	400,35	2,91	0,69	331,7	51,97	407,65	7,35	669,88	59,6	0,01	2,93				
Завтрак																					
Ши из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	8,24	3	9,15	98	0,11	29,86	0,32		0,42	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88	2015		
Филе свинины по-польски	14,33	36	4,09	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33		0,73	ПТК			
Каша гречневая рассыпчатая	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2		0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015		
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	0,16		1,01	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015		
Сок		200	20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015		
Хлеб ржаной	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79						
Выпечное изделие	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015		
Итого за Обед	42,14	52	137,18	1 207	0,69	32,04	94,39	0,62	0,8	174,1	224,1	509,63	12,78	1 089,12	303,85	0,09	0,82				
Итого за день	65,89	82	180,93	1 750	0,88	47,84	494,74	3,53	1,49	503,8	276,07	917,28	20,17	1 759	363,45	0,1	3,75				

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						На рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции			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
Завтрак																			
Запеканка творожная с молоком сушевым 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	164,86	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02	223	2015
Батон водироженный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			
Чай с лимон. 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
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,88	1,02	0,01		
Итого за Завтрак	560	32,54	18	89,93	652	0,12	7,71	14,98	0,12	0,27	196,74	50,29	193,4	4,12	447,13	5,87	0,03		
Обед																			
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	102	2015
Гуляш говяжий 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,06	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01	246	2015
Макарон отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309	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			376	2015
Хлеб ржаной	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3			
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				
Итого за Обед	806	32,85	34	111,95	885	0,52	12,03	25,12	0,09	0,62	95,93	80,32	357,55	8,83	682,76	277,36	0,06	0,09	
Итого за день		65,39	52	201,88	1 537	0,64	19,74	40,1	0,21	0,89	292,67	130,61	550,95	12,95	1 129,89	283,23	0,09	0,09	

5 день, 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
	г	г	г	г		г																
Завтрак																						
Гуляш "Большое"	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	ТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	809,04	90,22			0,05	312		
Овощи натуральные свежие	35	0,2	0,7	0,7	4	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35				0,01	71		
Батон йодированный	25	1,88	1	12,86	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75					0,9		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,2	15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376		
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				0,01			
Итого за Завтрак	685	18,52	27	74,92	613	0,35	51,01	35,46	0,33	0,34	109,34	91,01	309,44	8,15	1 610,95	127,07			0,07	8,39		
Обед																						
Солянка 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		
Плов со свиной с овощами натуральными свежими 250/60	310	15,49	30	56,29	599	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	104,45			0,02	17,03		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,2	15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376		
Хлеб ржаной	25	1,65	1	8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34				1,4			
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	895	29,56	49	133,2	1 100	0,4	30,25	32,46	0,64	0,74	115,03	120	426,32	7,76	1 094,55	230,15			0,04	17,11		
Итого за день		48,08	76	208,12	1 713	0,75	81,26	67,92	0,97	1,08	224,37	211,01	735,76	15,91	2 705,5	357,22			0,11	25,5		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур
	Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	
	100		29		12,4		354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,06	ТТК
Шницель из свиных рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2			17,06	ТТК	
Макаронные 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	0,01	0,01	309	2015
Сыр (порцилий)	10	2,5	3		34		0,07	28,8	0,1	88	3,5	50	0,1	8,8				1,46	15	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,26	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Батончик к чаю	25	1,88	1	12,86	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
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	630	22,59	39	93,24	803	0,25	13,17	50,9	0,64	152,3	57,35	283,78	7,6	726,04	126,84	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		23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	2015	
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	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	180	10,53	7	47,57	236	0,37	25,2		0,09	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,26	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05			0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	36,08	1,57					
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	308	0,06		19,51	0,17	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,36					
Итого за Обед	863	56,16	51	135,45	1 237	0,66	3,14	194,09	0,97	436,98	227,47	739,79	10,52	814,1	191,29	0,15	5,68			
Итого за день	1493	78,75	90	228,69	2 040	0,91	16,31	244,99	1,61	589,28	284,82	1 023,57	18,12	1 542,14	318,13	0,17	24,23			

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
					170													30	215	25
Ежики мясные с соусом 120/50	10,58	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК		
Овощи натуральные свежие	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,06		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015	
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	2015	
Батон йодированный	1,86	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Фрукт 1 шт	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,58	1,02	0,01				
Итого за Завтрак	13,41	28	51,92	519	0,15	16,14	1,44	0,44	0,18	55,32	59,23	207,64	5,87	587,58	47,17	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	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015	
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд, конс.)	17,15	8	39,47	300	0,43	46,48	10,33	0,1	0,28	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	2,77	1	14,03	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35					
Выпечное изделие	11,62	12	30,01	272	0,08	0,16	92,22	0,45	0,13	218,93	15,61	169,06	0,89	81,63	24,6	0,01	3,37	533	2003	
Итого за Обед	40,02	24	111,39	820	0,7	68,48	102,87	0,55	0,88	341,81	132,04	599,88	8,28	2 071,26	258,48	0,15	3,46			
Итого за день	53,43	52	163,31	1 339	0,85	84,62	104,31	0,99	1,06	397,13	190,27	807,52	14,15	2 658,84	305,65	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	Калории		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		
					Завтрак														
Кашиа пшеница 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
Булгур с сыром 20/20.	6,7	6	10,28	121	0,04	0,14	57,5	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	0,88	164,25	9			382	2015
Фрукт 1 шт	0,52	1	12,74	81	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,96	381,4	2,6	0,01				
Итого за завтрак	20,8	24	89,11	653	0,7	37,68	273,3	2,25	0,84	500,11	115,81	481,88	6,14	860,76	93,91	0,03	2,9		
Обед																			
Суп картофельный с горохом луш., 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 свининой	14,83	30	54,07	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,29	0,02	17,03	265	2015
Овощи натуральные свежие	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17		0,04	14	26	20	1	290	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, 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		
					В1, мг													С, мг	А, мкг
Завтрак																			
Пудинг творожный с молоком стуч. 150/50	24,05	13	54,09	430	0,09	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	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	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	0,41		10,48	48	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
Итого за Завтрак	26,54	14	92,45	603	0,15	6,31	42,28	0,3	0,37	252,06	57,4	247,21	4,33	513,76	9,76	0,03			
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	695,03	76,43	0,18	0,07	87	2015
Гуляш "Болоньезе"	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		8,38	11К	
Макарон отварные	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015
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	2015
Хлеб ржаной	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Кондитерское изделие	6,63	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	31,88	41	142,35	1 071	0,48	30,32	46,33	2,09	0,7	94,42	88,38	380,27	8,01	1 204,07	231,56	0,2	8,48		
Итого за день	58,42	55	234,8	1 674	0,63	36,63	88,61	2,39	1,07	346,48	145,78	627,48	12,34	1 717,83	241,32	0,23	8,48		

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
					100													порции	100	порции	0,07	2,14
Биточек из мяса птицы "Сивик"		100	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,85	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК		
Картофельное пюре		180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312		2015
Овощи натуральные свежие		40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71		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				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					
Итого за Завтрак		560	23,24	21	65,28	548	0,32	33,4	69,46	0,22	0,33	189,5	77,87	331,5	3,95	1 142,89	114,53	0,11	1,73			
Обед																						
Суп картофельный с зеленым горошком, курой 250/10		250	6,05	3	15,18	110	0,16	16,73	0,32		0,42	39,84	23,78	92,84	1,49	456,78	74,72	0,05	0,07	222		1983
Омлет по-Варшавски		100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	0,46	38,52	32,89	310,51	1,91	446,75	160,2		0,04	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	25,2	0,09	0,18	24,57	165,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302		2015
Овощи натуральные свежие		100	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17		0,04	14	26	20	1	290	2			71		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				376		2015
Хлеб ржаной		29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62					
Выпечное изделие		100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410		2015
Итого за Обед		984	50,63	37	142,45	1 121	1,75	41,83	110,95	1,15	1,17	142,28	274,31	762,83	12,92	1 644,39	342,87	0,08	0,13			
Итого за день			73,87	58	207,73	1 669	2,07	75,23	180,41	1,37	1,5	340,78	352,18	1 093,83	16,87	2 787,28	457,4	0,19	1,86			

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
Итого за весь период	618,88	683	2 143,1	9,82	537,67	2 045,35	17,98	4 433,34	2 241,95	8 473,48	153,21	20 558,86	3 433,86	1,52	131,45		
Среднее значение за период	61,89	68,3	214,31	0,98	53,77	204,54	1,8	443,33	224,2	847,35	15,32	2 055,89	343,99	0,15	13,15		

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. Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.