

"Согласовано"
 Начальник лагеря _____
 _____ (_____)
 " _____ " _____ 20 _____ г.



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

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рец. туры	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			
																					Р, мг
Завтрак																					
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02		175	2015	
Сыр (порциями)	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 к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,08	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
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	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 макаронными изделиями, курой 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	
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК		
Макароны 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	0,02	309	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	47	3,1	1	15,7	82	0,08				0,04	8,46	8,93	40,89	1,88	63,92	2,63					
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	882	52,92	50	142,55	1 236	0,43	5,02	193,68	0,97	0,8	442,18	75,36	559	6,9	603,33	239,36	0,15	5,68			
Итого за день		72,37	77	247,31	1 975	1,06	42,49	441,89	3,14	1,61	877,05	180,01	982,95	12,6	1 420,19	313,57	0,18	7,86			

2 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	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			So, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная "Волжанка"	90	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		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	909,04	90,22	0,05	312	
Овощи натуральные свежие	35	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	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		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	
Фрукт 1 шт	115	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	665	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																			
Рассолник ленинградский с курой, сметаной 250/15/10	275	7,47	5	17,42	142	0,16	17,05	11,08	0,01	0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,93	86,5	0,06	96	
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	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	180	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	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57			
Кондитерское изделие	70	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	868	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
					23,75													30	43,75
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	262,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210	2015
БургерФрод с сыром 20/25	45	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	220	0,25		15,18	63	2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015
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	550	23,75	30	43,75	543	0,19	15,8	400,35	2,91	0,69	331,7	51,97	407,65	7,39	669,88	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	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	88	2015
Филе свинины по-польски	100	14,39	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	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	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	302	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	10	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	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	45,52	1,79			
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	892	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	1 069,12	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	505,8	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						№ рецептур	Сборник рецептур		
	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 стученным 150/60	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	3,95	0,02	223	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			
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
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 60/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01	246	2015
Макаронные 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	805	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 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		
Завтрак																				
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		8,39	ТТК		
Картофельное пюре	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	0,2		0,7	4	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		71	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					
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	
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	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	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 свиной с овощами натуральными свежими 250/60	15,49	30	56,29	559	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	265	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	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
Итого за Обед	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	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептов	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																		Масса порции	Минеральные вещества		
Завтрак																					
Шницель из свинины рубленый	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		17,09	ТТК				
Макаронные отварные	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	309				
Сыр (порция)	2,6	3		34		0,07	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8			1,45	15				
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				
Батончик к чаю	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	0,52	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	22,59	39	93,24	803	0,25	13,17	0,64	0,21	152,3	57,35	283,78	7,6	728,04	126,84	0,02	18,55					
Обед																					
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	8,98	3	15,97	129	0,1	1,6	0,31	0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111				
Бризоль хрустящая	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	0,71	0,28	361,77	27,95	333,84	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК				
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				
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	38,08	1,57							
Кондитерское изделие	6,63	12	43,75	309	0,06			0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35							
Итого за Обед	56,16	51	135,45	1 237	0,66	3,14	0,97	0,93	436,98	227,47	739,79	10,52	814,1	191,29	0,15	5,68					
Итого за день	78,75	90	228,69	2 040	0,91	16,31	1,61	1,14	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг			
	Завтрак																				
Ежики мясные с соусом 120/50	10,59	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	ПК			
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	1,88	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	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	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	58,23	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			
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд, конс.)	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259			
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			
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			
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 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			
					Белки, г													Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг
Завтрак																				
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 250/10 (жидкая)	260	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.	40	6,7	6	10,28	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	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,72	31	116,2	0,88	164,25	9	0,01	382	2015	
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	20,8	24	89,11	653	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 лучш., курой 250/20	270	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	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	100	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17	0,04	0,04	14	26	20	1	290	2		71	2015	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		389	2015	
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Кондитерское изделие	70	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	927	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 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																		В1, мг			С, мг	А, мкг
	Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком стуч.	200	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	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						
Фрукт 1 шт	115	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	555	26,54	14	92,45	603	0,15	6,31	42,28	0,3	0,37	252,05	57,4	247,21	4,33	513,76	9,76	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			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	ТТК	
Макаронные 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	25	1,65		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	850	31,88	41	142,35	1 071	0,48	30,32	46,33	2,09	0,7	94,42	86,38	360,27	8,01	1 204,07	231,56	0,2					
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					

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	Сахароза, 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
Завтрак																					
Биточек из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	239	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	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	198,5	77,87	331,5	3,95	1 142,89	114,53	0,11	1,73			
Обед																					
Суп картофельный с зеленым горошком, курой 250/10	260	6,05	3	15,18	110	0,16	16,73	0,32	0,42	0,46	39,84	29,78	92,84	1,49	456,78	74,72	0,05	0,07	222	1983	
Филе по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	0,18	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2		0,04	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	180	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	
Овощи натуральные свежие	100	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17	0,04	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	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	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	762,33	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	343,39	0,15	13,15		

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапиной 2004г.