

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



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

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Болшки, 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	И, мг	F, мг	So, мг					
	Болшки, 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	И, мг	F, мг	So, мг						
<b>Завтрак</b>																							
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	205	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02		175	2015			
Бутерброд с мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04						
Какао с молоком	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022			
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,27</b>	<b>14,03</b>	<b>84,47</b>	<b>513,99</b>	<b>0,33</b>	<b>27,52</b>	<b>68,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>202,78</b>	<b>84,32</b>	<b>298,41</b>	<b>3,30</b>	<b>1020,65</b>	<b>136,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>					
<b>Обед</b>																							
Орелцы порционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ТТК	Форм			
Суп макаронный изделиями, курой 250г/пор.	260	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	76,04	0,08	0,07	97	2015			
Плов со свиной	250	19,12	43	49,57	662	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,65	163,13	0,02	25,78	265	2015			
Компот из свежемороженых ягод	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015			
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34							
<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>34,35</b>	<b>47,88</b>	<b>117,95</b>	<b>1049,53</b>	<b>0,43</b>	<b>28,48</b>	<b>31,11</b>	<b>1,01</b>	<b>0,74</b>	<b>118,76</b>	<b>132,31</b>	<b>480,55</b>	<b>10,19</b>	<b>1518,13</b>	<b>244,51</b>	<b>0,10</b>	<b>25,85</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>47,62</b>	<b>61,91</b>	<b>202,42</b>	<b>1563,52</b>	<b>0,76</b>	<b>56,00</b>	<b>99,52</b>	<b>1,18</b>	<b>1,07</b>	<b>321,54</b>	<b>216,63</b>	<b>778,96</b>	<b>13,49</b>	<b>2538,78</b>	<b>381,35</b>	<b>0,16</b>	<b>25,85</b>					

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	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		
<b>Завтрак</b>																				
Копченая рыба "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		ТТК		
Макаронные изделия	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ТТК	ФФМ	
Батон	30	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015	
Пирожок с яблоками	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,22</b>	<b>18,96</b>	<b>69,19</b>	<b>616,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,32</b>	<b>8,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>52,87</b>	<b>50,97</b>	<b>193,32</b>	<b>2,06</b>	<b>339,67</b>	<b>112,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 250/10/10г.	270	8,79	3	17,1	134	0,16	17,13	1,08		0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07	0,07	96	2015
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	19,39	260	2015
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,08	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>28,61</b>	<b>39,16</b>	<b>87,40</b>	<b>805,63</b>	<b>0,48</b>	<b>41,71</b>	<b>27,89</b>	<b>0,74</b>	<b>1,06</b>	<b>97,75</b>	<b>100,66</b>	<b>415,67</b>	<b>7,95</b>	<b>1591,31</b>	<b>245,25</b>	<b>0,12</b>	<b>19,53</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>52,83</b>	<b>58,12</b>	<b>176,59</b>	<b>1422,13</b>	<b>0,61</b>	<b>43,03</b>	<b>36,57</b>	<b>0,88</b>	<b>1,17</b>	<b>150,62</b>	<b>151,63</b>	<b>608,96</b>	<b>10,01</b>	<b>1930,98</b>	<b>357,99</b>	<b>0,12</b>	<b>19,53</b>		

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			Sb, мг
		15,9	23																		
Эмлет натуральный с маслом сливочным 150г	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		
Сыр (порция)	20	5,2	5	5,80	69	0,01	0,14	57,6	0,19	0,08	17,6	7	100	0,2	17,6		2,9	15	2015		
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37	0,1				0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015		
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	28,75	0,7	45,85	1,26					
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02													231	2022		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>24,33</b>	<b>29,60</b>	<b>48,17</b>	<b>556,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,80</b>	<b>400,35</b>	<b>2,91</b>	<b>0,67</b>	<b>311,00</b>	<b>42,97</b>	<b>400,75</b>	<b>4,66</b>	<b>313,28</b>	<b>57,36</b>	<b>0,00</b>	<b>2,93</b>			
<b>Обед</b>																					
Щи из св. капусты с картофелем, сметаной 250г/пор.	260	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29		0,41	44,63	25,29	83,79	1,93	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015	
Бризоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,95	0,19	25,9	17,33	166,89	0,6	182,78	40,63	0,1	0,02	177	2016	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1		
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016	
Компот из свежемороженных ягод	200	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	65	42,43	29,74	120,27	901,41	0,48	54,16	65,68	0,57	1,12	124,85	92,65	403,53	9,20	1473,45	195,76	0,16	0,16			
<b>Итого за Обед</b>	<b>1440</b>	<b>66,76</b>	<b>59,34</b>	<b>168,44</b>	<b>1457,75</b>	<b>0,65</b>	<b>54,96</b>	<b>486,03</b>	<b>3,48</b>	<b>1,79</b>	<b>435,85</b>	<b>135,62</b>	<b>804,26</b>	<b>13,86</b>	<b>1786,73</b>	<b>253,12</b>	<b>0,16</b>	<b>3,09</b>			

4 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				
																			Ca, мг	Mg, мг		
<b>Завтрак</b>																						
Запеканка творожная с молоком стученым 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	14,98	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,96	0,02		223	2015			
Чай с сахаром	200	0,0	9,80	37		0,1		0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015			
Яблоко 1 штука	150	0,6	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,60</b>	<b>17,60</b>	<b>587,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,76</b>	<b>72,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>345,81</b>	<b>36,23</b>	<b>254,77</b>	<b>1,73</b>	<b>266,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,02</b>	<b>2,90</b>					
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с горохом ,журой 250/10гр.	260	5,94	19,34	144	0,27	10,65	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,56	74,32	0,03	0,07	102	2015			
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				ТТК	Фирм			
Макаронь отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	Фирм			
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,68	11,06	0,01	36,65	27,55	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	Фирм			
Сок	200		20,2	88	0,02				0,02	1,4	8	14	2,8	240	2			ТТК	Фирм			
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,95	32,64	1,34			389	2015			
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111				0,01	0,02	0,02	0,11		0,16								
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>26,66</b>	<b>33,05</b>	<b>128,97</b>	<b>906,94</b>	<b>0,53</b>	<b>27,64</b>	<b>11,37</b>	<b>0,01</b>	<b>106,31</b>	<b>91,72</b>	<b>241,69</b>	<b>9,30</b>	<b>1305,01</b>	<b>164,29</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>57,26</b>	<b>50,65</b>	<b>207,59</b>	<b>1494,28</b>	<b>0,60</b>	<b>28,40</b>	<b>83,95</b>	<b>0,32</b>	<b>452,12</b>	<b>127,95</b>	<b>496,46</b>	<b>11,03</b>	<b>1571,01</b>	<b>169,24</b>	<b>0,08</b>	<b>3,04</b>					



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		
<b>Завтрак</b>																				
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	ф.и.о.
Молоко стуженое	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04	0,14	26,88	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,19	57,6	0,19	0,06	178	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,34</b>	<b>17,73</b>	<b>139,70</b>	<b>770,87</b>	<b>0,16</b>	<b>16,61</b>	<b>137,40</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>349,63</b>	<b>81,48</b>	<b>352,26</b>	<b>4,96</b>	<b>654,08</b>	<b>105,30</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>		
<b>Обед</b>																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10гр	270	4,31	3	12,51	93	0,11	19,25	2,3	0,02	0,41	46,8	27,14	76,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82	2015
Жаркое по-домашнему 30/220 (говяд, конс.)	250	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	2015
Овощи натуральные свежие (спурец)	100	0,56		2	11	0,03	10			0,04	23	14	42	0,6	141				71	2015
Налисок из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					349	2015
Хлеб ржаной	65	4,28	0,76	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Пирожок с капустой, лайом	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>33,57</b>	<b>16,69</b>	<b>133,77</b>	<b>813,80</b>	<b>1,41</b>	<b>66,12</b>	<b>26,03</b>	<b>0,12</b>	<b>1,98</b>	<b>136,73</b>	<b>124,42</b>	<b>431,93</b>	<b>8,66</b>	<b>2064,15</b>	<b>231,27</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>52,91</b>	<b>34,42</b>	<b>273,47</b>	<b>1584,67</b>	<b>1,57</b>	<b>82,73</b>	<b>163,43</b>	<b>0,58</b>	<b>2,29</b>	<b>486,36</b>	<b>205,90</b>	<b>784,19</b>	<b>13,64</b>	<b>2718,23</b>	<b>336,57</b>	<b>0,16</b>	<b>3,00</b>		

1 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	Л, мг	Ф, мг	Se, мг		
		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	Л, мг	Ф, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02		175	2015	
Бутерброд с сыром 20/20гр.	40	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Какао с молоком	200	1,5	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022	
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,99</b>	<b>36</b>	<b>93,24</b>	<b>769</b>	<b>0,25</b>	<b>13,1</b>	<b>22,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>64,3</b>	<b>53,85</b>	<b>233,78</b>	<b>7,5</b>	<b>719,24</b>	<b>126,84</b>	<b>0,02</b>	<b>17,1</b>			
<b>Обед</b>																					
Салат из белокочанной капусты с огурцами/Ароматный	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	695,03	76,45	0,04	0,07	97	2016	
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТК	фирм	
Бризоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	482,78	40,83	0,1	0,02	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,95	32,64	1,34			330/1	2016	
Чай с сахаром 200/15	200	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб рженой	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,95	32,64	1,34					
<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>38,42</b>	<b>40</b>	<b>138,98</b>	<b>1 091</b>	<b>0,81</b>	<b>11,27</b>	<b>65,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,79</b>	<b>129,6</b>	<b>240,18</b>	<b>566,07</b>	<b>12,8</b>	<b>1 069,77</b>	<b>232,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>58,41</b>	<b>76</b>	<b>232,22</b>	<b>1 860</b>	<b>1,06</b>	<b>24,37</b>	<b>87,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,97</b>	<b>194,1</b>	<b>294,03</b>	<b>799,85</b>	<b>20,3</b>	<b>1 789,01</b>	<b>359,09</b>	<b>0,1</b>	<b>17,19</b>			

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		
<b>Завтрак</b>																				
Нагетсы	100	16,41	13	12,3	196	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	Фирм
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022
Батон	30	1,32	0,13	9,38	45		2,1				7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с сахаром	200	0,0		9,90	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,12</b>	<b>16,68</b>	<b>74,98</b>	<b>509,76</b>	<b>0,09</b>	<b>4,48</b>	<b>95,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>317,10</b>	<b>41,14</b>	<b>299,55</b>	<b>2,85</b>	<b>244,90</b>	<b>23,41</b>	<b>0,06</b>	<b>4,63</b>		
<b>Обед</b>																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, укроп 250г(пор.)	260	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	48,06	28,83	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015
Паста Болоньезе	280	14,18	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	Фирм
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,68	11,06	0,01	0,41	36,85	27,58	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04		ТТК	Фирм
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					349	2015
Хлеб ржаной	65	4,28	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Булочка домашняя	50	2,76	4,45	21,06	133,20															
<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>30,56</b>	<b>44,78</b>	<b>144,27</b>	<b>1091,04</b>	<b>1,27</b>	<b>70,26</b>	<b>40,74</b>	<b>0,10</b>	<b>2,21</b>	<b>144,24</b>	<b>106,22</b>	<b>299,49</b>	<b>7,99</b>	<b>1759,77</b>	<b>249,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>52,68</b>	<b>63,46</b>	<b>219,26</b>	<b>1600,80</b>	<b>1,36</b>	<b>74,74</b>	<b>136,04</b>	<b>0,40</b>	<b>2,43</b>	<b>461,34</b>	<b>147,36</b>	<b>599,04</b>	<b>10,84</b>	<b>2004,67</b>	<b>273,03</b>	<b>0,20</b>	<b>4,77</b>		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	фирм	
Молоко стученое	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022	
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25	15,18	15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20,10</b>	<b>15,56</b>	<b>148,55</b>	<b>790,07</b>	<b>0,14</b>	<b>17,62</b>	<b>85,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,18</b>	<b>236,21</b>	<b>63,45</b>	<b>265,98</b>	<b>5,42</b>	<b>591,97</b>	<b>100,20</b>	<b>0,02</b>	<b>7,23</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом ,хурой 250/10гр.	250	4,75	15,47	115	0,22	8,68	0,2			0,33	30,18	27,95	69,63	1,98	372,29	59,46	0,02	0,06	102	2015	
Жаркое по-домашнему 30/220 (говяд, конс.)	250	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	2015	
Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,68	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Компот из свежемороженых ягод	200		20,2	20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Язычок слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10																
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>33,38</b>	<b>20,14</b>	<b>127,12</b>	<b>822,94</b>	<b>0,85</b>	<b>71,86</b>	<b>21,63</b>	<b>0,11</b>	<b>1,07</b>	<b>145,36</b>	<b>142,62</b>	<b>475,01</b>	<b>10,42</b>	<b>2655,46</b>	<b>292,56</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>53,48</b>	<b>35,70</b>	<b>275,67</b>	<b>1613,01</b>	<b>0,99</b>	<b>89,48</b>	<b>107,53</b>	<b>0,52</b>	<b>1,25</b>	<b>381,57</b>	<b>206,07</b>	<b>740,96</b>	<b>15,84</b>	<b>3247,43</b>	<b>392,76</b>	<b>0,16</b>	<b>7,38</b>			



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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Умлет натуральный с сыром с маслом 145/15/5гр.	165	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
Блюдо 1 шлука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,8	0,19	0,06	178	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Затон	40	1,8	0	12,5	59,71		0,01				0,03	0,02	0,11		0,16					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18,26</b>	<b>23,73</b>	<b>42,69</b>	<b>455,05</b>	<b>0,11</b>	<b>0,80</b>	<b>400,36</b>	<b>2,91</b>	<b>0,65</b>	<b>303,33</b>	<b>31,44</b>	<b>371,11</b>	<b>3,86</b>	<b>267,59</b>	<b>56,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,93</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,16	39,21	120,04	1,98	713,03	76,43	0,25	0,07	97	2015
Медальон из курицы	100	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,85	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Макаронь отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	49,47	1,33			ТТК	фирм
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>23,21</b>	<b>30,15</b>	<b>114,50</b>	<b>812,94</b>	<b>0,49</b>	<b>44,70</b>	<b>14,50</b>	<b>2,55</b>	<b>0,98</b>	<b>109,45</b>	<b>100,90</b>	<b>319,64</b>	<b>6,92</b>	<b>1444,93</b>	<b>201,24</b>	<b>0,30</b>	<b>4,47</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>41,47</b>	<b>53,88</b>	<b>157,19</b>	<b>1267,99</b>	<b>0,60</b>	<b>45,50</b>	<b>414,86</b>	<b>5,46</b>	<b>1,63</b>	<b>412,78</b>	<b>132,34</b>	<b>690,75</b>	<b>10,90</b>	<b>1712,52</b>	<b>257,34</b>	<b>0,30</b>	<b>7,40</b>		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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		
<b>Завтрак</b>																				
Котлета "Морячок"	75	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09	0,02	7	13	30	0,5	145	1				ТТК	фирм
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01			91	2022
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1		0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					377	2015
Батон	30	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,06	176	7	100	0,2	17,6					231	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>17,7</b>	<b>8,3</b>	<b>78,5</b>	<b>407,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>	<b>0,1</b>	<b>201,7</b>	<b>37,6</b>	<b>154,2</b>	<b>2,2</b>	<b>269,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с зел горошком, курой 250г10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3	0,41	28,24	27,85	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07		222	1983
Плов со свиной	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,89	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78		265	2015
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,46	1,79	2,90	27,81	0,19	23,35	25,32	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07		97	2016
Напиток из шиповника	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4	1,22	2,5	4,2		2,2	8					349	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Булочка с повидлой	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>31,56</b>	<b>54,02</b>	<b>144,73</b>	<b>1185,71</b>	<b>1,32</b>	<b>44,10</b>	<b>31,64</b>	<b>2,31</b>	<b>113,54</b>	<b>136,96</b>	<b>506,69</b>	<b>10,69</b>	<b>1650,47</b>	<b>314,85</b>	<b>0,09</b>	<b>25,92</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>49,28</b>	<b>62,35</b>	<b>223,25</b>	<b>1593,40</b>	<b>1,41</b>	<b>56,84</b>	<b>92,83</b>	<b>1,10</b>	<b>315,24</b>	<b>174,53</b>	<b>660,88</b>	<b>12,92</b>	<b>1920,27</b>	<b>316,75</b>	<b>0,10</b>	<b>28,62</b>			

## 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	
																		532,70
Среднее значение за период	53,3	55,6	213,61	0,96	55,61	168,79	1,47	1,62	361,15	179,21	696,4	13,29	2121,96	309,62	0,16	12,01		

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. Могильско М.П., Тугельина В.А. 2015 г.

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