



"Утверждаю"
Управляющий директор
ООО "Комбинат Социального Питания"
Вахлуков М.С.



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						№ рецептуры	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	
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				382	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	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					
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Фрукт	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 и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	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	2015	
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	0,01	309	2015	
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88					
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	805	48,52	49	138,38	1 189	0,39	5	189,67	0,96	0,76	430,51	65,04	513,41	5,01	560,65	218,72	0,13	5,67			
Итого за день		67,97	76	243,14	1 928	1,02	42,47	437,88	3,13	1,57	865,38	169,69	937,36	10,71	1 377,51	292,93	0,16	7,85			

2 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																		ТТК	2015		
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			312	2015	
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		71	2015	
Овощи натуральные свежие	35	0,2		0,7	4	0,01				0,02	6,6	9,9	14,7	0,21	49,35		0,01				
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,15	0,01		376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25						
Фрукт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,28	129,52	100,48	318,59	5,8	1 315,38	188,95	0,06				
Итого за Завтрак	650	17,52	14	74,99	500	0,31	33,03	38,08	0,23	0,28	129,52	100,48	318,59	5,8	1 315,38	188,95	0,06		96	2015	
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 250/20/1	280	9,05	5	17,46	150	0,16	17,17	11,08	0,01	0,45	41,11	32,38	123,82	1,54	544,73	86,9	0,07	0,07	19,39	260	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		302	2015	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			349	2015	
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						
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
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	835	30,91	53	154,97	1 228	1,17	18,68	51,93	0,71	1,88	89,47	96,4	424,95	8,42	985,03	235	0,09	19,46			
Итого за день		48,43	67	229,96	1 728	1,48	51,71	90,01	0,94	2,16	218,99	196,88	743,54	14,22	2 300,41	423,95	0,15	19,46			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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		
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
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	3	2004
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
Фрукт	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	535	22,02	29	41,03	511	0,18	13,77	385,95	2,86	0,68	284,6	47,97	377,3	7,19	650,78	59,42	0,01	2,21		
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	0,07	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	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23				
Выпечное изделие	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003
Итого за Обед	842	46,48	61	127,03	1 261	0,62	31,21	176,45	0,91	0,83	380,55	202,02	581,96	11,68	1 044,92	296,35	0,08	4,29		
Итого за день		68,5	90	168,06	1 772	0,8	44,98	562,4	3,77	1,51	665,15	249,99	959,26	18,87	1 695,7	355,77	0,09	6,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленный	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		17,09	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	0,01	309	2015
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	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	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Итого за Завтрак	635	23,5	39	89,93	800	0,23	7,96	65,3	0,68	0,23	198,25	60,15	309,73	7,04	550,89	125,21	0,02	19,28		
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	158	2004
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	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
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	890	30,17	49	147,91	1 162	0,42	32,35	32,45	0,64	0,75	116,38	119,48	431,18	7,45	1 130,58	231,59	0,04	17,11		
Итого за день		53,67	88	237,84	1 962	0,65	40,31	97,75	1,32	0,98	314,63	179,63	740,91	14,49	1 681,47	356,8	0,06	36,39		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Бризоль куриная	90	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Рис отварной	150	3,85	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
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 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
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	510	29,21	26	91,74	720	0,16	1,51	67,3	0,45	0,24	48,3	57,5	281,37	2,53	296,96	102,5	0,1	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с карт., курой, сметаной 250/10/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82	2015
Гуляш из говядины 50/50	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
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	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015
Компот из клубники с/м	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Итого за Обед	814	26,74	26	72,82	641	0,4	49,77	42,23	0,1	0,72	146,24	98,48	401,19	7,24	1 320,85	245,13	0,1	0,07		
Итого за день		55,95	52	164,56	1 361	0,56	51,28	109,53	0,55	0,96	194,54	155,98	682,56	9,77	1 617,81	347,63	0,2	0,09		

1 день, 2 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
Завтрак																				
Шницель из свинины 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		17,09	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	0,01	309	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	3		34		0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8			1,45	15	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
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				
Фрукт	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	50,9	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	72,75	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	
Рис отварной	150	3,85	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
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	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
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	841	49,73	49	129,2	1 170	0,34	5,14	195,57	0,98	0,78	426,4	89,36	576,87	5,41	564,54	179,6	0,13	5,66		
Итого за день		72,69	88	225,01	1 986	0,6	18,31	246,47	1,62	1	579,8	148,36	864,9	13,11	1 299,13	306,62	0,15	24,21		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- 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
Завтрак																				
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
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	264,1	60,48	0,01	0,01	302	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	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Фрукт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Итого за Завтрак	615	22,27	36	81,28	735	0,42	6,98	22,49	0,6	0,32	71,86	184,35	407,24	10,72	782,31	143,09	0,03	19,4		
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
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	
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	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	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	80	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	879	35,81	58	113,38	1 124	0,54	52,95	182,36	2,57	0,87	386,93	107,85	494,16	6,43	1 766,12	299,17	0,24	4,17		
Итого за день		58,08	94	194,66	1 859	0,96	59,93	204,85	3,17	1,19	458,79	292,2	901,4	17,15	2 548,43	442,26	0,27	23,57		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200/8	208	7,69	10	36,74	271	0,21	1,31	52,16	0,17	0,18	138,57	47,6	187,3	1,35	233,04	62,87	0,01		182	2015
Бутерброд с маслом 10/25	35	1,96	8	12,98	132	0,04		40	0,15	0,02	7,9	8,25	24,25	0,52	34,25	0,9		1	2015	
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	3	2004
Какао с молоком витаминизированное	200	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	
Фрукт	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	608	19,54	28	92,83	700	0,69	37,32	285,86	2,31	0,81	429,09	110,4	434,05	6,26	832,34	76,09	0,02	2,18		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курицей 250/20	270	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	78,04	0,08	0,07	97	2015
Плов со свининой	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	70	0,77		2,66	17	0,04	17,5	0,12		0,03	9,8	18,2	14	0,7	203	1,4		71	2015	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		389	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
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	890	31,57	48	156,39	1 205	0,48	45,02	36,78	0,76	0,76	119,16	138,92	480,78	10,16	1 661,19	251,01	0,11	17,1		
Итого за день		51,11	76	249,22	1 905	1,17	82,34	322,64	3,07	1,57	548,25	249,32	914,83	16,42	2 493,53	327,1	0,13	19,28		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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
Завтрак																				
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	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	
Рис отварной	150	3,85	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
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				
Срукт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Итого за Завтрак	640	14,59	21	88,95	605	0,15	8,23	28,3	0,22	0,13	64,76	66,2	190,23	5,11	415,82	99,65	0,02	4,33		
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	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	
Макаронь отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,85	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	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	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23				
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	857	48,51	44	128,22	1114	0,46	18,47	192,9	0,91	0,81	446,05	85,2	570,57	6,03	902,28	283,18	0,16	5,67		
Итого за день		63,1	65	217,17	1719	0,61	26,7	221,2	1,13	0,94	510,81	151,4	760,8	11,14	1318,1	362,83	0,18	10		

5 день, 2 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг			Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	
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		0,8	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				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	550	21,25	33	72,36	670	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92,44	71,57	283,42	4,33	1 043,41	99,35	0,11	0,01		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31		0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015
Филе 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	445,75	160,2		0,04	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	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
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	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
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	813	47,34	42	145,52	1 154	2,35	19,87	117,52	1,2	2,31	130,7	217,71	668,5	12,71	1 246,13	309,15	0,05	0,12		
Итого за день		68,59	75	217,88	1 824	2,66	48,14	171,35	1,32	2,61	223,14	289,28	951,92	17,04	2 289,54	408,5	0,16	0,13		

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	608,09	771	2 147,5	18 044	10,51	466,17	2 464,08	20,02	14,49	4 579,48	2 082,73	8 457,48	142,92	18 621,63	3 624,39	1,55	147,48
Среднее значение за период	60,81	77,1	214,75	1 804,4	1,05	46,62	246,41	2	1,45	457,95	208,27	845,75	14,29	1 862,16	362,44	0,16	14,75

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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