



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						№ 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
<b>Завтрак</b>																				
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	20,09	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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>653</b>	<b>19,45</b>	<b>27</b>	<b>104,76</b>	<b>739</b>	<b>0,63</b>	<b>37,47</b>	<b>248,21</b>	<b>2,17</b>	<b>0,81</b>	<b>434,87</b>	<b>104,65</b>	<b>423,95</b>	<b>5,7</b>	<b>816,86</b>	<b>74,21</b>	<b>0,03</b>	<b>2,18</b>		
<b>Обед</b>																				
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>882</b>	<b>52,92</b>	<b>50</b>	<b>142,55</b>	<b>1236</b>	<b>0,43</b>	<b>5,02</b>	<b>193,68</b>	<b>0,97</b>	<b>0,8</b>	<b>442,18</b>	<b>75,36</b>	<b>559</b>	<b>6,9</b>	<b>603,33</b>	<b>239,36</b>	<b>0,15</b>	<b>5,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>72,37</b>	<b>77</b>	<b>247,31</b>	<b>1875</b>	<b>1,06</b>	<b>42,49</b>	<b>441,89</b>	<b>3,14</b>	<b>1,61</b>	<b>877,05</b>	<b>180,01</b>	<b>982,95</b>	<b>12,6</b>	<b>1420,19</b>	<b>313,57</b>	<b>0,18</b>	<b>7,86</b>		

2 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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,68	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			17К	2015	
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	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	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		1,02	0,01			
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						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>18,13</b>	<b>15</b>	<b>78,04</b>	<b>524</b>	<b>0,35</b>	<b>37,57</b>	<b>43,43</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>136,69</b>	<b>105,53</b>	<b>336,18</b>	<b>5,81</b>	<b>1 446,56</b>	<b>203,73</b>	<b>0,07</b>				
<b>Обед</b>																					
Рассольник 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	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	
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	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	26	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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>868</b>	<b>29,25</b>	<b>54</b>	<b>143,83</b>	<b>1 184</b>	<b>0,37</b>	<b>18,28</b>	<b>53,85</b>	<b>0,73</b>	<b>0,65</b>	<b>92,09</b>	<b>99,55</b>	<b>433,08</b>	<b>6,87</b>	<b>991,01</b>	<b>246,36</b>	<b>0,08</b>	<b>19,46</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>47,38</b>	<b>69</b>	<b>221,87</b>	<b>1 708</b>	<b>0,72</b>	<b>55,85</b>	<b>97,28</b>	<b>0,98</b>	<b>0,96</b>	<b>228,78</b>	<b>205,09</b>	<b>769,26</b>	<b>12,68</b>	<b>2 437,57</b>	<b>450,09</b>	<b>0,15</b>	<b>19,46</b>			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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 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	51	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,75</b>	<b>30</b>	<b>43,75</b>	<b>543</b>	<b>0,19</b>	<b>15,8</b>	<b>400,35</b>	<b>2,91</b>	<b>0,69</b>	<b>331,7</b>	<b>51,97</b>	<b>407,65</b>	<b>7,39</b>	<b>669,88</b>	<b>59,6</b>	<b>0,01</b>	<b>2,93</b>			
<b>Обед</b>																					
Щи из квашеной 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	ГТК		
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	
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	43,52	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>892</b>	<b>42,14</b>	<b>52</b>	<b>137,18</b>	<b>1 207</b>	<b>0,69</b>	<b>32,04</b>	<b>94,39</b>	<b>0,62</b>	<b>0,8</b>	<b>174,1</b>	<b>224,1</b>	<b>509,63</b>	<b>12,78</b>	<b>1 089,12</b>	<b>303,85</b>	<b>0,09</b>	<b>0,82</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>65,89</b>	<b>82</b>	<b>180,93</b>	<b>1 750</b>	<b>0,88</b>	<b>47,84</b>	<b>494,74</b>	<b>3,53</b>	<b>1,49</b>	<b>505,8</b>	<b>276,07</b>	<b>917,28</b>	<b>20,17</b>	<b>1 759</b>	<b>363,45</b>	<b>0,1</b>	<b>3,75</b>			

## 4 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
<b>Завтрак</b>																				
Запеканка творожная с молоком густым 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	3,95	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			377	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					
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32,54</b>	<b>18</b>	<b>89,93</b>	<b>652</b>	<b>0,12</b>	<b>7,71</b>	<b>14,98</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>196,74</b>	<b>50,29</b>	<b>193,4</b>	<b>4,12</b>	<b>447,13</b>	<b>5,87</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																				
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	0,07	102	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
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 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					
<b>Итого за Обед</b>	<b>806</b>	<b>32,85</b>	<b>34</b>	<b>111,95</b>	<b>885</b>	<b>0,52</b>	<b>12,03</b>	<b>25,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,62</b>	<b>95,93</b>	<b>80,32</b>	<b>357,55</b>	<b>8,83</b>	<b>682,76</b>	<b>277,36</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>65,39</b>	<b>52</b>	<b>201,88</b>	<b>1 537</b>	<b>0,64</b>	<b>19,74</b>	<b>40,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,89</b>	<b>292,67</b>	<b>130,61</b>	<b>550,95</b>	<b>12,95</b>	<b>1 129,89</b>	<b>283,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>		

## 5 день, 1 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		
<b>Завтрак</b>																				
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,05	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	ГТК	
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	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	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
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>18,52</b>	<b>27</b>	<b>74,92</b>	<b>613</b>	<b>0,35</b>	<b>51,01</b>	<b>35,46</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>109,34</b>	<b>91,01</b>	<b>309,44</b>	<b>8,15</b>	<b>1 610,95</b>	<b>127,07</b>	<b>0,07</b>	<b>8,39</b>		
<b>Обед</b>																				
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 свининой с овощами натуральными свежими 250/60	310	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	164,45	0,02	17,03	265	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	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>29,56</b>	<b>49</b>	<b>133,2</b>	<b>1 100</b>	<b>0,4</b>	<b>30,25</b>	<b>32,46</b>	<b>0,64</b>	<b>0,74</b>	<b>115,03</b>	<b>120</b>	<b>426,32</b>	<b>7,76</b>	<b>1 094,55</b>	<b>230,15</b>	<b>0,04</b>	<b>17,11</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48,08</b>	<b>76</b>	<b>208,12</b>	<b>1 713</b>	<b>0,75</b>	<b>81,26</b>	<b>67,92</b>	<b>0,97</b>	<b>1,08</b>	<b>224,37</b>	<b>211,01</b>	<b>735,76</b>	<b>15,91</b>	<b>2 705,5</b>	<b>357,22</b>	<b>0,11</b>	<b>25,5</b>		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
		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		
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
Сыр (порциями)	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Батончик к чаю	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,96	361,4	2,6	0,01			
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	2,6	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,59</b>	<b>39</b>	<b>93,24</b>	<b>803</b>	<b>0,25</b>	<b>13,17</b>	<b>50,9</b>	<b>0,64</b>	<b>0,21</b>	<b>152,3</b>	<b>57,35</b>	<b>283,78</b>	<b>7,6</b>	<b>728,04</b>	<b>126,84</b>	<b>0,02</b>	<b>18,56</b>		
<b>Обед</b>																				
		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
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	
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
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	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	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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>863</b>	<b>56,16</b>	<b>51</b>	<b>135,45</b>	<b>1 237</b>	<b>0,66</b>	<b>3,14</b>	<b>194,09</b>	<b>0,97</b>	<b>0,93</b>	<b>436,98</b>	<b>227,47</b>	<b>739,79</b>	<b>10,52</b>	<b>814,1</b>	<b>191,29</b>	<b>0,15</b>	<b>5,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>78,75</b>	<b>90</b>	<b>228,69</b>	<b>2 040</b>	<b>0,91</b>	<b>16,31</b>	<b>244,99</b>	<b>1,61</b>	<b>1,14</b>	<b>589,28</b>	<b>284,82</b>	<b>1 023,57</b>	<b>18,12</b>	<b>1 542,14</b>	<b>318,13</b>	<b>0,17</b>	<b>24,23</b>		

## 2 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
<b>Завтрак</b>																				
Ежики мясные с соусом 120/50	170	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	ТТК	
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			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				
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>13,41</b>	<b>28</b>	<b>51,92</b>	<b>519</b>	<b>0,15</b>	<b>16,14</b>	<b>1,44</b>	<b>0,44</b>	<b>0,18</b>	<b>55,32</b>	<b>58,23</b>	<b>207,64</b>	<b>5,87</b>	<b>587,58</b>	<b>47,17</b>	<b>0,03</b>	<b>16,76</b>		
<b>Обед</b>																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	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.)	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
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	42	2,77	1	14,03	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35				
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>40,02</b>	<b>24</b>	<b>111,39</b>	<b>820</b>	<b>0,7</b>	<b>68,48</b>	<b>102,87</b>	<b>0,55</b>	<b>0,88</b>	<b>341,81</b>	<b>132,04</b>	<b>599,88</b>	<b>8,28</b>	<b>2 071,26</b>	<b>258,48</b>	<b>0,15</b>	<b>3,46</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,43</b>	<b>52</b>	<b>163,31</b>	<b>1 339</b>	<b>0,85</b>	<b>84,62</b>	<b>104,31</b>	<b>0,99</b>	<b>1,06</b>	<b>397,13</b>	<b>190,27</b>	<b>807,52</b>	<b>14,15</b>	<b>2 658,84</b>	<b>305,65</b>	<b>0,18</b>	<b>20,22</b>		

## 3 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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная 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	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20,8</b>	<b>24</b>	<b>89,11</b>	<b>653</b>	<b>0,7</b>	<b>37,68</b>	<b>273,3</b>	<b>2,25</b>	<b>0,84</b>	<b>500,11</b>	<b>115,81</b>	<b>481,68</b>	<b>6,14</b>	<b>860,76</b>	<b>93,91</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом луц. 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	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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>927</b>	<b>34,5</b>	<b>48</b>	<b>159,35</b>	<b>1 225</b>	<b>0,61</b>	<b>40,02</b>	<b>11,8</b>	<b>0,54</b>	<b>0,73</b>	<b>130,89</b>	<b>150,3</b>	<b>483,2</b>	<b>11,28</b>	<b>1 539,86</b>	<b>249,89</b>	<b>0,09</b>	<b>17,1</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>55,3</b>	<b>72</b>	<b>248,46</b>	<b>1 878</b>	<b>1,31</b>	<b>77,7</b>	<b>285,1</b>	<b>2,79</b>	<b>1,57</b>	<b>631</b>	<b>266,11</b>	<b>964,88</b>	<b>17,42</b>	<b>2 400,62</b>	<b>343,8</b>	<b>0,12</b>	<b>20</b>			



4 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
<b>Завтрак</b>																				
Пудинг творожный с молоком сгущ. 150/50	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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26,54</b>	<b>14</b>	<b>92,45</b>	<b>603</b>	<b>0,15</b>	<b>6,31</b>	<b>42,28</b>	<b>0,3</b>	<b>0,37</b>	<b>252,06</b>	<b>57,4</b>	<b>247,21</b>	<b>4,33</b>	<b>513,76</b>	<b>9,76</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																				
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	ТТК	
Макаронь 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 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	
Чай с сахаром 200/15	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Хлеб ржаной	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				
Кондитерское изделие																				
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>31,88</b>	<b>41</b>	<b>142,35</b>	<b>1 071</b>	<b>0,48</b>	<b>30,32</b>	<b>46,33</b>	<b>2,09</b>	<b>0,7</b>	<b>94,42</b>	<b>88,38</b>	<b>380,27</b>	<b>8,01</b>	<b>1 204,07</b>	<b>231,56</b>	<b>0,2</b>	<b>8,48</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>58,42</b>	<b>55</b>	<b>234,8</b>	<b>1 674</b>	<b>0,63</b>	<b>36,63</b>	<b>88,61</b>	<b>2,39</b>	<b>1,07</b>	<b>346,48</b>	<b>145,78</b>	<b>627,48</b>	<b>12,34</b>	<b>1 717,83</b>	<b>241,32</b>	<b>0,23</b>	<b>8,48</b>		

5 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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,24</b>	<b>21</b>	<b>65,28</b>	<b>548</b>	<b>0,32</b>	<b>33,4</b>	<b>69,46</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>198,5</b>	<b>77,87</b>	<b>331,5</b>	<b>3,95</b>	<b>1 142,89</b>	<b>114,53</b>	<b>0,11</b>	<b>1,73</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с зеленым горошком, курой 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	1983
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	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	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>984</b>	<b>50,63</b>	<b>37</b>	<b>142,45</b>	<b>1 121</b>	<b>1,75</b>	<b>41,83</b>	<b>110,95</b>	<b>1,15</b>	<b>1,17</b>	<b>142,28</b>	<b>274,31</b>	<b>762,33</b>	<b>12,92</b>	<b>1 644,39</b>	<b>342,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>73,87</b>	<b>58</b>	<b>207,73</b>	<b>1 669</b>	<b>2,07</b>	<b>75,23</b>	<b>180,41</b>	<b>1,37</b>	<b>1,5</b>	<b>340,78</b>	<b>352,18</b>	<b>1 093,83</b>	<b>16,87</b>	<b>2 787,28</b>	<b>457,4</b>	<b>0,19</b>	<b>1,86</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
Итого за весь период	618,88	683	2 143,1	17 283	9,82	537,67	2 045,35	17,98	12,37	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	1 728,3	0,98	53,77	204,54	1,8	1,24	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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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