



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	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				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					
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	638	18,73	20	95,43	641	0,64	37,47	248,2	2,17	0,81	435,95	106,28	428,09	5,8	823,25	74,39	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	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	
Компот из вишни	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08				0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58					
Кондитерское изделие	70	5,63	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	831	51,54	50	141,35	1 218	0,42	6,22	189,68	0,86	0,79	438,09	73,97	544,88	5,86	611,39	219,86	0,14	5,67			
Итого за день		70,27	70	236,78	1 859	1,06	43,69	437,88	3,13	1,6	875,04	180,25	972,97	11,66	1 434,64	294,25	0,17	7,85			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборщик 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																		ТТК		
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		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01			
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26		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					
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	640	17,85	14	76,19	507	0,32	32,37	38,08	0,23	0,28	128,1	100,54	320,72	5,64	1 301,36	189	0,06			
Обед																				
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	0,05	0,07	96	2015
Гуляш из свинины 60/50	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	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
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	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,88	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Итого за Обед	831	29,4	53	155,26	1 222	1,17	18,56	51,93	0,71	1,87	88,59	95,4	414,93	8,45	973,59	234,66	0,08	19,46		
Итого за день		47,25	67	231,45	1 729	1,49	50,93	90,01	0,94	2,15	216,69	195,94	735,65	14,09	2 274,95	423,66	0,14	19,46		

3 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																					
																		0,03	210	2015	
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 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	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	545	23,7	30	43,6	541	0,19	13,8	400,35	2,91	0,69	329,7	51,37	406,55	7,34	661,73	59,6	0,01	2,93			
Обед																					
																		0,07	88	2015	
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	
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	
Компот из клубники	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18					
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	919	41,54	51	134,08	1 179	0,65	49,24	90,29	0,61	0,76	166,9	204,51	472,17	9,87	984,56	291,34	0,06	0,81			
Итого за день		65,24	81	177,68	1 720	0,84	63,04	490,64	3,52	1,45	496,6	255,88	878,72	17,21	1 646,29	350,94	0,09	3,74			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
																		223	2015	
Запеканка творожная с молоком сгущенным 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			
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			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					
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Завтрак	566	33,24	18	95,01	677	0,14	5,75	14,98	0,12	0,28	197,11	53,09	200,94	4,28	453,45	6,24	0,03			
Обед																				
																		102	2015	
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	2,49	465,36	74,32	0,03	0,07	246	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		309	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	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					
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	785	31,91	35	105,45	850	0,51	14,03	21,12	0,08	0,62	94,45	79,76	351,62	8,8	682,25	257,69	0,05	0,08		
Итого за день		65,15	53	200,46	1 527	0,65	19,78	36,1	0,2	0,9	291,56	132,85	552,56	13,08	1 135,7	263,93	0,08	0,08		

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			
Завтрак																		8,39	ГТК		
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,71	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35			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	0,01	71	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					
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						
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	665	18,25	26	73,17	596	0,32	45,81	30,61	0,31	0,33	101,9	86,72	296,08	8,01	1 472,8	112,34	0,06	8,39			
Обед																		0,08	158	2004	
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		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					
Хлеб ржаной	24	1,58		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
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	899	29,54	49	133,02	1 100	0,39	32,25	32,45	0,64	0,74	116,85	120,41	426,55	7,77	1 101,34	230,09	0,04	17,11			
Итого за день		47,79	75	206,19	1 696	0,71	78,06	63,06	0,95	1,07	218,75	207,13	722,63	15,78	2 574,14	342,43	0,1	25,5			

1 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																				
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	229,8	23,2	17,09	ТТК		
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		29,8	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 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	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	27,85	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	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
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	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
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	837	54,38	50	127,32	1 187	0,6	5,14	189,89	0,96	0,9	434,7	200,02	698,07	9,55	767,89	179,09	0,14	5,67		
Итого за день		77,34	89	223,13	2 003	0,86	18,31	240,79	1,6	1,12	588,1	259,02	986,1	17,25	1 502,48	306,11	0,16	24,22		

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
Завтрак																				
	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	
Ежики мясные с соусом 120/50	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
Овощи натуральные свежие	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	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Батон йодированный	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			
Фрукт 1 шт						0,14	16,14	1,44	0,44	0,18	54,22	56,56	203,39	5,77	581,03	46,99	0,03	16,76		
Итого за Завтрак	550	13,03	28	49,35	505															
Обед																				
	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
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	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
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд. конс.)	200	0,58		31,82	130	0,8	0,36	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18				
Хлеб ржаной	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
Выпечное изделие																				
Итого за Обед	821	38,97	23	121,01	851	1,46	66,76	106,27	0,55	2,08	333,38	127,25	572,27	8,77	2 017,3	257,31	0,15	3,46		
Итого за день		52	51	170,36	1 356	1,6	82,9	107,71	0,99	2,26	387,6	183,83	775,66	14,54	2 598,33	304,3	0,18	20,22		

3 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																					
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				
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				
Обед																					
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	3,68	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				
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							№ 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																				
Пудинг творожный с молоком стуч. 150/50	200	24,05	13	54,09	430	0,09	1,12	42,28	0,3	0,32	221,99	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				
Оружт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Завтрак	556	26,54	14	92,54	604	0,15	6,35	42,28	0,3	0,37	252,23	57,5	247,35	4,34	515,13	9,77	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	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	2015
Макаронь 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
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	26	1,72		8,68	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
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	826	30,75	41	134,84	1 030	0,46	32,32	42,33	2,08	0,69	92,4	87,25	371,73	7,86	1 199,48	211,73	0,19	8,47		
Итого за день		57,29	55	227,38	1 634	0,61	38,67	84,61	2,38	1,06	344,63	144,75	619,08	12,2	1 714,61	221,5	0,22	8,47		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
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	
	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
Картофельное пюре	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
Овощи натуральные свежие	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	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Батон йодированный						0,29	28,2	64,11	0,2	0,31	189,91	72,88	316,04	3,78	997,69	99,8	0,1	1,73		
Итого за Завтрак	535	22,95	20	63,43	531															
Обед																				
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
	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	
Филе по-Варшавски	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
Каша гречневая рассыпчатая	60	0,56		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Овощи натуральные свежие	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Компот из клубники	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				
Хлеб ржаной	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Выпечное изделие																				
Итого за Обед	875	46,39	43	123,88	1 069	1,61	34,93	97,12	1,03	1,09	119,31	227,41	673,14	10,8	1 419,46	299,18	0,06	0,12		
Итого за день		69,34	63	187,31	1 600	1,9	63,13	161,23	1,23	1,4	309,22	300,29	989,18	14,58	2 417,15	398,98	0,16	1,85		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	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
Итого за весь период	606,97	676	2 109,2	17 002	11,03	536,21	1 997,13	17,73	14,58	4 359,19	2 126,05	8 197,43	147,81	19 698,91	3 248,9	1,42	131,39
Среднее значение за период	60,7	67,6	210,92	1 700,2	1,1	53,62	199,71	1,77	1,46	435,92	212,61	819,74	14,78	1 969,89	324,89	0,14	13,14

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. Лапшиной 2004г.