



"Согласовано"  
 Начальник лагеря  
 [Signature]  
 19.05.2023 г.

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							№ 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>																				
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	2,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01		302	2015	
Батончик к чаю	25	1,68	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	2,86	361,4	2,8	0,01				
Итого за Завтрак	620	25,94	23	83,58	642	0,47	17,03	21,11	0,08	73,18	182,04	381,88	10,41	737,94	144,65	0,03	0,01			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом, курицей 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	26,36	0,22	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015	
Солянка по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2	0,04		ТТК		
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	21,21	9,65	52,87	1,22	71,04	100,14	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	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	17,24	8,97	47,75	0,74	127,48	0,35					
Итого за Обед	838	49,66	42	136,9	1131	1,44	23,93	136,96	1,42	124,1	99,88	589,31	β	1451,05	340,58	0,09	0,12			
Итого за день		75,6	65	220,48	1773	1,91	40,96	160,07	1,5	197,28	281,92	971,29	18,41	2188,99	485,23	0,12	0,13			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		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>																			
Котлета рыбная "Волжская"	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	285,94	111,41			ТК
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
Овощи натуральные свежие	40	0,44	10	1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71
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 лимоником, 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
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	641	17,39	14	72,11	490	0,31	44,41	34,65	0,23	0,26	125,62	103,44	306,76	5,69	1 364,43	189,45	0,05		
<b>Обед</b>																			
Расходник Ленинградский с перловкой, курой 250/20	270	8,79	3	17,1	134	0,16	17,13	1,08		0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,63	86	0,07	0,07	66
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,69	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	260
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,69	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302
Налеток из смеси сухих фруктов	200	0,59		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					349
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
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	845	32,15	52	164,89	1 264	1,2	18,64	41,93	0,7	1,88	85,07	102,1	435,85	8,8	1 000,33	234,82	0,09	19,46	
Итого за день	49,54	237	1 754	1,51	63,05	76,58	0,93	2,16	210,69	205,54	742,61	14,49	2 364,76	424,27	0,14	19,46			

3 День, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептов	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Завтрак																
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Ca, мг	Na, мг				
Каши рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 200/10	260	6,74	12	39,92	293	0,08	1,72	66,4	0,22	0,22	0,22	167,66	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	182	2015	
Батон гидролированный	35	2,53	1	17,99	92	0,06						7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	2,1						7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13					20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	645	10,14	14	85,73	509	0,18	16,82	66,4	0,22	0,28	0,28	203,41	65,2	233,89	5	673,61	56,28	0,03	0,01			
<b>Обед</b>																						
Щи из св.кпусты с картофелем, говядиной 250/20	270	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	
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд.жонс.)	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	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	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02		14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	38	2,51		12,59	66	0,07				0,03		6,84	7,22	33,06	1,52	51,69	2,13					
Батон гидролированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01		4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,82	215			2,4				0,74	0,31	2,88	0,84	2,81	0,02					
Итого за Обед	898	30,7	27	116,42	836	0,68	75,89	19,02	0,1	0,78		144,42	130,34	466,46	10,23	2 223,05	223,13	0,11	0,09			
Итого за день	40,84	41	202,15	1 345	0,86	92,71	85,42	0,32	1,06	347,83	196,54	700,15	15,23	2 896,66	279,41	0,14	0,1					

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				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																			
<b>Завтрак</b>																							
Запеканка творожная с яблоком сушеным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	14,98	0,12	0,22	164,06	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02			223	2015			
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	78	0,05			0,02	6,6	9,9	25,6	0,6	39,3	1,08								
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	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	561	32,86	18	92,44	664	0,13	5,75	14,96	0,12	0,28	196,01	51,44	196,69	4,18	446,9	6,06	0,03						
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,65	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,96	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	21,5	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01			246	2015			
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01		309	2015			
Чай с лимонем, 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	23	1,52		7,68	40	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,82	31,28	1,28								
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72								
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111					0,02	0,02	0,11		0,16									
Итого за Обед	783	31,96	35	108,38	864	0,5	14,03	21,12	0,06	0,61	84,89	82,18	349,48	8,32	678,53	257,18	0,05	0,06					
Итого за день		64,82	53	200,82	1 528	0,63	19,78	36,1	0,2	0,89	290,9	133,62	546,17	12,5	1 125,43	263,24	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
		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																				
<b>Завтрак</b>																							
Брызоль куриная	90	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,66	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТК				
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				
Салат капустный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,56	29,75	0,7	45,85	1,26			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	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		2015				
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01							
<b>Итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>31,74</b>	<b>32</b>	<b>108,53</b>	<b>852</b>	<b>0,34</b>	<b>40,47</b>	<b>66,53</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>108,05</b>	<b>78,22</b>	<b>318,02</b>	<b>6,36</b>	<b>1 373,44</b>	<b>120,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>					
<b>Обед</b>																							
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	260	4,31	3	12,51	93	0,11	19,25	2,3	0,02	0,41	46,8	27,14	78,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82				
Плов со свининой	200	15,3	35	38,96	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,56	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265				
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,38	84,6		0,01		71				
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							
Батон подороженный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72							
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>853</b>	<b>27,28</b>	<b>53</b>	<b>136,56</b>	<b>1 132</b>	<b>0,37</b>	<b>22,82</b>	<b>19,67</b>	<b>0,65</b>	<b>0,86</b>	<b>120,77</b>	<b>110,87</b>	<b>428,68</b>	<b>7,94</b>	<b>987,21</b>	<b>222,91</b>	<b>0,07</b>	<b>20,69</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>59,02</b>	<b>85</b>	<b>246,09</b>	<b>1 984</b>	<b>0,71</b>	<b>63,39</b>	<b>86,2</b>	<b>1,09</b>	<b>1,04</b>	<b>228,83</b>	<b>189,09</b>	<b>746,7</b>	<b>14,3</b>	<b>2 360,71</b>	<b>342,92</b>	<b>0,22</b>	<b>20,71</b>					

1 день, 2 недели

Прем 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	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг					
																			В1, мг	С, мг	А, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
Шницель из свиных рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,65	137,02	2,1	228,8	23,2		17,08	ITK				
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,68	52,97	1,22	71,04	100,14		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			
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						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>20,36</b>	<b>36</b>	<b>95,81</b>	<b>782</b>	<b>0,26</b>	<b>13,1</b>	<b>22,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,19</b>	<b>65,4</b>	<b>55,5</b>	<b>238,03</b>	<b>7,5</b>	<b>725,79</b>	<b>127,02</b>	<b>0,02</b>	<b>17,1</b>					
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с горохом луценым и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31		0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,99	75,13		0,05	102	2015			
Бифштекс из говядины отварной 50/50	100	10,59	18	5,48	228	0,05	0,08	20	0,01	0,1	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,58		0,01	62	2002			
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	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	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62							
Батончик к чаю	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	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>848</b>	<b>38,6</b>	<b>40</b>	<b>144,22</b>	<b>1108</b>	<b>0,79</b>	<b>11,27</b>	<b>60,82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,77</b>	<b>131,38</b>	<b>220,76</b>	<b>546,24</b>	<b>12,36</b>	<b>1050,88</b>	<b>221,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>58,96</b>	<b>76</b>	<b>240,03</b>	<b>1880</b>	<b>1,05</b>	<b>24,37</b>	<b>82,92</b>	<b>0,8</b>	<b>0,96</b>	<b>196,78</b>	<b>276,25</b>	<b>784,27</b>	<b>19,98</b>	<b>1776,67</b>	<b>348,08</b>	<b>0,09</b>	<b>17,18</b>					

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, 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	Ca, мг	Se, мг						
	Жиры, г	Углеводы, г																					
<b>Завтрак</b>																							
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	399	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,97	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	71	2015		
Овощи натуральные свежие	30	0,17		0,6	3	0,01				0,01	0,9	4,2	12,6	0,18	42,3			0,01				376	2015
Чай с сахаром 200/5	215	0,2		15,03	61		0,1			0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25								
Багет поджаренный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,03	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08							
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,69	1,02	0,01						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,62</b>	<b>28</b>	<b>53,95</b>	<b>528</b>	<b>0,15</b>	<b>8,64</b>	<b>4,39</b>	<b>0,44</b>	<b>0,19</b>	<b>59,12</b>	<b>56,29</b>	<b>218,49</b>	<b>5,95</b>	<b>549,43</b>	<b>46,75</b>	<b>0,04</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	48,05	28,83	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82		2015		
Жирное 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	0,09	0,02	259		2015		
Напиток на смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	4,2	2,2	8						349	2015	
Хлеб ржаной	42	2,77	1	14,03	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,69	57,12	2,35							
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02						ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>822</b>	<b>32,34</b>	<b>24</b>	<b>121,64</b>	<b>830</b>	<b>1,42</b>	<b>66,6</b>	<b>16,45</b>	<b>0,1</b>	<b>1,96</b>	<b>118,97</b>	<b>115,94</b>	<b>424,36</b>	<b>8,76</b>	<b>1 967,04</b>	<b>235,9</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>45,96</b>	<b>52</b>	<b>175,59</b>	<b>1 358</b>	<b>1,57</b>	<b>75,24</b>	<b>20,84</b>	<b>0,54</b>	<b>2,15</b>	<b>178,09</b>	<b>172,22</b>	<b>642,85</b>	<b>14,61</b>	<b>2 516,47</b>	<b>280,65</b>	<b>0,18</b>	<b>16,85</b>					

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	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	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
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	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	351,4	2,6	0,01			
Итого за завтрак	630	10,66	10	88,36	487	0,26	14,56	42,5	0,08	0,25	181,97	72,78	239,98	5,39	664,06	65,21	0,03			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом, курой 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
Бриоль 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	5,69	ТТК	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,08	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			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
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	26,56	1,18				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05				0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,68	4,54	0,01			
Итого за Обед	871	47,86	52	142,94	1257	0,47	40,27	210,48	1,11	0,9	443,46	125,7	635,48	8,14	1462,46	191,62	0,18	5,66		
Итого за день		58,52	62	231,3	1744	0,73	54,83	252,96	1,19	1,15	625,43	198,48	875,46	13,53	2426,52	257,03	0,21	5,66		



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г			С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
		Жиры, г	Углеводы, г																				
<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	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				
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	96,4		0,01		71				
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				
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>645</b>	<b>22,99</b>	<b>20</b>	<b>71,34</b>	<b>564</b>	<b>0,3</b>	<b>33,29</b>	<b>64,11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,33</b>	<b>208,14</b>	<b>83,44</b>	<b>328,07</b>	<b>5,72</b>	<b>1 148,82</b>	<b>100,64</b>	<b>0,11</b>	<b>1,73</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	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	ТТК				
Таблетки "Солны" 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	0,99	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК				
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,87	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309				
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	16	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,8	174	1,2			71				
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	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9							
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>914</b>	<b>29,08</b>	<b>38</b>	<b>141,6</b>	<b>1 030</b>	<b>0,51</b>	<b>41,01</b>	<b>43,85</b>	<b>2,79</b>	<b>0,66</b>	<b>111,11</b>	<b>96,62</b>	<b>328,54</b>	<b>7,59</b>	<b>1 281,31</b>	<b>216,86</b>	<b>0,27</b>	<b>4,41</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>52,07</b>	<b>58</b>	<b>212,94</b>	<b>1 594</b>	<b>0,81</b>	<b>74,3</b>	<b>107,96</b>	<b>2,99</b>	<b>0,99</b>	<b>319,25</b>	<b>180,06</b>	<b>656,61</b>	<b>13,31</b>	<b>2 430,13</b>	<b>317,5</b>	<b>0,38</b>	<b>6,14</b>					

5 день, 2 недели

Применение 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Гуриш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,99	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Каша гречневая рассычатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		2,21	0,08	0,15	20,47	136,84	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				5,25	4,4	8,24	0,82	25,29				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	35	1,61	7	20,55	150			0,46			0,42	0,27	1,68	0,02	2,17	0,22				
Итого за завтрак	525	23,8	43	92,55	847	0,41	1,23	22,95	0,6	0,29	51,59	172,47	394,77	8,54	612,78	142,34	0,02	19,4		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с зел.горошком, говядиной 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3	0,41	0,29	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983
Плов со свининой	250	19,12	43	46,37	662	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,76	265	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,8	12	0,6	174	1,2			71	2015
Компот из вишни с/м	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	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57				
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 Обед	913	26,57	47	106,36	969	0,41	43,76	3,02	0,69	0,69	116,25	134,16	447,76	9,46	1 351,48	241,29	0,06	25,85		
Итого за день		50,37	90	198,91	1 815	0,82	44,99	25,97	1,29	0,98	167,78	306,63	842,53	17,99	1 964,26	383,63	0,08	45,25		

**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	Св, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		555,7	648	2 195,31
Итого за весь период	55,57	64,8	216,53	1 678,6	1,06	55,36	93,5	1,09	1,28	276,29	214,04	750,86	15,43	2 175,06	336,2	0,16	13,16			
Среднее значение за период																				

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 И.П., Тульчина В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лавиной 2004г.