



"Согласовано"
Начальник лагеря _____

_____ (_____) _____ 20 _____ г.

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								№ 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																					
Птица тушеная 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	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,8	264,1	60,48	0,01	0,01		302	2015
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
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	615	25,56	23	81,01	628	0,46	17,03	21,11	0,08	0,34	72,08	180,39	377,73	10,31	731,39	144,47	0,03	0,01			
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
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		
Макаронные 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	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	5,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,36					
Итого за Обед	859	50,31	42	141,89	1 160	1,44	23,93	142,96	1,43	1,08	126,68	100,09	591,99	7,86	1 452,91	359,96	0,1	0,13			
Итого за день		75,87	65	222,9	1 788	1,9	40,96	164,07	1,51	1,42	198,76	280,48	969,72	18,19	2 184,3	504,43	0,13	0,14			

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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
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			ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,25	0,11	0,16	57,9	38,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Овощи натуральные свежие	35	0,39		1,33	8	0,02	8,75	0,06		0,01	4,9	9,1	7	0,35	101,5	0,7			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				378	2015	
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	660	17,95	15	76,1	515	0,35	46,32	39,99	0,25	0,3	132,44	108,08	324,23	5,85	1 492,16	204,25	0,06				
Обед																					
Рассольник 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	533,83	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	
Рис отварной	180	4,81	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	
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	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	850	31,08	52	160,97	1 248	1,17	18,64	47,25	0,72	1,86	82,06	100,03	431,37	8,32	978,38	245,97	0,09	19,46			
Итого за день		49,03	67	237,07	1 763	1,52	64,96	87,24	0,97	2,16	214,5	208,11	755,6	14,17	2 470,54	450,22	0,15	19,46			

3 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	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 200/10	260	6,74	12	39,82	293	0,06	1,72	66,4	0,22	167,66	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01				182	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							
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	635	9,71	14	83,01	494	0,17	14,82	66,4	0,22	200,31	63,95	223,34	4,85	658,91	56,1	0,03	0,01					
Обед																						
Ши из сакапусты 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. конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02				259	2015
Овощи натуральные свежие	100	0,56		2	11	0,03		10		0,04	23	14	0,6	141		0,02					71	2015
Сок	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2						389	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						ТТК	
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02							
Итого за Обед	914	29,15	26	105,61	792	0,65	75,89	23,02	0,1	148,5	128,68	462,78	9,91	2 247,81	222,18	0,12	0,09					
Итого за день		38,86	40	189,62	1 276	0,82	90,71	89,42	0,32	348,81	192,53	691,12	14,76	2 906,72	278,28	0,15	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	
Завтрак																					
Запеканка творожная с яблоком сушеным 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					
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	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	555	32,40	18	89,78	650	0,12	5,71	14,98	0,12	0,27	194,74	49,69	192,3	4,07	438,98	5,87	0,03				
Обед																					
Суп картофельный с горохом сушеным	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	485,36	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	
Макаронные 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	41	2,71		13,89	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						
Итого за Обед	811	32,9	34	112,1	887	0,52	14,03	25,12	0,09	0,62	97,93	80,92	358,65	8,88	690,91	277,36	0,06	0,09			
Итого за день		65,39	52	201,88	1 537	0,64	19,74	40,1	0,21	0,89	292,67	130,61	550,95	12,95	1 129,89	283,23	0,09	0,09			

5 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		
Завтрак																				
Бриоль 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	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,8	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	6	0,4	116	0,8			71	2015
Батон батообразный	30	2,25	1	15,42	78	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	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				378	2015
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	885	28,86	24	76,9	643	0,39	55,67	71,4	0,46	0,43	122,05	93,51	340,67	6,92	1 633,77	135,53	0,16	0,02		
Обед																				
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	2015
Плов со свиной	220	15,84	38	42,88	594	0,12	3,89	2,3	0,61	0,18	41,07	59,42	268,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	265	2015
Овощи натуральные свежие	100	0,56		2	11	0,03		10		0,04	23	14	42	0,6	141		0,02		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	24	1,59		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,36	40,88	4,94	0,01			
Итого за Обед	889	27,27	55	129,77	1 132	0,35	23,24	23,88	0,71	0,69	128,56	114,56	449,63	7,93	1 052,31	235	0,06	22,76		
Итого за день		56,13	79	208,67	1 775	0,74	78,91	95,28	1,17	1,12	250,61	208,07	790,3	14,85	2 686,08	370,53	0,24	22,78		

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	Mg, мг	P, мг	F0, 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	0,02		17,09	ТТК
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,9	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	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
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	655	21,61	36	103,8	826	0,28	13,1	26,1	0,55	0,2	69,6	57,42	248,54	7,84	739,89	146,91	0,03	0,03	0,03	17,11		
Обед																						
Суп картофельный с горохом лушеным и курицей 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	492,89	75,13	0,05	0,07		102	2015	
Бефстроганов 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	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	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	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	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	855	38,55	40	139,65	1094	0,81	11,27	85,02	0,27	0,79	130,16	240,56	567,81	12,88	1072,49	232,36	0,08	0,09				
Итого за день		60,16	76	243,45	1920	1,09	24,37	91,12	0,82	0,99	159,76	297,98	816,35	20,72	1812,38	379,27	0,11	0,11	0,11	17,2		

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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Емкий мясной с соусом 120/60	170	10.58	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		
Овоши натуральные свежие	30	0.17		0.6	3	0.01		3		0.01	6.9	4.2	12.6	0.18	42.3		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	30	2.26	1	15.42	79	0.05				0.02	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	157.68	1.02	0.01				
Итого за Завтрак	560	13.62	28	53.95	528	0.15	8.64	4.39	0.44	0.19	59.12	56.28	218.49	5.85	549.43	46.75	0.04	16.76			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем мурой 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	
Налиток 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	42	2.77	1	14.03	73	0.08				0.03	7.56	7.98	36.54	1.88	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		
Итого за Обед	822	32.34	24	121.64	830	1.42	66.6	16.45	0.1	1.96	118.97	115.94	424.36	8.76	1 967.04	233.9	0.14	0.09			
Итого за день		45.96	52	175.59	1 358	1.57	75.24	20.84	0.54	2.15	178.09	172.22	642.85	14.61	2 516.47	280.65	0.18	16.85			

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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
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	361,4	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	654,06	65,21	0,03			
Обед																				
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
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	111	
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
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	25	1,65		8,35	44	0,06				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
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	960	49,52	53	148,66	1 292	0,49	50,37	215,87	1,13	0,91	443,32	136,74	658,07	6,84	1 380,2	202,99	0,18	5,66		
Итого за день		60,18	63	237,02	1 779	0,75	64,93	258,37	1,21	1,16	625,29	211,52	898,05	12,23	2 044,26	268,2	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	
		Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
Бюгкок из мяса птицы "Силк"	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	45	0.25		0.9	5	0.01		4.5			10.35	6.3	18.9	0.27	63.45		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 кодираванный	35	2.63	1	17.99	92	0.06				0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	1.26				
Фрукт 1 шт	115	0.41		10.48	46	0.02	5.09			0.03	19.33	12.21	16.28	2.04	157.66	1.02	0.01			
Итого за Завтрак	690	24.43	21	81	621	0.36	38.49	69.96	0.22	0.37	221.18	94.08	358.38	6.22	1 320.72	115.91	0.12	1.73		
Обед																				
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	97	2015
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	38.84	0.01	4.33	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	28	1.85		9.35	49	0.05				0.02	5.04	5.32	24.36	1.12	38.08	1.57				
Батон кодираванный	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	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	903	30.83	39	155.73	1 104	0.51	28.01	47.75	2.8	0.65	112.23	89	339.93	7.44	1 147.6	235.94	0.28	4.42		
Итого за день		55.26	60	236.73	1 725	0.87	66.5	117.71	3.02	1.02	333.41	183.08	698.31	13.66	2 468.32	351.85	0.4	6.15		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Болки, 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	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09	0,18	0,09	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				5,25	4,4	8,24	0,82	26,25				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				
Кондитерское изделие	35	1,61	7	20,55	160			0,46			0,42	0,27	1,68	0,02	2,17	0,22				
Итого за Завтрак	550	25,18	44	97,93	883	0,46	1,23	27,15	0,61	0,32	54,53	198,68	432,47	9,42	659,23	154,3	0,03	19,41		
Обед																				
Суп картофельный с зел.горошком, говядиной 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3		0,41	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983
Плов со свининой	220	16,84	38	42,88	584	0,12	3,89	2,3	0,61	0,16	41,07	59,42	268,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	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
Компот из вишни с/м	200	0,16		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	24	1,58		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
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 Обед	919	24,46	42	100,86	894	0,4	53,2	2,77	0,61	0,69	115,5	135,77	415,97	9,22	1 400,62	222,28	0,06	22,76		
Итого за день		49,64	86	198,79	1 777	0,86	54,43	29,92	1,22	1,01	170,03	334,45	848,44	18,64	2 059,85	376,58	0,09	42,17		

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	556,48	640	2 148,72	16 698	10,76	580,75	994,07	10,99	12,99	2 811,93	2 219,05	7 661,69	154,78	22 278,81	3 543,24	1,75	130,6			
Среднее значение за период	55,65	64	214,87	1 669,8	1,08	58,08	99,41	1,1	1,3	281,19	221,91	766,17	15,48	2 227,88	354,32	0,18	13,06			

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. Могильного М.П., Тугальяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапишиной 2004г.