



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 рецептов
		Белок, 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																					
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	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
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					
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	620	25,94	23	83,58	642	0,47	17,03	21,11	0,08	0,34	73,18	182,04	381,98	10,41	737,94	144,85	0,03	0,01			
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
Омлет 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		ПТК	
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
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	0,05	17,24	6,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
Итого за Обед	838	49,66	42	136,9	1 131	1,44	23,93	138,96	1,42	1,08	124,1	99,88	589,31	9	1 451,05	340,58	0,09	0,12			
Итого за день		75,6	65	220,48	1 773	1,91	40,96	160,07	1,5	1,42	197,28	281,92	971,29	18,41	2 188,99	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 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																				
Котлета рыбная "Болжанка"	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	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	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			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 лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377 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	641	17,39	14	72,11	490	0,31	44,41	34,65	0,23	0,28	125,62	103,44	306,76	5,69	1 364,43	189,45	0,05			
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	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	35	2,31		11,69	61	0,06				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	66	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

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																				
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 200/10	260	6,74	12	39,82	293	0,08	1,72	66,4	0,22	0,22	167,66	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	182	2015
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				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,29	5	9,34	0,87	33,4				377	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	645	10,14	14	85,73	509	0,18	16,82	66,4	0,22	0,28	203,41	66,2	233,69	5	673,61	56,28	0,03	0,01		
Обед																				
Щи из св. капусты с картофелем, говяжьей 250/20	270	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29		0,41	44,63	26,29	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	48,49	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		12,69	66	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
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	898	30,7	27	116,42	836	0,98	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	195,54	700,15	15,23	2 895,66	279,41	0,14	0,1		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								На 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																				
Запеканка творожная с молоком стуженым 150/50	200	30	17	51.42	477	0.06	0.52	14.98	0.12	0.22	154.66	24.83	146.53	0.71	223.3	3.85	0.02		223	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	116	0.41		10.57	47	0.02	5.13			0.03	19.5	12.31	16.42	2.05	158.05	1.03	0.01			
Итого за Завтрак	561	32.86	18	92.44	664	0.13	5.75	14.98	0.12	0.28	196.01	51.44	196.69	4.18	446.9	6.06	0.03			
Обед																				
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	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	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	23	1.52		7.68	40	0.04				0.02	4.14	4.37	20.01	0.92	31.28	1.29				
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			0.01			0.02	0.02	0.11		0.16					
Итого за Обед	783	31.96	35	108.38	864	0.5	14.03	21.12	0.08	0.61	94.89	82.18	349.48	8.32	678.53	257.18	0.05	0.06		
Итого за день		64.82	53	200.82	1528	0.63	19.78	36.1	0.2	0.89	290.9	133.62	546.17	12.5	1125.43	263.24	0.08	0.06		

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
Завтрак																				
Бризоль куриная	90	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,68	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,86	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		2015	
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,08			0,02	7,7	11,55	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	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				
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55		0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	555	31,74	32	109,53	852	0,34	40,47	66,53	0,44	0,38	108,06	78,22	318,02	6,36	1 373,44	120,01	0,15	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	
Плюс со сливочной	200	15,3	35	38,86	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	285	
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	
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					
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	853	27,28	53	136,56	1 132	0,37	22,92	19,67	0,65	0,66	120,77	110,87	428,68	7,94	987,27	222,91	0,07	20,69		
Итого за день		59,02	85	246,09	1 984	0,71	63,39	86,2	1,09	1,04	228,83	189,09	746,7	14,3	2 360,71	342,92	0,22	20,71		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ 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																			
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	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	625	20,36	36	95,81	782	0,26	13,1	0,54	0,19	65,4	55,5	238,03	7,6	725,79	127,02	0,02	17,1		
Обед																			
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	482,99	75,13	0,05	102	2015	
Бефстроганов из говядины отварной 50/50	100	10,59	18	5,48	228	0,05	0,08	20	0,01	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,68	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			
Итого за Обед	849	38,6	40	144,22	1108	0,79	11,27	0,26	0,77	131,38	220,76	546,24	12,36	1050,88	221,06	0,07	0,08		
Итого за день		58,96	76	240,03	1890	1,05	24,37	0,8	0,96	196,78	276,26	784,27	19,96	1776,67	348,08	0,09	17,18		

2 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	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																				
Ежики мясные с соусом 120/60	170	10,59	27	12,42	339	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	
Овощи 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
	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	115	0,41		10,46	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
Фрукт 1 шт																				
Итого за Завтрак	590	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, 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
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	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	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	0,06		
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								№ 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 "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	7,86	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	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			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				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			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	181,97	72,78	239,98	5,39	664,06	65,21	0,03				
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, луком 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	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	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,58		ТТК	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	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		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		9,28	0,06	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01				
Итого за Обед	871	47,86	52	142,94	1 257	0,47	40,27	210,48	1,11	0,9	443,46	125,7	635,48	8,14	1 462,46	191,82	0,18	5,66		
Итого за день		58,52	62	231,3	1 744	0,73	54,83	252,98	1,19	1,15	625,43	198,48	875,46	13,53	2 126,52	267,03	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	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	
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				
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	645	22,99	20	71,34	564	0,3	33,29	64,11	0,2	0,33	208,14	83,44	328,07	5,72	1 146,82	100,64	0,11	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	
Тертельи "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	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309 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	
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	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	0,36				
Итого за Обед	914	29,08	38	141,6	1 030	0,51	41,01	43,85	2,79	0,66	111,11	96,62	328,54	7,59	1 281,31	216,86	0,27	4,41		
Итого за день		52,07	58	212,94	1 594	0,81	74,3	107,96	2,99	0,99	319,25	180,06	656,61	13,31	2 430,13	317,5	0,38	6,14		

5 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	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	19,09	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	280	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	294,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			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	35	1,81	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	51,53	172,47	384,77	8,54	612,78	142,34	0,02	19,4			
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 свинойой	250	19,12	43	48,57	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	25,78	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	
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,64	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	9,45	1351,48	241,29	0,06	25,85			
Итого за день		50,37	90	198,91	1816	0,82	44,96	25,97	1,29	0,98	167,78	306,63	842,53	17,99	1964,26	383,63	0,08	45,25			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Тб, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	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	
Итого за весь период	555,7	648	2 165,31	16 786	10,6	553,62	935,04	10,85	12,8	2 762,86	2 140,36	7 508,64	154,33	21 750,6	3 381,96	1,64	131,56	
Среднее значение за 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	338,2	0,16	13,16	

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.Г., Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.