

"Утверждаю"
Управляющий
директор
ООО "Комбинат Социального Питания"
В. В. Бушков М.С.



"Согласовано"
Начальник лагеря _____
_____ () _____ г.
" _____ " _____ 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
		г	г																		
Завтрак																					
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,83	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	20,47	138,84	209,06	4,9	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	72,08	180,39	377,73	10,31	731,39	144,47	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	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	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2		0,04	ПК			
Макаронные отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	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	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35						
Итого за Обед	859	50,31	42	141,89	1 160	1,44	23,93	142,96	1,43	126,68	100,09	591,99	7,88	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	198,76	280,48	969,72	18,19	2 184,3	504,43	0,13	0,14				

2 День, 1 неделя

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
		8	6																		
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	285,94	111,41			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		
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		
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		
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,94	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, бурой 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		
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		
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		
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		
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	0,08	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	228,34	4,85	658,91	56,1	0,03	0,01			
Обед																				
Щи из св.капусты 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	
Жерное по-домашнему 50/200 (говяд.конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,29	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	42	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					
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	914	29,15	26	105,61	782	0,65	75,89	23,02	0,1	148,5	128,56	462,78	9,91	2 247,81	222,18	0,12	0,09			
Итого за день		38,86	40	188,62	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 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 стуженным 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	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,79	0,9			2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	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	0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
Итого за Завтрак	555	32,49	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 пущеным	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	102	2015	
Уляш из говядины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01	0,13	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	309	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,16	63		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	41	2,71		13,69	71	0,07			0,03	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	368,65	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						№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В2, мкг		Д, мкг	А, мкг	С, мг	В1, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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	57,9	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	8	0,4	116	0,8			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				
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	685	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	16,84	38	42,88	564	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				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	1,58		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	0,38	40,88	4,64	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	0,08	22,76		
Итого за день		56,13	79	206,67	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	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fо, мг	К, 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	11К		
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	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	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	17,11		
Обед																					
Суп картофельный с горохом пущеным 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	
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	66,86	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	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	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	65,02	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	199,76	297,98	816,35	20,72	1812,38	379,27		0,11	17,2		

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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
					В1, мг													С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак																					
Ёжики 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	0,17		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	2,25	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, 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	280,53	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	0,09			
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			Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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	367,4	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			
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
Бризол хрустящая	100	27,97	29	3,76	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	302	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			71	2015
Овощи натуральные свежие	100	1,1	6	3,8	24	0,06	25	0,17		0,04	14	26	20	1	290	2			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					
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	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	138,74	668,07	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	288,37	1,21	1,16	625,29	211,52	896,05	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
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																		Завтрак			
Бюгчек из мяса птицы "Смяк"	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	0,9	5	0,01		4,5		0,02	10,36	6,3	18,9	0,27	63,45		0,01		71	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,2	15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	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					
Фрукт 1 шт	115	0,41	10,48	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	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	36,84	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	0,25	15,18	63	0,05		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	28	1,85	1,5	10,28	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	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
	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	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	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09	0,18	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,82	0,02	0,02	302	2015
Чай с сахаром 200/15	0,2	15,03	61	0,1				0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Кондитерское изделие	1,61	7	20,55	150		0,46			0,42	0,27	1,68	0,02	2,17	0,22					
Итого за Завтрак	25,18	44	97,93	883	0,46	1,23	27,15	0,61	0,32	54,53	198,68	432,47	9,42	689,23	154,3	0,03	19,41		
Обед																			
Суп картофельный с зел.горошком, говядиной 250/10	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3	0,41	0,18	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983
Плов со свининой	16,64	38	42,88	584	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	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17	0,04	0,04	14	26	20	1	290	2			71	2015
Компот из вишни с/м	0,18		22,31	91	0,01	3,3		0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	1,58		8,02	42	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Фрукт 1 шт.	0,41		10,48	46	0,02	5,09		0,03	0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
Итого за Обед	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													
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	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., Тутьельна В.А. 2015 г.

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