

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

_____ " _____ 20__ г

Генеральный директор
ООО "Военсервис"
Чернобровкина Л.И.
"_____" 20__ г

УТВЕРЖДАЮ
"_____" 20__ г

137604016252

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг													
Завтрак																															
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 180/5	203	6,2	6,4	30,7	230	0,02	1,00	49,10	0,10	0,14	130,70	35,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015											
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9		379	2015												
Бутерброд с маслом и сыром 12/10/20	42	7,0	3,4	10,8	105	0,03	0,80	47,0	0,20	0,08	147,80	11,60	88,50	0,45	55,30	11,58	0,01	2,9	1,3	2015											
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01														
Итого за Завтрак	575	5,0	9,0	14,0	528	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01														
Обед																															
Суп с макаронными изделиями и мясом	265	6,0	3,0	16,0	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015											
Медальон из курицы	100	22,0	15,0	21,0	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	496	2004											
Макаронные отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015											
Компот из свежих плодов	200			22,0	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			343	2015											
Хлеб ржаной	20	1,5	0,4	7,1	38	0,03				0,01	4,5	4,20	18,10	1	28	1,2															
Кондитерское изделие	80	11,0	17,0	22,3	279	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5													
Итого за Обед	815	47,5	40,4	135,4	1082	0,4	6,8	85,9	0,5	0,6	179,1	70,7	417,7	5,1	411,7	224,1	0,14														
Итого за день		52,5	49,4	249,4	1610,0	0,6	20,3	171,4	1,0	0,9	317,0	109,9	575,3	10,3	1067,9	285,3	0,2														

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур
		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		
Завтрак																			
Шницель рыбный рубленый	90	12,2	8,1	17,6	193	0,02	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08		235	2015	
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	148	0,16	25,96	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015	
Салат из свежих овощей с маслом	60	3,0	0,4	1,4	35		10			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8		71	2015	
Батон йодированный	47	4,2	2,4	24,0	138	0,06			0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Итого за Завтрак	562	22	16	80	575	0,27	6,67	141,86	0,64	0,34	360,56	74,27	399,93	4,03	360,24	139,7	0,12	4,47	
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,0	2,6	19,8	120	0,1	9,60	0,20	0,10	30,70	30,00	70,20	1,30	677,20	76,4		97	2015	
Гуляш из свинины 50/50	100	12,7	20,7	4,5	286		0,10		0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80		260	2015	
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	224	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015	
Сок	200			20,0	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2		389	2015	
Хлеб ржаной	23	1,7	0,5	8,2	44	0,03			0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Кондитерское изделие	75	10,3	16,9	20,6	249	0,03	0,70	32,0	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Обед	813	32,7	45,7	113,1	1011	0,22	10,40	58,88	0,22	0,30	173,35	93,42	377,68	7,70	1079,31	227,36	0,01	1,50	
Итого за День		55,1	61,6	193,1	1585,8	0,5	17,1	200,7	0,9	0,6	533,9	167,7	777,6	11,7	1439,6	367,1	0,1	6,0	

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

3 день

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																													
Пудинг творожный с молоком сгущенным 150/30	180		24	10	39	348		28,20	0,20		0,30	0,23	255,20	37,90	268,60	1,20	288,00	1,00	0,01		223	2015							
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210				10	41		0,1				0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015							
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61		0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01										
Батон модифицированный	30		2,5	0,8	15,2	79		0,06				0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50											
Итого за Завтрак	550		27,1	11,3	76,9	529		0,1	41,3	0,2	0,3	0,3	289,8	67,2	320,0	5,8	719,0	5,1	0,0	0,0									
Обед																													
Обед																													
Щи из св. капусты с картофелем и курой	260		3,9	5,0	7,9	89		0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015							
Котлета из мяса кур	100		14,3	17,2	17,9	296		0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015							
Картофель отварной с зеленью	150		3,3	5,8	24,1	186		0,20	30	28,80	0,10	0,11	42,30	36,10	100,9	1,50	845,80	288	0,04		125	2015							
Хлеб ржаной	35		2,7	0,6	14,0	75		0,06				0,02	9,0	8,4	36,2	1,4	56,4	2,40											
Напиток из смеси сухофруктов	200		1,0		32,0	130		0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					349	2015							
Кондитерское изделие	75		10,5	15,9	20,9	254		0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5									
Итого за Обед	820		35,7	44,5	116,8	1030		1,3	61,6	97,7	0,2	1,9	226,9	102,0	418,0	8,6	1307,5	399,1	0,1	1,6									
Итого за День			62,8	55,8	193,7	1559,0		1,4	102,9	97,9	0,5	2,2	516,7	169,2	738,0	14,4	2026,5	404,2	0,1	1,6									

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

4 ДЕНЬ

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																													
Тфтели мясные в соусе 70/50	120	10	15	12	225	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	278	2015									
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	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 свежие	45	0,3	0,2	1,2	9		5	0,1			2,9	4,0	5,2	0,2	58,0	0,4		71	2015										
Бутерброд с маслом 10/26	36	2	7	12	109	0,03		32	0,1	0,01	7,0	3,8	21	0,3		1,00		6	2015										
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015										
Итого за Завтрак	566	17,7	21,4	92,5	644	0,09	19,03	29,87	0,13	0,16	58,1	55,55	220,05	3,57	203,78	166,45	0,01												
Обед																													
Солынка по-домашнему из птицы	265	3,6	5,0	17,0	131	0,14	16,65	1,06	0,40	0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015									
Плов из свинины	250	19	24	50	514	0,20	4,60	2,80	0,40	0,10	45,50	52,20	245,3	4,20	396,80	135,20	0,01	17,70	265	2015									
Компот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44		342	2015										
Хлеб ржаной	47	4,0	0,9	19,0	96	0,06				0,02	9,0	8,4	36,2	1,4	56,4	2,40													
Кондитерское изделие	75	11,0	16,1	20,9	264	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5											
Итого за Обед	837	37,3	45,8	128,9	1096	0,4	25,3	35,9	0,5	0,6	183,4	99,2	427,8	7,5	1017,5	228,6	0,1	19,3											
Итого за День		65	67	221	1680	0,5	44,3	65,7	0,7	0,7	241,5	154,8	647,8	11,1	1221,2	395,1	0,1	19,3											

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

5 День

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Курица с овощами	100	15	15	3	206	0,04	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			тк									
Макароньы отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,16	25,96	25,91	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015								
Батон йодированный	35	3,5	1,7	20,0	89																						
Чай с сахаром и лимоном 200/15/8	223			15,0	63	0,06			0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50												
Блинчик с вишней	70	3,15	4	26	106	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015								
Итого за Завтрак	578	24,0	22,0	111,1	724	0,29	26,06	55,91	0,35	79,94	64,75	202,29	4,39	883,58	136,83	0,04											
Обед																											
Свекольник	250	1,9	4,4	16,6	115	0,10	6,90	0,2		40,2	27,10	56,30	1,30	472,00	74,60			83	2015								
Шницель из свинины	100	11,0	29,0	12,0	354	0,07	1,3	0,46		11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2			17,09	2015								
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	148	0,16	25,96	25,91	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015								
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015								
Хлеб ржаной	18	1,4		7,0	44	0,05			0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7												
Кондитерское изделие	75	9,0	16,1	20,9	254	0,03	0,70	32,0	0,12	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01		1,5									
Итого за Обед	808	26,3	54,5	93,5	976	0,4	33,7	59,4	0,7	202,0	95,6	387,5	7,0	1548,9	181,0	0,1		18,6									
Итого за день		50	77	205	1700	0,7	59,7	115,3	1,0	281,9	160,3	589,8	11,4	2432,5	317,8	0,1		18,6									

ИНН 7604230895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

6 ДЕНЬ

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг																						
Завтрак																																								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180/5	185	8,0	8,0	36,0	246	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01	182	2015																					
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9		379	2015																					
Булгур с маслом и сыром 10/10/20	40	6,5	3,0	10,5	98	0,03	0,80	47,0	0,20	0,08	147,80	11,60	88,50	0,45	55,30	11,58	0,01	1,3	2015																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01																							
Итого за Завтрак	555	5,0	9,0	114,0	537	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01																							
Обед																																								
Щи из св. капусты с картофелем и мясом																				255	4,2	6,5	7,9	109	0,2	30,50	10,29	0,01	0,41	55,00	28,50	86,30	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015	
Курица в кисло-сладком соусе																				100	15,6	11,2	4,8	233	0,08	4,20	0,10		0,30	20,60	17,20	130,20	0,06	55,90	0,30	0,01		ТТК		
Рис отварной																				150	4,0	5,0	40,0	224	0,04	26,68		0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Чай с сахаром 200/15																				215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Хлеб ржаной																				38	2,6	1,6	11,4	72	0,10				0,06	8,8	9,80	40,80	4	62	3,2					
Кондитерское изделие																				75	10,3	16,9	20,6	249	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Обед	833	36,7	41,2	99,7	948	0,5	35,5	69,1	0,2	0,9	193,4	93,5	415,7	7,5	534,8	145,2	0,05																							
Итого за День		41,7	50,2	213,7	1485,0	0,7	49,0	127,9	0,7	1,1	331,3	132,7	573,4	12,6	1190,9	206,4	0,1																							

ИНН 7604230895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

7 ДЕНЬ

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
Котлета из мяса кур	90	12,9	15,5	16,1	267	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015								
Макаронные отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015								
Овощи натуральные свежие	42	0,4	0,2	1,8	12		8	0,1		5,0	6,2	8,2	0,3	82,0	0,7				71	2015								
Батон йодированный	49	4,4	2,6	24,5	142	0,06				0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40												
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015								
Кондитерское изделие в инд.упак.	15	7	8	20	190	0	7	14	0	0	39	19	83	1	107	29												
Итого за Завтрак	561	32	32	124	931	0,27	6,67	141,86	0,64	0,34	360,56	74,27	399,93	4,03	360,24	139,7	0,12	4,47										
Обед																												
Суп картофельный с яйцом, курой 250/15	265	8,5	5,0	20,0	158	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015								
Гуляш из свинины 50/50	100	12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80			260	2015								
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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								
Компот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015								
Хлеб ржаной	20	1,5	0,4	7,1	38	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20												
Кондитерское изделие	75	10,5	15,9	20,9	254	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5										
Итого за Обед	810	36,2	47,0	96,5	975	0,42	53,65	83,25	0,21	0,77	207,76	102,17	433,12	6,45	1631,84	241,17	0,11	1,57										
Итого за день		68,2	78,5	220,8	1905,9	0,7	60,3	225,1	0,9	1,1	568,3	176,4	833,1	10,5	1992,1	380,9	0,2	6,0										

ИНН 7604220895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

8 день												№ рецеп-туры	Сборник рецептов												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг							
Гуляш из отварной говядины 35/35	70	10,0	11,0	3,0	150	0,04	0,72	0,01	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			246		2015					
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302		2015					
Салат из свежих овощей с маслом	60	3,0	0,4	1,4	35		10	0,1		5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71		2015					
Батон йодированный	23	2,4	1,2	11,5	67	0,06			0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40										
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25											
Итого за Завтрак	518	24,4	18,6	70,9	560	0,4	10,8	21,1	0,3	55,0	178,0	369,1	7,8	491,2	138,8	0,0	0,0	376		2015					
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	6,0	3,0	16,0	112	0,09	1,36	0,29	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111		2015					
Жаркое по-домашнему	220	10,5	9,7	44,3	309		22,5	0,20	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	681,00	150,60										
Сок	200			20,0	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2										
Хлеб ржаной	40	3,4	0,8	16,0	82	0,06			0,02	9,0	8,4	36,2	1,4	56,4	2,40					2015					
Кондитерское изделие	80	11,0	17,0	22,3	279	0,03	0,70	32,0	0,12	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5								
Итого за Обед	800	30,9	30,5	118,6	870	0,2	24,6	32,5	0,8	191,5	103,9	381,3	9,0	1095,9	233,2	0,0	1,6								
Итого за День		55,3	49,1	189,5	1430,5	0,6	35,4	53,6	1,0	246,4	281,9	750,4	16,8	1587,1	372,0	0,1	1,6								

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

9 день

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг													
Фрикадельки в соусе 70/50	120	10	15	12	225	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	280	2015											
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	224	0,04	2,38	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0,01	4,33	302	2015											
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01														
Батон йодированный	20	2,3	1,1	10,5	58	0,06	0,1			0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40															
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015											
Итого за Завтрак	635	17,7	21,4	92,5	644	0,09	19,03	29,87	0,13	0,16	58,1	55,55	220,05	3,57	203,78	166,45	0,01														
Обед																															
Борщ из св.капусты с картофелем, курой 250/10	260	4,2	5,5	10,2	118	0,03	19,29	10,3	0,02	0,60	62,3	47,00	249,00	2,00	341,01	93,10	0,03	0,80	82	2015											
Нагетсы куриные	100	22,0	15,0	21,0	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	тк												
Картофель отварной с зеленью	150	3,3	5,8	24,1	186	0,20	30	28,80	0,10	0,11	42,30	36,10	100,9	1,50	845,80	288	0,04		125	2015											
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015											
Хлеб ржаной	23	1,7	1	8,0	40	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20															
Батон йодированный	25	2	1	15	72	0,05				0,03	5,2	9,20	25,30	0,6	33,90	1,3															
Кондитерское изделие	75	11,0	16,1	20,9	264	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5													
Итого за Обед	848	44,4	43,6	113,7	1045	0,5	51,4	103,7	0,5	1,0	244,3	140,9	681,9	7,8	1526,8	433,8	0,2	2,3													
Итого за День		62,1	65	206	1680	0,6	70,4	133,5	0,7	1,2	302,4	196,5	901,9	11,4	1730,5	600,3	0,2	2,3													

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		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																					
Рыбка в панировке	90	14.0	11.0	9.0	188	0.04	30	0.26	0.07	17.88	14.01	66.92	1.3	56.54	60.02			тк			
Картофельное пюре	150	3.0	5.0	22.0	148	0.16	25.96	0.09	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	757.29	75.31	0.04		312	2015		
Салат из свежих овощей с маслом	100	1.4	10.1	3.8	111		0.1			5.8	8.2	10.6	0.5	118.2	1.0			71	2015		
Батон дрожжевой	28	2.3	0.7	14.9	74	0.06			0.02	8.6	13.2	29	0.9	44.5	1.50						
Чай с сахаром 200/15	215			15.0	61		0.1		0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25							
Итого за Завтрак	583	24.0	22.0	64.7	582	0.29	36.56	0.35	0.23	85.74	72.95	212.89	4.89	1001.78	137.83	0.04		376	2015		
Обед																					
Рассолыник ленинградский с перловкой и мясом	255	2.0	5.0	17.0	120	0.14	16.65	1.06	0.4	28.05	26.69	73.87	1.48	482.23	84.4	0.03	0.07	96	2015		
Шницель из свинины	100	11.0	29.0	12.0	354	0.07		1.3	0.46	11.54	19.85	137.02	2.1	228.8	23.2		17.09	268	2015		
Макаронны отварные	150	7.0	5.0	47.0	260	0.11		21	0.08	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	100			309	2015		
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0.1		0.01	5.15	4.4	8.24	0.82	25.1							
Хлеб ржаной	18	1.4		7.0	44	0.05			0.02	4.5	4.90	21.90	1	41	1.7			377	2015		
Кондитерское изделие	75	9.0	16.1	20.9	254	0.03	0.70	32.0	0.12	92.30	6.20	65.80	0.30	25.10	6.20	0.01	1.5				
Итого за Обед	808	30.4	55.1	113.9	1073	0.4	17.5	55.4	0.7	164.5	73.1	367.3	6.9	802.7	215.5	0.0	18.7				
Итого за день		54	77	179	1655	0.7	54.0	111.4	1.0	250.2	146.0	580.2	11.8	1804.5	353.3	0.1	18.7				

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	567,1	630,8	2071,6	16291,2	7,0	459,4	1302,6	8,0	10,0	3782,0	1523,6	6657,2	117,8	16375,4	3339,0	1,0	90,8			
Среднее значение за период	56,7	63,1	207,2	1629,1	0,7	45,9	130,3	0,8	1,0	378,2	152,4	665,7	11,8	1637,5	333,9	0,1	9,1			

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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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

