

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" _____ 20 ____ г.

"Тверждаю"
Директор ООО "МобилСвязь"



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей от 7 до 14 лет.

1 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Балки, 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		
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200г/5	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
Бутерброд с мясом колчено-запеченым	3,34	4	9,38	85,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Какао с молоком	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022
Груша 1 штука	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022
Итого за Завтрак	13,27	14,03	84,47	513,99	0,33	27,52	68,41	0,17	0,33	202,78	84,32	296,41	3,30	1020,65	136,84	0,06	0,00		
Огурцы порционные свежие	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,88	0,0624		10,68	8,76	18,8	0,31					ТТК	фирм
Суп макаронными изделиями, курой 200г/10гр.	8,17	3	16,14	130	0,2	19,06	20,28	0,18	0,4	28,75	30,2	112,90	1,59	589,31	62,43	0,06	0,06	97	2015
Плов со свиной	16,83	38	42,74	583	0,12	3,92	2,31	0,61	0,2	41,1	59,36	288,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,69	265	2015
Компот из свежемороженых ягод			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	27,74	41,56	94,82	874,94	0,34	23,10	24,47	0,85	0,61	96,85	108,73	424,98	8,67	1294,68	208,71	0,08	22,74		
Итого за день	41,01	55,59	179,29	1388,93	0,67	50,62	92,88	1,02	0,94	299,63	193,05	723,39	11,97	2315,33	345,55	0,14	22,74		

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 "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		
Макароны отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				0,02	6,78	10,18	26,21	0,82	40,39	1,11		ТТК	фирм	
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015	
Пирожок с яблоками	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Завтрак	520	22,93	17,97	79,52	564,19	0,12	1,32	8,68	0,14	0,11	51,51	48,94	188,08	1,94	331,59	112,52	0,00	0,00		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Распльямк Ленинградский с перловкой, курок, сметаной 200(10)/0гр.	220	7,03	2	13,7	107	0,13	13,70	0,86		0,35	25,85	25,18	94,18	1,22	427,06	69	0,06	0,06	96	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	10,21	26	4,1	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,1	259,66	72,67	0,01	17,45	280	2015
Картофельное пюре	150	3,1	3,83	21,74	132,33	0,03				0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,60			91	2022
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	755	22,93	33,82	69,55	651,02	0,34	28,83	17,40	0,60	0,77	73,90	75,32	325,29	6,13	1162,25	188,06	0,09	17,55		
Итого за день	1275	45,86	51,79	145,07	1215,21	0,46	30,15	26,07	0,74	0,87	125,41	124,86	513,36	8,06	1493,94	301,18	0,09	17,55		

3 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			
																			23		
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,58	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	282,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210	2015		
Сыр (порцелин)	20	5,2	5	69	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6	2,9	2,9	2,9	15	2015		
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37	0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015		
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85		0,01			0,01	0,02	0,11		0,16							
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02													231	2022		
Итого за Завтрак	525	22,58	28,73	36,43	494,19	0,11	0,80	400,36	2,94	0,65	303,31	31,44	371,11	3,98	267,59	56,10	0,00	2,93			
Обед																					
Ши из св.капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	4,47	5	7,17	87	0,09	23,5	0,23		0,33	35,70	20,23	67,03	1,54	240,29	59,0	0,02	88	2015		
Бризоль куриная	100	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		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,84	4,31	46,26	247,42	0,03			0,02	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12		330/1	2016		
Салат из зеленых огурцов с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97		
Компот из свежемороженых ягод	200	2,31	0,42	14,90	67,68	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		389	2015		
Хлеб ржаной	35	0,28	0,28	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04			
Итого за Обед	755	37,38	26,60	96,59	760,99	0,36	38,94	55,49	0,46	0,84	100,54	71,56	334,74	7,43	1118,88	149,58	0,14	0,12			
Итого за день	1280	59,96	55,33	132,03	1255,18	0,47	39,74	455,85	3,39	1,49	403,85	103,00	705,85	11,41	1386,45	205,68	0,14	3,05			

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 молоком стученным 150х50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	164,86	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02		223	2015
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6				2,9	2022
Итого за Завтрак	550	30,60	17,80	78,62	587,34	0,07	0,76	72,58	0,31	0,29	345,81	36,23	254,77	1,73	266,00	3,95	0,02	2,90		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, лукой 200х10гр.	210	4,75	4	15,47	115	0,22	8,68	0,2		0,33	30,18	27,95	69,63	1,98	372,29	59,46	0,02	0,06	102	2015
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,71	6,45	156,60		0,1			0,01	4,73	4,0	7,42	0,74	22,73				ТТК	фирм
Макаронь отварные	150	4,27	4,93	32,70	188,92	0,05				0,02	6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11			ТТК	фирм
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			388	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,59	0,72				
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11	0,16						
Итого за Обед	775	21,46	28,53	103,73	749,37	0,39	18,78	6,89	0,01	0,63	80,15	69,12	176,59	7,56	989,02	114,47	0,05	0,10		
Итого за день	1325	52,06	46,13	182,35	1336,71	0,46	19,54	79,47	0,32	0,92	425,96	105,35	431,36	9,29	1255,02	118,42	0,07	3,00		

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	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
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм
Молоко сухое	25	1,80	2,13	13,98	79,35	0,04	26,88	0,1	0,03	0,1	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с лимоном, сахарным сиропом 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Пирожное Чоко-лай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,6	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
Итого за Завтрак	545	19,34	17,73	139,70	770,87	0,16	16,61	137,40	0,46	0,31	349,63	81,48	352,26	4,98	654,08	105,30	0,03	2,91		
Обед																				
Солонка по-домашнему из птицы со сметаной 200/10/10гр	220	3,45	2	10,01	74	0,09	15,40	1,8	0,02	0,33	37,4	21,71	62,82	1,38	292,08	68,38	0,02	0,06	82	2015
Жаркое по-домашнему 24/176 (говед, конс.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	6,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,06	0,02	259	2015
Огузки порционные свежие	80	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,88	0,0624		10,68	8,76	18,8	0,31					ТТК	фирм
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	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Пирожок с капустой, яйцом	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	775	27,18	14,23	110,00	673,28	1,27	53,09	15,39	0,16	1,79	101,05	96,74	325,32	6,95	1531,58	184,67	0,09	0,07		
Итого за день	1320	46,52	31,96	249,70	1444,15	1,43	69,70	152,79	0,62	2,10	450,68	178,22	677,58	11,93	2185,66	289,97	0,12	2,98		

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	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	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
Булгурод. с сыром 20/20гр.	40	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Какао с молоком	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022
Итого за Завтрак	575	19,99	36	93,24	769	0,25	13,1	22,1	0,54	0,18	64,3	53,85	233,78	7,5	719,24	126,84	0,02	17,1		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Суп сырный	200	4,8	8,32	20,02	172,08	0,10	1,0	26,05	0,23	0,15	25,99	27,07	171,63	1,54	181,99	35,61	0,1	0,02	ТТК	фирм
Бризоль куриная	100	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	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,84	4,31	46,28	247,42	0,03				0,02	3,60	3,80	17,46	0,80	27,20	1,12			330/1	2016
Чай с сахаром 200/15	200	0,2		15,03	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,80	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	745	38,42	40	138,98	1 091	0,81	11,27	65,02	0,27	0,79	129,8	240,18	566,07	12,8	1 069,77	232,25	0,08	0,08		
Итого за день	1320	58,41	76	232,22	1 860	1,06	24,37	87,12	0,81	0,97	194,1	294,03	799,85	20,3	1 789,01	359,09	0,1	17,19		

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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			В12, мг	Ca, мг		
Завтрак																						
Нагетсы	100	16,41	13	12,3	196	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	Фирм		
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01	3,5	0,01	0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35	0,01		91		2022		
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85		0,01				0,01	0,02	0,11		0,16							
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231		2022	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377		2015	
Итого за Завтрак	620	21,68	18,66	71,86	494,83	0,09	2,38	95,31	0,30	0,21	309,86	36,16	230,32	1,96	211,66	23,41	0,06	4,63				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картошкой, мукой 200г/пор.	210	6,58	2	10,2	90	0,09	15,78	0,26		0,34	38,45	23,14	75,53	1,33	305,37	69,66	0,05	0,06	82		2015	
Паста Болоньезе	240	12,16	29,23	40,77	471,60	0,15	28,68	22,25	0,08	0,12	44,92	35,09	89,34	1,43	723,68	65,07	0,03		ТТК	Фирм		
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	80	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,96	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	Фирм		
Налисок из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,36	3,4	1,22	2,8	4,2	8		2,2					349		2015	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,90	67,68	0,02			0,01	0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72						
Булочка домашняя	50	2,76	4,45	21,06	133,20																	
Итого за Обед	795	24,70	37,97	120,82	916,05	1,15	54,86	32,54	0,08	1,93	110,41	81,44	224,09	6,38	1350,50	186,62	0,11	0,10				
Итого за день	1415	46,38	56,65	192,68	1410,88	1,24	57,24	127,85	0,38	2,14	420,27	117,60	514,41	8,36	1562,16	210,03	0,17	4,73				

3 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Сr, мг	Se, мг
Завтрак																				
Блинчики	150	7,8	5,89	44,59	261,47	0,03	1,59	1,08	0,08	0,03	13,81	8,22	38,64	0,59	82,84	24,56	0,01	2,89	ТТК	фирм
Молоко ступенное	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04	26,88	0,1	0,03	0,1	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Пирожное Шоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	162,5	0,0	13,0		0,0	0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Итого за Завтрак	559	16,22	12,62	126,25	659,34	0,12	16,83	85,36	0,37	0,16	229,31	59,34	246,66	5,12	550,55	87,92	0,02	5,79		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, курой 200/10гр.	210	4,75	4	15,47	115	0,22	8,68	0,2		0,33	30,18	27,95	69,63	1,98	372,29	59,46	0,02	0,08	102	2015
Жаркое по-домашнему 24/176 (говяд, конс.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	8,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,06	0,02	259	2015
Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,84	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	285,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	Фирм
Компот из свежемороженых ягод	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Язычок слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	750	27,77	17,20	105,11	688,95	0,69	55,88	15,14	0,09	0,84	116,63	114,56	375,26	8,74	2139,86	228,93	0,11	0,11		
Итого за день	1305	43,98	29,82	231,37	1348,29	0,81	72,71	100,50	0,46	1,00	345,93	173,92	621,94	13,87	2690,21	316,85	0,13	5,90		

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	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Омлет натуральный с сыром с маслом 135/15/бр.	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210		
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,8		2,9	231		
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377		
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	525	17,38	23,73	36,43	425,19	0,11	0,80	400,36	2,91	0,65	303,31	31,44	371,11	3,98	267,59	56,10	0,00	2,99		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	215	3,93	5	16,15	128	0,2	19,09	1,48	1,96	0,38	26,11	31,81	97,39	1,59	578,50	62,01	0,20	0,06		
Медальон из курицы	100	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		
Макаронные отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				0,02	6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11				
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377		
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	760	19,26	26,69	90,09	671,75	0,37	33,58	9,73	2,09	0,71	85,29	78,33	250,12	5,38	1090,00	151,66	0,24	4,43		
Итого за день	1285	36,64	50,42	126,52	1096,95	0,48	34,38	410,09	5,00	1,36	388,60	109,77	621,23	9,36	1357,59	207,96	0,24	7,36		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		
Завтрак																			
Котлета "Моррячек"	75	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,08		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	фирм
Картофельное пюре	150	3,6	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01	91	2022
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16				
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	2022
Итого за Завтрак	595	16,7	7,5	71,9	371,5	0,1	12,7	61,2	0,2	0,1	196,2	29,3	133,1	1,7	237,2	1,0	0,0	2,9	
Обед																			
Суп картофельный с зел. горошком, курой 200/10	210	3,48	3	10,70	86	0,12	12,74	0,2		0,33	22,69	22,29	67,16	1,33	332,76	59,14	0,02	0,06	1983
Плов со свининой	220	16,83	38	42,74	563	0,12	3,92	2,31	0,61	0,2	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,69	2015
Салат из зеленых овощей с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	2016
Напиток из шиповника	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72		349	2015
Булочка с посыпкой	60	2,76	4,45	21,06	133,20														
Итого за Обед	785	26,23	46,96	122,60	1015,73	1,16	31,04	21,14	0,74	2,01	87,62	108,05	404,80	8,66	1217,14	249,29	0,07	22,78	
Итого за день	1380	42,95	54,44	194,52	1387,27	1,23	43,78	82,33	0,93	2,11	283,84	137,37	537,85	10,39	1454,95	250,29	0,08	25,68	

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	473,78	508,15	1865,74	13743,57	8,31	442,24	#####	13,66	13,91	3338,28	1537,17	6146,83	114,94	17489,62	2605,00	1,26	110,18
Среднее значение за период	47,4	50,8	186,57	1374,4	0,83	44,22	161,50	1,37	1,39	333,83	153,72	614,7	11,49	1748,96	260,50	0,13	11,02

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.35190-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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. Лапшиной 2004г.