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

					1 день, 1 недели	неде.	N		7										
		Пищевые	не вещества	з Эмергети-	÷	В	Витамины	70			ж.	Минера	Минеральные вещества	цества			Ne peuten-	den C6	Сборни
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, Жиры, г Углеводы,	per, r Ymeno	a L	b, Bf, Mr	C, ME	A, sater	A, MK	82, ser	Ca, Mr N	Mg, Mr	P, MIT	Fe, Mr K	Қмт і, мг	ur F, Mr	Mr Se,	Mr Typisi		рецету
					Зав	Завтрак										100			
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	258	17.71	9	44,61	304 0,17	7 1,46	54,5	0,18	0.19	150,03	46,78	192,84	E	238,55 6	61,53	0,02	175		2015
Can (montagem)	15	3.9	4		52 0,01	1 0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2	2,18 15		2015
Estamas Han	35	2.63	-	17.99	92 0.06	9			0,02	7.7	11,55	29,75	7.0	45,85	1,26				
Vous o congress automatical and automatical automatica	200	3,97	4		132 0,36	6 22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0.98	164,25	8		382		2015
Onwer 1 in	130	0,52	-	12,74	61 0,04	13			0,03	20,8	11.7	14,3	2,86	361,4	2.6	100			
Итого за Завтрак		18,73	20		641 0,64	4 37,47	248,2	2,17	0,81	435,95	106,28	428,09	5.8	823,25 7.	74,39	0,03	2,18	1	
					ō	Обед			A. Commission of Philippins	Appendent men	A.F. Serial	Anten Agains	and the state of t			72		+	
Com Constitution with pulling word 250/15	265	7.41	3	15.93	120 0,09	9 1,48	0,3		96'0	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0.04	0,07		2015
Cyri C Makapohibinin Mahamman, Appen 200 10	100	27.97	29			1	149,07	0,71	0,28	361.77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	60'0	5,59 TI	-	
Macanalia personalia ia	150	6.31	5				20,8	80'0	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04 10	100,14	0.01	0,01	308	2015
Komor us bunita	200	0.18			91 0,01	3,3		Service Annual Service	0,01	8,54	5,72	9'9	0,11	56,92	0,44		3	342	2015
Your Depth	45	3,04	-	15,36	80,0	88			0.04	8,28	8.74	40,02	1,84	62,56	2,58				
Konourenckoe uanenue	76	6,63	12		309 0,06	90	19,51	0,17	0,05	17.24	8,97	47,75	0.74	127.49	0,35				
Mrore 32 063,	831	51,54		141,35 1	1218 0,42	2 6,22	189,68	96'0	0.79	439,09	73,97	544,88	5,86	611,39 21	219,86	0,14	2,67		
Aroro sa gents		72,07	70	236,78	1 859 1,	1,06 43,69	437,88	3,13	1,6	875,04	180,25	972,97	11,66	1 434,64 29	294,25	0,17	7,85		
The state of the s	CONTRACTOR SECTION SALVESTON STATE SALVESTON S	CALL CONTROL OF TAXABLE DESCRIPTION OF TAXABL	Contract of the last of the la	The state of the s	The second second second second	-	Charles of the same of the same of the same of	-	-										



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

				Sucono	_						00							
		Пищевые вещ	не вещества	ческая	0		Витамины	ины			Ì	Минер	альные	Минеральные вещества	æ		Ne peu	№ рецеп- Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, Жиры, г Угле г	лы, г Углеводы,	3	ъ, В1, мг	IT C, MI	r A, MK	- Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, Mr	P, Mr	Fe, Mr	К, мг	I, MI	F, мг Se, мг	мг туры	рецептур
					3a	Завтрак												
(аша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	258	7,71	10 4	44,61	304 0	1,1	,46 54,5	5 0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02	175	2015
Chip (nopiugawa)	15	3,9	4	-	52 0	0,01	0,11 43,2	2 0,14	90'0	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18 15	2015
Батончик к чаю	35	2,63	17	17,99	92 0	90'0			0,02	1.7	11,55	29,75	7.0	45,85	1,26			
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132 0	0,36 22	22,9 150,5	5 1,85	0,52	125,42	31	116,2	86'0	164,25	6		382	2015
фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61 0	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	10,0		
Итого за Завтрак	638	18,73	20 8	95,43 64	641 0	0,64 37,47	47 248,2	2 2,17	0,81	435,95	106,28	428,09	5,8	823,25	74,39	0,03	2,18	
					J	Обед												
Суп с макаронными изледиями, курой 250/15	265	7.41	3	15,93	120 0	0,09	1,48 0,3	3	96,0	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07	2015
Spirator spirator	100	27,97	29	3,78	391 0	0,08	1,44 149,07	17,0 7	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	60'0	5,59 TTK	
Макароны отварные	150	6,31	2	40,22	227	0,1	20,8	8 0,08	0'03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	10'0	0,01 309	2015
Компот из вишни	200	0,18		22,31	91 0	0,01	3,3		0,01	8,54	5,72	9'9	0,11	56,92	0,44		342	2015
Хлеб ржаной	46	3,04	-	15,36	80 0	80,0			0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58			
Кондитерское изделие	70	6,63	12 4	43,75 30	309 0	90'0	19,51	1 0,17	0,05	17,24	16'8	47,75	0,74	127,49	0,35			
Итого за Обед	831	51,54	50 14	141,35 1.218		0,42 6,	6,22 189,68	8 0,96	62'0	439,09	73,97	544,88	5,86	611,39	219,86	0,14	2,67	
Итого за день		70.27	70 23	236.78 1 8	859	1.06 43,	43,69 437,88	3,13	1,6	875,04	180,25	972,97	11,66		1 434,64 294,25	0,17	7,85	

					77	2 день, 1 недели	неде	N											1
		Пище	Пищевые веще	ства	Энергети-		B	Витамины	-			F	Минера	тыные в	Минеральные вещества			Nº peцеп-	CGOPHUR
прием пищи, наименование олюда	масса порции	Белки, Жиры, г Угле г	иры, г Угг	вводы, г	ценность, ккал	B1, Mr	C, Mr	A, MKr	Д, мкг	B2, Mr	Ca, Mr W	Mg, Mr	P, Mr F	Fe, Mr	K, Mr	I, Mr F,	F, Mr Se, Mr	туры	рецептур
						Завтрак	Dak												
Котлета рыбная "Волжанка"	06	11.1	8	9,91	156	70'0	1,22	8.67	0,14	80'0	39,56	34,34	153,52	0,5	. 565,94	111,41		TK	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	100	25,91	60'0	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0.04	312	2015
Овощи натуральные свежие	35	0,2		7.0	4	10,0		3,5		1000	8,05	4,9	14.7	0,21	49,35		10'0		2015
Батон йодированный	35	2,63	-	17,99	92	90'0				0,02	7.7	11,55	29,75	7,0	45,85	1,26			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			10,0	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			3/6	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	10'0		
Итого за Завтрак	640	17,85	4	76,19	507	0,32	32,37	38,08	0,23	0,28	128,1	100,54	320,72	5,64	1 301,36	189	90'0		
						Обед	еп												
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/15/10	275	7,47	2	17,42	142	0,16	17,05	11,08	10,0	0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,93	86,5	0,06 0,07		2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	59	4,5	322	90'0	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01 19,39		2015
Рис отварной	150	3,85	2	40.17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	9'0	55,31	92'09		305	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	36	2,38		12,02	63	90'0	100			0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	20'2			
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05	15	9,28	80'0	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	10,0		
Итого за Обед	831	29,4	53	155,26	1 222	1,17	18,56	51,93	0,71	1,87	88,59	95,4	414,93	8,45	973,59	234,66	0,08 19,46	9	
Итого за день		47,25	19	231,45	1 729	1,49	50,93	10'06	0,94	2,15	216,69 195,94	195,94	735,65	14,09	2 274,95 423,66	423,66	0,14 19,46	9	

Harting Hart	спинд оппеасполител инии мона	Macon poorly	Пище	Пищевые вещ	ества	Энергети-		B	Витамины	16				Минер	альные	Минеральные вещества			Ne peue	Ne peuen- СБорник
3astrpask   Coulomy 20075 45 15.9 2.98 2.85 0.1 0.56 34275 2.72 0.58 122.15 0.00 2.85 0.2 2.98 2.85 0.1 0.56 34.75 0.71 18.15 15.2 2.98 224.75 3.72 0.58 122.15 0.07 18.15 15.2 0.25 0.1 0.56 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 0.02 26.5 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.6 0.14 57.7 0.14 57.7 0.14	ipness trads, transcribbane Ottopa	ויומרכם ווסףקאו	Белки, Ж	иры, г Уг	певоды, г	ценность, ккал	B1, Mr				32, Mr		/lg, Mr	Р, мг	Fe, Mr			F, Mr Se,	иг туры	рецептур
Post patieth in Consolidation Macromy Connection Connecticut Connection Connection Connecticut Co							Завт	рак				i								
C CUPDOM 20/155	Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1		342,75	2,72	85'0	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1	0	7	2015
130   0,2   15,03   61   0,14   13   0,14   13   0,14   13   14,03   2,56   4,4   8,24   0,82   25,26   36,14   13   14,3   14	Бутерброд с сыром 20/25	45	7,08	9	12,85	134	0,05	0.14	57,6	0,19	70,0	181,5	15,25	121,25	0,7	50,35	6'0		2,9 3	2004
130   0,52   1   12,74   61   0,04   13   0,03   20,8   11,7   14,3   2,86   361,4   14,2   14,2   14,3	Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			10,0	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Итого за Завтраж 545 23,7 30 43,6 541 0,19 13,8 400,35 2,91 0,69 329,7 51,37 406,55 7,34 661,73   Thы скартофелем, курой 250/20 1270 8,24 3 4,09 39 0,11 29,88 0,32 47,1 25,69 6,5 142 35,20 35,20 47,1 25,69 6,5 142 35,20 35,20 47,1 25,69 6,5 142 35,20 35,20 47,1 25,69 6,5 142 35,20 35,20 47,1 25,69 6,5 142 35,20 35,20 47,1 25,69 6,5 142 35,20 47,1 25,64 16 65,19 6,5 6,0 66,4 17,2 14,4 35,4 14,2 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,2 14,2 14,6<	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		
OGent OGent OGent A7.1 25.69 90,18 1,42 352,08   Onlockw 100 14,39 36 4,09 398 0,11 56,91 0,42 47,1 25.69 90,18 1,42 352,08   Cobinivarian 150 8,77 6 39,62 248 0,31 21 0,08 0,15 20,47 138,44 209,06 4,9 264,1 6 0,67 14,82 20,00 1,44 6,0 0,15 20,47 138,44 1,44 6,0 0,06 1,48 0,0 0,15 20,47 138,44 1,44 6,0 0,06 1,48 0,0 1,44 6,0 0,06 1,48 0,0 1,48 0,0 1,44 6,0 0,06 1,44 6,0 0,06 1,48 0,0 1,44 6,0 1,48 0,0 1,48 0,0 1,48 0,0 1,48 0,0 1,44 0,0 0,0 1,44 0,0 1,48	Итого за Завтрак		23,7	30	43,6		0,19		400,35	2,91	69'0	329,7	51,37	406,55	7,34	661,73	9'69	0,01 2	2,93	
TTEL CKRAPTOQDERMA, KYDOÑ 250/20 270 8,24 3 9,15 98 0,11 29,88 0,32 0,42 47,1 25,68 90,18 1,42 35,208 0,108 1,145 36 4,09 399 0,103 1,146 56,91 0,42 0,1 66,79 6,5 66,79 6,5 66,79 6,5 64,6 12 50,00							990	п												
ODECKIN 100 14,39 36 4,09 399 0,03 1,16 56,91 0,42 0,1 65,79 6,5 6,6 0,67 138,84 209,06 4,9 264,1 6 6 0,67 138,84 209,06 4,9 264,1 6 6 0,67 138,84 209,06 4,9 264,1 6 6 0,67 138,84 209,06 4,9 264,1 6 6 0,67 138,84 209,06 14,82 209,09 14,82	Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,24	က	9,15		0,11		0,32		0,42	47.1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0 90'0		2015
150   8,77   6   39,62   248   0,31   21   0,08   0,15   20,47   138,84   209,06   4,9   264,1   6   20,68   174   189   17,8   209,06   174   189   17,8   209,06   174   189   17,8   209,06   174   189   17,8   209,06   174   189   17,8   209,06   174   189   17,8   209,06   174   17,8   263,04   17,8   263,04   17,8   263,04   17,9	Филе свинины по-польски	100	14,39	36	4,09	399	0,03		56,91	0,42	0,1	62,79	6,5	99	79'0	56,45	120,33	0		
Comparison   Com	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	9	39,62	248	0,31		21	80'0	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01 302	2015
200 0,2 21,44 89 3,2 3 4,44 6,6 0,07 3,2 4,48 6,6 0,07 3,24 1,44 6,6 0,06 14,82 3,93 1,56 5,94 4,47 263 0,09 0,11 0,04 14,88 9,03 5,44 0,66 70,07 3 1,00 0,03 1,00 0,01 1,00 0,0	Овощи натуральные свежие	09	99'0		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	9'0	174	1,2		11	2015
39 2.57 13.03 68 0,07 0,03 7,02 7,41 33,93 1,56 53,04 13 1,00 0,01	Компот из клубники	200	0,2		21,44	89		3,2		N		3,24	1,44	9'9	90'0	14,82	0,04		342	2015
100 6,71 6 44,47 263 0,09 11,186 0,11 0,04 14,88 9,03 54,4 0,66 70,07	Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,58	53,04	2,18			
919 41,54 51 134,08 1179 0,65 49,24 90,29 0,61 0,76 166,9 204,51 472,17 9,87 984,56 65,24 81 177 89 17 99,87 984,56	Выпечное изделие	100	6,71	9	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	99'0	70,07	31,71	0,01	410	2015
65.24 81 177 68 1730 0 84 2 83 1 4 8 1 477 68 1730 0 84 1 54 8 29	Итого за Обед		41,54	51	134,08	1 179	0,65		90,29	0,61	0,76	166,9	204,51	472,17	9,87	984,56	291,34	80'0	0,81	
02,010 12,11 12,010 10,021 12,010 12,0	Итого за день		65,24	18	177,68	1720	0,84	63,04	490,64	3,52	1,45	496,6	255,88	878,72	17,21	1 646,29	350,94	60'0	3,74	

						was faring				9				1	-				
		Пище	Пищевые вещества	цества	Энергети-		B	Витамины	7				Минер	Минеральные вещества	веществ	ro		Ne perten-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки,	Жиры, г Угл	глеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	A, MKr	Д, мкг	B2, MF	Ca, Mr	Mg, Mr	P, Mr	Fe, Mr	K, Mr	I, Mr	F, Mr Se, Mr	туры	рецептур
						Завтрак	Dak												
Запеканка творожная с молоком стушенным 150/50	200	30	17	51.42	477	90'0	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	35	2,63	-	17,99	92	90'0				0,02	7.7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26	1	010	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			10,0	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		1	3/0	2015
devir 1 ur	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			60'0	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	10'0		
Итого за Завтрак	999	33,24	18	95,01	229	0,14	5,75	14,98	0,12	0,28	197,11	53,09	200,94	4,28	453,45	6,24	0,03		
						Обед	Пе										- 1		
Суп картофельный с горохом лушеным	250	5.94	20	19.34	144		10.85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32		201 /00	2015
Гупяш из говядины 50/50	100	15.34	17	3.78	227	90'0	1,08	10,0		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71		1	2015
Макароны отварные	150	6.31	2	40.22		0.1		20,8	80'0	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0.25		15.18		ŀ	2,1			10,0	7,25	2	9,34	78'0	33,4		1	3//	2015
Хлеб ожаной	45	2.97	-	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			
Кондитерское изделие	20	1.1	2	11,9	•			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16		1	-	
Итого за Обед	785	31,91	35	105,45	850	0,51	14,03	21,12	80'0	0,62	94,45	79,76	351,62	8'8	682,25	257,69	0,05	80'0	
Итого за день		65,15	53	200,46	1 527	99'0	19,78	36,1	0,2	6'0	291,56	132,85	552,56	13,08		1 135,7 263,93	0,08	80'0	

		Пише	Пишевые веше	пества	Энергети-		60	Витамины	-				Минер	яльные	Минеральные вещества			Nº peuen.	- COOPHER
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки,	Белки, Жиры, г Угле	глеводы, г	ческая ценность, ккал	B1, Mr	C, MF	A, MKF	MKT	B2, Mr	Ca, Mr N	Mg, Mr	P, Mr	Fe, Mr	K, Mr	I, Mr	F, Mr Se, Mr	туры	рецептур
						Завтрак	рак										0.30	TIK	-
Fonouheae"	100	11.75	19	7.1	243	90'0	6,75	10.7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35	1		1
Vancoherruge mone	150	331		22.08		0.16		25,91	60'0	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	215	2015
Opolliu ustvostelius Creekue	40	0.22		0.8			1			0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01	=	2015
Caron Commonsulation	30	206	,	15.42	79					0,02	9'9	8'6	25,5	9'0	39,3	1,08	1	020	
Last a revenue 200/15	215	0.2		15.03			0.1			10,0	5,25	4.4	8,24	0,82	25,25		1	2/0	2015
day c caxapom zoo 13	130	0.52	-	12,74		0,04				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
Итого за Завтрак	999	18,25	26	73,17	296	0,32	45,81	30,61	0,31	0,33	101,9	86,72	296,08	8,01	1 472,8	112,34	0,06 8,39	0	
						Обед	ед										000	450	1000
Сопанка по-поманнему из птины со сметаной 250/15/10	275	5.59	7	9.78	127	0,13	3 11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	1		2004
Пров со свининой	250	14.83	30	54.01		0,12	2 3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02 11,03		2015
Овоши натуральные свежие	09	0,66		2,28	14	0,04	15	1,0		0,02	8,4	15,6	12	9'0	174	1,2	1	122	2015
Чай с пимоном сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	8 63		2,1			10,0	7,25	5	9,34	0,87	33,4		1	100	2015
Xue5 næahoù	24	1,58		8,02	2 42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	96'0	32,64		1	1	
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	5 309	90'0	9	19,51	0,17	0,05	17,24	76'8	47,75	0,74	127,49	0,35	1	-	1
Итого за Обед	899	29,54	49	133,02	1 100	0,39	9 32,25	32,45	0,64	0,74	116,85	120,41	426,55	77.7	1 101,34	230,09	0,04 17,11	=	
Итого за день		47,79	75	206,19	1 696	17.0	1 78,06	90'89	0,95	1,07	218,75	207,13	722,63	15,78	2 574,14	2 574,14 342,43	0,1	25,5	

		Пище	Пищевые вещества	1	Энергети-		By.	Витамины					Минера	Минеральные вещества	зеществ	tt		Z	репец	Ne рецеп-
прием пищи, паименование опода	масса порции	Белки, Ж	Жиры, г Углев	воды, г	ценность, ккал	B1, Mr	C, Mr	A, MKF A,	Д, мкг В	B2, Mr (	Ca, Mr N	Mg, Mr P	P, MT	Fe, Mr	K, Mr	I, Mr	F, Mr	Se, Mr	туры	рецептур
						Завтрак	ак													
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	70,0		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23.2		17.09	TTK	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	80'0	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	2	0,01	0,01	309	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	8		34		70,0	28,8	0,1	0,03	88	3,5	20	0,1	8.8			1.45	15	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	9'9	9.9	25,5	9'0	39.3	1.08				
Фрукт 1 шт	130	0,52	-	12,74	61	0,04	13		1	0,03	20,8	11.7	14.3	2,86	361.4	2.6	0.01			
Итого за Завтрак	635	22,96	39	18,36	816	0,26	13,17	50,9	0,64	0,22	153,4	59	288,03	7.7	734,59	127	0,02	18,55		
						Обед	a													
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	86'8	က	15,97	129	0,1	1,6	0,31		0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119.11	72,75	0.04	0.07	111	2015
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	80'0	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	60'0	5,59	TTK	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	9	39,62	248	0,31		21	80'0	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	100	100	302	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			10,0	7,25	2	9,34	78,0	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	27	1,78		9,02	47	0,05			-	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	90'0		19,51	0,17	90'0	17,24	8,97	47,75	0,74	127.49	0,35				
Итого за Обед	837	54,38	20	127,32	1 187	9'0	5,14	189,89	96'0	6'0	434,7	200'002	70,869	9,55	767,89	179,09	0,14	2,67		
Итого за день		77,34	88	223,13	2 003	98'0	18,31	240,79	1,6	1,12	588,1	259,02	1,986	17,25	1 502,48	306,11	0,16	24,22		

		Пищ	Пищевые веще	цества	Энергети-		œ	Витамины	PI				Мине	Минеральные вещества	веществ	Za.		Z	в рецеп	Nº рецеп. Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки,	Жиры, г Угл	глеводы, г	ценность, ккал	B1, Mr	C, Mr	А, мкг	Д, мкг	B2, Mr	Ca, Mr	Mg, Mr	P, Mr	Fe, Mr	K, Mr	I, Mr	F, Mr	Se, Mr	туры	рецептур
						Завт	Завтрак													
Ёжики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	70,0	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	TTK	
Овоши натуральные свежие	30	0.33		1.14	7	0,02	7,5	0,05		10,0	4,2	7,8	9	0,3	87	9'0			7.1	2015
Usix c saxanow 200/15	215	0.2		15,03	61		0.1			10,0	5,25	4.4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йолированный	20	1,5	-	10,28	52	0,03	25			10,0	4,4	9'9	17	0,4	26,2	0,72				
שמאבר ז וויד	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	250	13,03	28	49,35	505	0,14	16,14	1,44	0,44	0,18	54,22	86,88	203,39	5,77	581,03	46,99	0,03	16,76		
						90	Обед									Y				
Борщ из свежей капусты с картофелем,курой 250/20	270	8,23	3	12,7	112	0,11	1 19,73	0,32		0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	90'0	70,0	82	2015
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	3 46,49	10,33	1,0	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1517,4	144,46	80'0	0,02	259	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	8'0	8 0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			7	349	2015
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04	*			0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18				
Выпечное изделие	80	11,62	12	30,01	272	80'0	8 0,16	92,22	0,45	0,13	218,93	15,61	169,06	68'0	81,63	24,6	0,01	3,37	533	2003
Итого за Обед	1 821	38,97	23	121,01	851	1,46	92,99	106,27	0,55	2,08	333,38	127,25	572,27	8,77	2 017,3	257,31	0,15	3,46		
Итого за день		52	51	170,36	1 356		1,6 82,9	107,71	66'0	2,26	387,6	183,83	775,66	14,54	2 598,33	304,3	0,18	20,22		

						1													-	
		Пище	Пищевые веще	цества	Энергети-		ā	Витамины	7				Мине	Минеральные вещества	веществ	g		2	betten-	№ рецеп- Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, у	Жиры, г Угл	леводы, г	ценность, ккал	B1, Mr	C, Mr	A, MKT	Д, мкг	B2, MF	Ca, Mr	Mg, Mr	P, Mr	Fe, Mr	K, Mr	I, Mr	F, Mr Se,	M	туры г	рецептур
						Завтрак	рак											-		
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 250/10 (жидкая)	260	9,61	13	46	339	0,26	1,64	65,2	0,21	0,22	173,49	59,51	234,18	1,7	291,31	81,59	20'0		182	2015
Бутерброл с сыром 20/20.	40	6.7	9	10,28	121	0,04	0,14	9'29	0,19	20'0	180,4	13,6	117	9'0	43,8	0,72		2,9	3	2004
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	86'0	164,25	6			382	2015
Фрукт 1 шт	130	0,52	-	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	20,8	24	89,11	653	2'0	37,68	273,3	2,25	0,84	500,11	115,81	481,68	6,14	860,76	93,91	0,03	2,9		
						Обед	пе													
Суп картофельный с горохом лущ. курой 250/20	270	12,35	4	19,65	163	0,29	11,33	0,32		0,45	42,21	39,95	131,46	2,53	518,79	75,93	90'0	70,0	102	2015
Плов со свининой	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015
Овоши натуральные свежие	100	1.1		3,8	24	90'0	25	0,17		0.04	14	26	20	1	290	2			71	2015
Cox	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	70,0				0,03	99'9	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	90'0		9,28	80'0	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01	+		
Итого за Обед	927	34,5	48	159,35	1 225	0,61	40,02	11,8	0,54	0,73	130,89	150,3	483,2	11,28	1 539,86	249,89	60'0	17,1		
Итого за день		55,3	72	248,46	1 878	1,31	7,77	285,1	2,79	1,57	631	266,11	964,88	17,42	2 400,62	343,8	0,12	20		

		Пище	Пищевые вещес	ества	Энергети-		m	Витамины	7				Минер	Минеральные вещества	веществ	rg		Š	рецеп	Nº рецеп. Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, Ж	Жиры, г Угле	певоды, г	ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	A, MKr	Д, мкг	B2, Mr	Ca, Mr	Mg, Mr	P, Mr	Fe, Mr	K, Mr	l, Mr	F, Mr S	Se, Mr	уры і	рецептур
						Завтрак	рак													
Пулинг творожный с молоком сгуш. 150/50	200	24,05	13	54,09	430	60'0	1,12	42,28	0,3	0,32	221,98	32,54	201,44	26'0	298,08	7,84	0,02		223	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	19		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	25	1,88	-	12,85	99	0,04				10'0	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	6'0				
Opykr 1 ur	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	929	26,54	14	92,54	604	0,15	6,35	42,28	6,0	0,37	252,23	57,5	247,35	4,34	515,13	9,77	0,03			
						Обед	не													
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	70,0	26	2015
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7.1	243	90'0	6,75	7,0	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	TTK	
Макароны отварные	150	6,31	2	40,22	227	0,1		20,8	80'0	0,03	21,21	9,65	52,97	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		W.	10,0	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	26	1,72		89'8	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	90'0		19,51	0,17	90'0	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35		1		
Итого за Обед	1 826	30,75	14	134,84	1 030	0,46	32,32	42,33	2,08	69'0	92,4	87,25	371,73	7,86	1 199,48	211,73	0,19	8,47		
Итого за день		57,29	55	227,38	1 634	0,61	38,67	84,61	2,38	1,06	344,63	144,75	619,08	12,2	1714,61	221,5	0,22	8,47		

		Пище	Пищевые вещест	ства	Энергети-		ш	Витамины	19				Мине	Минеральные вещества	вещест	ва			le peuen	№ рецеп- Сборник
прием пищи, наименование олюда	масса порции	Белки, ж	Белки, Жиры, г Углев	еводы, г	ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	A, MKF	Д, мкг	B2, Mr	Са, мг	Mg, Mr	P, Mr	Fe, мг	K, Mr	I, MI	F, Mr	Se, Mr	туры	рецептур
						Завтрак	рак													
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	5 23,41	90'0	1,73	TTK	
Картофельное пюре	150	3,31	ıc)	22,08	148	0,16	25,96	25,91	60'0	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,22		8'0	4	0,01		4		0,02	9,2	9'9	16,8	0,24	56,4		10'0		11	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	10			376	2015
Батон йодированный	30	2,25	÷	15,42	79	0,05				0,02	9'9	6'6	25,5	9'0	39,3	3 1,08				
Итого за Завтрак	535	22,95	20	63,43	531	0,29	28,2	64,11	0,2	0,31	189,91	72,88	316,04	3,78	69'266	8'66 6	0,1	1,73		
						Обед	не													
Суп картофельный с зеленым горошком,курой 250/10	260	6,05	6	15,18	110	0,16	16,73	0,32		0,42	39,84	29,78	92,94	1,49	456,78	3 74,72	0,05	70,0	222	1983
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	5 160,2		0,04	TIK	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	9	39,62	248	0,31		21	80'0	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	1 60,48	0,01	10,0	302	2015
Овощи натуральные свежие	09	99'0		2,28	14	0,04	15	0.1		0,02	8,4	15,6	12	9'0	174	1,2			7.1	2015
Компот из клубники	200	0,2		21,44	88		3,2			200	3,24	1,44	9'9	90'0	14,82	2 0,04			342	2015
Хлеб ржаной	45	2,97	-	15,03	78	80'0				0,04	1,8	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				
Выпечное изделие	09	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	1 0,02			TTK	
Итого за Обед	875	46,39	43	123,88	1 069	1,61	34,93	97,12	1,03	1,09	119,31	227,41	673,14	10,8	1 419,46	5 299,18	90'0	0,12		
Итого за день		69,34	63	187,31	1 600	1,9	63,13	161,23	1,23	1,4	309,22	300,29	989,18	14,58	2 417,15	398,98	0,16	1,85		

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества	э веще		Энергет и-		m	Витамины	-				M	Іинераг	Минеральные вещества	щества		
ИОГО	Белки, г	Жир У	Углево Ды, г	углево ценнос ды, г ть, ккал	В1, мг	C, Mr	A, MKr	Д, мкг	В2, мг	А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг	Mg, Mr	Р, мг Fe, мг	Fe, Mr	К, мг	l, mr	F, Mr	Se, Mr
Итого за весь период	606,97	929	2 109,2	676 2 109,2 17 002	11,03	536,21	1 997,13 17,73	17,73	14,58	4 359,19	14,58 4 359,19 2 126,05 8 197,43 147,81 19 698,91	8 197,43	147,81	19 698,91	3 249,9	1,42	1,42 131,39
Среднее значение за период	2'09	9'19	210,92	67,6 210,92 1 700,2	1,1	53,62	199,71		1,46	1,77 1,46 435,92		212,61 819,74 14,78 1	14,78	68'696	324,99	0,14	13,14

Нормативная документация: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А., 2015 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.