



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

1 День, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, 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			Сr, мг
Каша "Дружба" молочная, жидкая с маслом сливочным 200/5	205	7,29	8	45,17	256	0,17	1,46	42,5	0,08	0,38	149,32	46,79	191,94	1,11	236,11	61,53	0,02	175	2015
Бутерброд с мясом, колбасо-запеченным	35	3,34	4	9,36	63,26	0,16	25,96	25,61	0,09	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		
Каша с молоком	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	26,28			128	2022
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02													231	2022
Итого за Завтрак	570	13,27	14,58	84,47	513,99	0,33	27,52	68,41	0,17	0,33	262,78	84,32	296,41	3,39	1029,65	136,84	0,06		
<b>Обед</b>																			
Суп из овощей с морковью	80	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,88	0,0224		10,88	6,76	19,59	0,31				ТТК	Фитра
Суп мясной с макаронными изделиями, соусом 200/10гр.	210	8,17	3	16,14	130	0,2	19,05	20,28	0,18	0,4	28,76	30,2	112,90	1,59	563,31	62,43	0,06	97	2015
Плов по повидней	220	18,83	38	42,74	553	0,12	3,93	2,31	0,61	0,2	41,1	59,36	206,00	3,45	447,79	143,55	0,02	265	2015
Компот из свежемороженых ягод	200			20,2	66	0,02					14	6	14	2,6	240	2		389	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,28	0,02				0,01	2,35	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72			
Итого за Обед	725	27,74	41,56	94,82	874,34	0,34	23,10	24,47	0,85	0,61	96,86	108,73	424,86	6,67	1294,69	208,71	0,08		
Итого за день	1295	41,01	55,59	179,29	1388,33	0,67	50,62	92,88	1,02	0,94	259,63	193,05	723,30	11,07	2318,33	345,55	0,14		

"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		
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>13,27</b>	<b>14,03</b>	<b>84,47</b>	<b>513,99</b>	<b>0,33</b>	<b>27,52</b>	<b>68,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>202,78</b>	<b>84,32</b>	<b>296,41</b>	<b>3,30</b>	<b>1020,65</b>	<b>136,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																			
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>27,74</b>	<b>41,56</b>	<b>94,82</b>	<b>874,94</b>	<b>0,34</b>	<b>23,10</b>	<b>24,47</b>	<b>0,85</b>	<b>0,61</b>	<b>96,85</b>	<b>108,73</b>	<b>424,98</b>	<b>8,67</b>	<b>1294,68</b>	<b>208,71</b>	<b>0,08</b>	<b>22,74</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>41,01</b>	<b>55,59</b>	<b>179,29</b>	<b>1388,93</b>	<b>0,67</b>	<b>50,62</b>	<b>92,88</b>	<b>1,02</b>	<b>0,94</b>	<b>299,63</b>	<b>193,05</b>	<b>723,39</b>	<b>11,97</b>	<b>2315,33</b>	<b>345,55</b>	<b>0,14</b>	<b>22,74</b>		

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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															
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22,93</b>	<b>17,97</b>	<b>79,52</b>	<b>564,19</b>	<b>0,12</b>	<b>1,32</b>	<b>8,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>51,51</b>	<b>48,94</b>	<b>188,08</b>	<b>1,94</b>	<b>331,59</b>	<b>112,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
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
Распашлык Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 200(10)/10гр.	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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>22,93</b>	<b>33,82</b>	<b>69,55</b>	<b>651,02</b>	<b>0,34</b>	<b>28,83</b>	<b>17,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,77</b>	<b>73,90</b>	<b>75,32</b>	<b>325,29</b>	<b>6,13</b>	<b>1162,25</b>	<b>188,06</b>	<b>0,09</b>	<b>17,55</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>45,86</b>	<b>51,79</b>	<b>145,07</b>	<b>1215,21</b>	<b>0,46</b>	<b>30,15</b>	<b>26,07</b>	<b>0,74</b>	<b>0,87</b>	<b>125,41</b>	<b>124,86</b>	<b>513,36</b>	<b>8,06</b>	<b>1493,94</b>	<b>301,18</b>	<b>0,09</b>	<b>17,55</b>		

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			
																			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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>22,58</b>	<b>28,73</b>	<b>36,43</b>	<b>494,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,80</b>	<b>400,36</b>	<b>2,94</b>	<b>0,65</b>	<b>303,31</b>	<b>31,44</b>	<b>371,11</b>	<b>3,98</b>	<b>267,59</b>	<b>56,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,93</b>			
<b>Обед</b>																					
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	0,06	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	2016	
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									0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,59	0,72					
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>37,38</b>	<b>26,60</b>	<b>96,59</b>	<b>760,99</b>	<b>0,36</b>	<b>38,94</b>	<b>55,49</b>	<b>0,46</b>	<b>0,84</b>	<b>100,54</b>	<b>71,56</b>	<b>334,74</b>	<b>7,43</b>	<b>1118,88</b>	<b>149,58</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>59,96</b>	<b>55,33</b>	<b>132,03</b>	<b>1255,18</b>	<b>0,47</b>	<b>39,74</b>	<b>455,85</b>	<b>3,39</b>	<b>1,49</b>	<b>403,85</b>	<b>103,00</b>	<b>705,85</b>	<b>11,41</b>	<b>1386,45</b>	<b>205,68</b>	<b>0,14</b>	<b>3,05</b>			

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						
																		В12, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
<b>Завтрак</b>																							
Запеканка творожная с молоком стученным 150х50	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				
Чай с сахаром	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015				
Яблоко 1 штука	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6				231	2022				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>30,60</b>	<b>17,80</b>	<b>78,62</b>	<b>587,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,76</b>	<b>72,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>345,81</b>	<b>36,23</b>	<b>254,77</b>	<b>1,73</b>	<b>266,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,02</b>	<b>2,90</b>						
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с горохом, лукой 200х10гр.	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"	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	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	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			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			388	2015				
Хлеб ржаной	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	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16									
<b>Итого за Обед</b>	<b>21,46</b>	<b>28,53</b>	<b>103,73</b>	<b>749,37</b>	<b>0,39</b>	<b>18,78</b>	<b>6,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>80,15</b>	<b>69,12</b>	<b>176,59</b>	<b>7,56</b>	<b>989,02</b>	<b>114,47</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>52,06</b>	<b>46,13</b>	<b>182,35</b>	<b>1336,71</b>	<b>0,46</b>	<b>19,54</b>	<b>79,47</b>	<b>0,32</b>	<b>0,92</b>	<b>425,96</b>	<b>105,35</b>	<b>431,36</b>	<b>9,29</b>	<b>1255,02</b>	<b>118,42</b>	<b>0,07</b>	<b>3,00</b>						

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
<b>Завтрак</b>																				
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 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
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,34</b>	<b>17,73</b>	<b>139,70</b>	<b>770,87</b>	<b>0,16</b>	<b>16,61</b>	<b>137,40</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>349,63</b>	<b>81,48</b>	<b>352,26</b>	<b>4,98</b>	<b>654,08</b>	<b>105,30</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>		
<b>Обед</b>																				
Солянка 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															
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>27,18</b>	<b>14,23</b>	<b>110,00</b>	<b>673,28</b>	<b>1,27</b>	<b>53,08</b>	<b>15,39</b>	<b>0,16</b>	<b>1,79</b>	<b>101,05</b>	<b>96,74</b>	<b>325,32</b>	<b>6,95</b>	<b>1531,58</b>	<b>184,67</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>46,52</b>	<b>31,96</b>	<b>249,70</b>	<b>1444,15</b>	<b>1,43</b>	<b>69,70</b>	<b>152,79</b>	<b>0,62</b>	<b>2,10</b>	<b>450,68</b>	<b>178,22</b>	<b>677,58</b>	<b>11,93</b>	<b>2185,66</b>	<b>289,97</b>	<b>0,12</b>	<b>2,98</b>		

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
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,99</b>	<b>36</b>	<b>93,24</b>	<b>769</b>	<b>0,25</b>	<b>13,1</b>	<b>22,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>64,3</b>	<b>53,85</b>	<b>233,78</b>	<b>7,5</b>	<b>719,24</b>	<b>126,84</b>	<b>0,02</b>	<b>17,1</b>		
<b>Обед</b>																				
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>38,42</b>	<b>40</b>	<b>138,98</b>	<b>1 091</b>	<b>0,81</b>	<b>11,27</b>	<b>65,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,79</b>	<b>129,8</b>	<b>240,18</b>	<b>566,07</b>	<b>12,8</b>	<b>1 069,77</b>	<b>232,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>58,41</b>	<b>76</b>	<b>232,22</b>	<b>1 860</b>	<b>1,06</b>	<b>24,37</b>	<b>87,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,97</b>	<b>194,1</b>	<b>294,03</b>	<b>799,85</b>	<b>20,3</b>	<b>1 789,01</b>	<b>359,09</b>	<b>0,1</b>	<b>17,19</b>		

2 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	B1, 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			
																					Минеральные вещества
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21,68</b>	<b>18,66</b>	<b>71,86</b>	<b>494,83</b>	<b>0,09</b>	<b>2,38</b>	<b>95,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>309,86</b>	<b>36,16</b>	<b>230,32</b>	<b>1,96</b>	<b>211,66</b>	<b>23,41</b>	<b>0,06</b>	<b>4,63</b>			
<b>Обед</b>																					
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	47,98	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																
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>24,70</b>	<b>37,97</b>	<b>120,82</b>	<b>916,05</b>	<b>1,15</b>	<b>54,86</b>	<b>32,54</b>	<b>0,08</b>	<b>1,93</b>	<b>110,41</b>	<b>81,44</b>	<b>224,09</b>	<b>6,38</b>	<b>1350,50</b>	<b>186,62</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>46,38</b>	<b>56,65</b>	<b>192,68</b>	<b>1410,88</b>	<b>1,24</b>	<b>57,24</b>	<b>127,85</b>	<b>0,38</b>	<b>2,14</b>	<b>420,27</b>	<b>117,60</b>	<b>514,41</b>	<b>8,36</b>	<b>1562,16</b>	<b>210,03</b>	<b>0,17</b>	<b>4,73</b>			





4 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	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>17,38</b>	<b>23,73</b>	<b>36,43</b>	<b>425,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,80</b>	<b>400,36</b>	<b>2,91</b>	<b>0,65</b>	<b>303,31</b>	<b>31,44</b>	<b>371,11</b>	<b>3,98</b>	<b>267,59</b>	<b>56,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,99</b>		
<b>Обед</b>																				
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					
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>19,26</b>	<b>26,69</b>	<b>90,09</b>	<b>671,75</b>	<b>0,37</b>	<b>33,58</b>	<b>9,73</b>	<b>2,09</b>	<b>0,71</b>	<b>85,29</b>	<b>78,33</b>	<b>250,12</b>	<b>5,38</b>	<b>1090,00</b>	<b>151,66</b>	<b>0,24</b>	<b>4,43</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>36,64</b>	<b>50,42</b>	<b>126,52</b>	<b>1096,95</b>	<b>0,48</b>	<b>34,38</b>	<b>410,09</b>	<b>5,00</b>	<b>1,36</b>	<b>388,60</b>	<b>109,77</b>	<b>621,23</b>	<b>9,36</b>	<b>1357,59</b>	<b>207,96</b>	<b>0,24</b>	<b>7,36</b>		

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
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,7</b>	<b>7,5</b>	<b>71,9</b>	<b>371,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>196,2</b>	<b>29,3</b>	<b>133,1</b>	<b>1,7</b>	<b>237,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с зел. горошком, курой 200/10	210	3,48	3	10,70	86	0,12	12,74	0,2		0,33	22,59	22,29	67,16	1,33	332,76	59,14	0,02	0,06	222	1983
Плов со свиной	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	265	2015
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	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				
Булочка с посыпкой	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>26,23</b>	<b>46,96</b>	<b>122,60</b>	<b>1015,73</b>	<b>1,16</b>	<b>31,04</b>	<b>21,14</b>	<b>0,74</b>	<b>2,01</b>	<b>87,62</b>	<b>108,05</b>	<b>404,80</b>	<b>8,66</b>	<b>1217,14</b>	<b>249,29</b>	<b>0,07</b>	<b>22,78</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>42,95</b>	<b>54,44</b>	<b>194,52</b>	<b>1387,27</b>	<b>1,23</b>	<b>43,78</b>	<b>82,33</b>	<b>0,93</b>	<b>2,11</b>	<b>283,84</b>	<b>137,37</b>	<b>537,85</b>	<b>10,39</b>	<b>1454,95</b>	<b>250,29</b>	<b>0,08</b>	<b>25,68</b>		

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	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
Итого за весь период	473,78	508,15	1865,74	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	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 2.3/2.4.3590-20 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.