

"Согласовано"

Начальник лагеря

К.А. Мухоморова

"19" 05 2023 г.

"Утверждаю"

Управляющий

директор

ООО "Комбинат Социального Питания"

Валюков М.С.



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										№ рецеп- туры	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																						
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	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	0,15	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	0,34	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	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015		
Филе го-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	160,2		0,04	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	308	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	0,05	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	1,08	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	1,42	198,76	280,48	969,72	18,19	2 184,3	504,43	0,13	0,14				

2 день, 1 недели

2 день, 1 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
Завтрак																						
	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		
Котлета рыбная "Волжанка"	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	
Картофельное пюре	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	2015	
Овощи натуральные свежие	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				376	2015	
Батон йодированный	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25							
Чай с сахаром 200/15	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					
Фрукт 1 шт																						
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																						
	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	2015		
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/20	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	2015		
Гуляш из свинины 50/50	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	2015		
Рис отварной	200	0,68		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68						
Хлеб ржаной	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					
Кондитерское изделие																						
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										№ рецеп- туры	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 рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 200/10	260	6,74	12	39,82	293	0,08	1,72	66,4	0,22	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	2,66	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	635	9,71	14	83,01	494	0,17	14,82	66,4	0,22	0,28	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	108	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		
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	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	0,79	148,5	128,58	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	1,07	348,81	192,53	691,12	14,76	2 906,72	278,28	0,15	0,1				

4 день, 1 недели

4 день, 1 недели																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	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		
Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/50	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			376	2015		
Батон йодированный	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25							
Чай с сахаром 200/15	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					
Фрукт 1 шт																						
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																						
	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015		
Суп картофельный с горохом луценым	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01		246	2015		
Гуляш из говядины 50/50	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		
Макароны отварные	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3						
Хлеб ржаной	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Кондитерское изделие																						
Итого за Обед	811	32,9	34	112,1	887	0,52	14,03	25,12	0,09	0,62	97,93	80,82	358,65	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										№ рецеп- туры	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																						
Бризоль 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	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	100	0,56		2	11	0,03		10		0,04	23	14	42	0,6	141		0,02		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

1 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
	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	ТТК	
Шницель из свинины рубленный	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
Макароны отварные	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Батончик к чаю	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			
Фрукт 1 шт.																				
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																				
	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	0,07	102	2015
Суп картофельный с горохом луценым и курой 250/10	100	10,59	18	5,48	228	0,05	0,08	20	0,01	0,1	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,58	0,01		62	2002
Бефстроганов из говядины отварной 50/50	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	0,02	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Хлеб ржаной	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				
Кондитерское изделие																				
Итого за Обед	855	38,55	40	139,65	1 094	0,81	11,27	65,02	0,27	0,79	130,16	240,56	567,81	12,88	1 072,49	232,36	0,08	0,09		
Итого за день		60,16	76	243,45	1 920	1,09	24,37	91,12	0,82	0,99	199,76	297,98	816,35	20,72	1 812,38	379,27	0,11	17,2		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	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																						
Ежики 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,хурой 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	290,53	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	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 "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	5,6	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		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,хурой 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		
Бризоль хрустящая		100	27,97	29	3,78	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	ТТК			
Рис отварной		180	4,61	6	48,2	268	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015		
Овощи натуральные свежие		100	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17		0,04	14	26	20	1	290	2			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		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	658,07	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	258,37	1,21	1,16	625,29	211,52	898,05	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										№ рецеп- туры	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																						
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	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	5	0,01		4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		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	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	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	1,82	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		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015		
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	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

5 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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																				
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	2015
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	0,02	302	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	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Кондитерское изделие	35	1,61	7	20,55	150			0,46			0,42	0,27	1,68	0,02	2,17	0,22				
Итого за Завтрак	550	25,18	44	97,93	883	0,46	1,23	27,15	0,61	0,32	54,53	198,68	432,47	9,42	659,23	154,3	0,03	19,41		
Обед																				
Суп картофельный с зел.горошком, говядиной 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3		0,41	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983
Плов со свининой	220	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	100	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17		0,04	14	26	20	1	290	2			71	2015
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	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				
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 Обед	919	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	С2, 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	10,76	580,75	994,07	10,99	12,99	2 811,93	2 219,05	7 661,69	154,78	22 278,81	3 543,24	1,75	130,6	
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	766,17	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 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.Лалшиной 2004г.