

"Согласовано"

Начальник лагеря

*К.А. Митин* (подпись)

"19" 05 2023 г.

"Утверждаю"

Управляющий

директор

"Комбинат Социального Питания"

Вахруков М.С.



2023 г.

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

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------------------|---------------------|
|                                                      |              | Белки,<br>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 250/6 | 258          | 7,71             | 10      | 44,61       | 304                              | 0,17     | 1,46  | 54,5   | 0,18   | 0,19   | 150,03               | 46,78  | 192,84 | 1,11   | 238,55   | 61,53  | 0,02  |        | 175              | 2015                |
| Сыр (порциями)                                       | 15           | 3,9              | 4       |             | 52                               | 0,01     | 0,11  | 43,2   | 0,14   | 0,05   | 132                  | 5,25   | 75     | 0,15   | 13,2     |        |       | 2,18   | 15               | 2015                |
| Батончик к чаю                                       | 35           | 2,63             | 1       | 17,99       | 92                               | 0,06     |       |        |        | 0,02   | 7,7                  | 11,55  | 29,75  | 0,7    | 45,85    | 1,26   |       |        |                  |                     |
| 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  | 0,98   | 164,25   | 9      |       |        | 382              | 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                                     | 638          | 18,73            | 20      | 95,43       | 641                              | 0,64     | 37,47 | 248,2  | 2,17   | 0,81   | 435,95               | 106,28 | 428,09 | 5,8    | 823,25   | 74,39  | 0,03  | 2,18   |                  |                     |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                                  |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                  |                     |
| Суп с макаронными изделиями, курой 250/15            | 265          | 7,41             | 3       | 15,93       | 120                              | 0,09     | 1,48  | 0,3    |        | 0,38   | 22,05                | 12,94  | 63,6   | 1,02   | 106,31   | 72,35  | 0,04  | 0,07   | 111              | 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              |                     |
| Макаронны отварные                                   | 150          | 6,31             | 5       | 40,22       | 227                              | 0,1      |       | 20,8   | 0,08   | 0,03   | 21,21                | 9,65   | 52,97  | 1,22   | 71,04    | 100,14 | 0,01  | 0,01   | 309              | 2015                |
| Компот из вишни                                      | 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                                          | 46           | 3,04             | 1       | 15,36       | 80                               | 0,08     |       |        |        | 0,04   | 8,28                 | 8,74   | 40,02  | 1,84   | 62,56    | 2,58   |       |        |                  |                     |
| 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                                        | 831          | 51,54            | 50      | 141,35      | 1 218                            | 0,42     | 6,22  | 189,68 | 0,96   | 0,79   | 439,09               | 73,97  | 544,88 | 5,86   | 611,39   | 219,86 | 0,14  | 5,67   |                  |                     |
| Итого за день                                        |              | 70,27            | 70      | 236,78      | 1 859                            | 1,06     | 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   |                  |                     |

2 день, 1 недели

| 2 день, 1 недели                                     |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |                  |                     |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|------|------------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |     |      | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|                                                      |              | Белки,<br>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 |      |                  |                     |
| Картофельное пюре                                    | 150          | 3,31             | 5       | 22,08       | 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 |                  |                     |
| Овощи натуральные свежие                             | 35           | 0,2              |         | 0,7         | 4                                   | 0,01     |       | 3,5    |        | 0,01   | 8,05                 | 4,9    | 14,7   | 0,21   | 49,35    |        | 0,01  |        | 71  | 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   |       |        | 376 | 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    |        |       |        |     |      |                  |                     |
| 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                                     | 640          | 17,85            | 14      | 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    | 0,06  |        |     |      |                  |                     |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |                  |                     |
| Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/15/10 | 275          | 7,47             | 5       | 17,42       | 142                                 | 0,16     | 17,05 | 11,08  | 0,01   | 0,44   | 40,05                | 31,19  | 112,93 | 1,53   | 531,93   | 86,5   | 0,06  | 0,07   | 96  | 2015 |                  |                     |
| 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 |                  |                     |
| Рис отварной                                         | 150          | 3,85             | 5       | 40,17       | 224                                 | 0,04     |       | 26,68  | 0,1    | 0,03   | 11,45                | 27,42  | 84,38  | 0,6    | 55,31    | 60,76  |       |        | 302 | 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                                  | 0,06     |       |        |        | 0,03   | 6,48                 | 6,84   | 31,32  | 1,44   | 48,96    | 2,02   |       |        |     |      |                  |                     |
| Кондитерское изделие                                 | 70           | 3,78             | 14      | 49,33       | 341                                 | 0,05     |       | 9,28   | 0,08   | 0,03   | 6,12                 | 5,04   | 31,76  | 0,38   | 40,88    | 4,64   | 0,01  |        |     |      |                  |                     |
| 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  |     |      |                  |                     |
| Итого за день                                        |              | 47,25            | 67      | 231,45      | 1 729                               | 1,49     | 50,93 | 90,01  | 0,94   | 2,15   | 216,69               | 195,94 | 735,65 | 14,09  | 2 274,95 | 423,66 | 0,14  | 19,46  |     |      |                  |                     |

## 3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |     |      | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|------|------------------|---------------------|
|                                                 |              | Белки,<br>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                                         |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |                  |                     |
| Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5      | 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 | 2015 |                  |                     |
| Бутерброд с сыром 20/25                         | 45           | 7,08             | 6       | 12,85       | 134                                 | 0,05     | 0,14  | 57,6   | 0,19   | 0,07   | 181,5                | 15,25  | 121,25 | 0,7    | 50,35    | 0,9    |       | 2,9    | 3   | 2004 |                  |                     |
| 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                                | 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   | 59,6   | 0,01  | 2,93   |     |      |                  |                     |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |                  |                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20 | 270          | 8,24             | 3       | 9,15        | 98                                  | 0,11     | 29,88 | 0,32   |        | 0,42   | 47,1                 | 25,69  | 90,18  | 1,42   | 352,08   | 75,4   | 0,06  | 0,07   | 88  | 2015 |                  |                     |
| Филе свинины по-польски                         | 100          | 14,39            | 36      | 4,09        | 399                                 | 0,03     | 1,16  | 56,91  | 0,42   | 0,1    | 65,79                | 6,5    | 66     | 0,67   | 56,45    | 120,33 |       | 0,73   | ТТК |      |                  |                     |
| 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 |                  |                     |
| Овощи натуральные свежие                        | 60           | 0,66             |         | 2,28        | 14                                  | 0,04     | 15    | 0,1    |        | 0,02   | 8,4                  | 15,6   | 12     | 0,6    | 174      | 1,2    |       |        | 71  | 2015 |                  |                     |
| Компот из клубники                              | 200          | 0,2              |         | 21,44       | 89                                  |          | 3,2   |        |        |        | 3,24                 | 1,44   | 6,6    | 0,06   | 14,82    | 0,04   |       |        | 342 | 2015 |                  |                     |
| Хлеб ржаной                                     | 39           | 2,57             |         | 13,03       | 68                                  | 0,07     |       |        |        | 0,03   | 7,02                 | 7,41   | 33,93  | 1,56   | 53,04    | 2,18   |       |        |     |      |                  |                     |
| Выпечное изделие                                | 100          | 6,71             | 6       | 44,47       | 263                                 | 0,09     |       | 11,96  | 0,11   | 0,04   | 14,88                | 9,03   | 54,4   | 0,66   | 70,07    | 31,71  | 0,01  |        | 410 | 2015 |                  |                     |
| Итого за Обед                                   | 919          | 41,54            | 51      | 134,08      | 1 179                               | 0,65     | 49,24 | 90,29  | 0,61   | 0,76   | 166,9                | 204,51 | 472,17 | 9,87   | 984,56   | 291,34 | 0,08  | 0,81   |     |      |                  |                     |
| Итого за день                                   |              | 65,24            | 81      | 177,68      | 1 720                               | 0,84     | 63,04 | 490,64 | 3,52   | 1,45   | 496,6                | 255,88 | 878,72 | 17,21  | 1 646,29 | 350,94 | 0,09  | 3,74   |     |      |                  |                     |

## 4 день, 1 недели

| 4 день, 1 недели                               |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |         |        |       |        |     |      |                  |                     |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|-----|------|------------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |         |        |       |        |     |      | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|                                                |              | Белки,<br>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 сгущенным 150/50 | 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 |                  |                     |
| 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   |       |        | 376 | 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   |        |       |        |     |      |                  |                     |
| Фрукт 1 шт                                     | 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                               | 566          | 33,24            | 18      | 95,01       | 677                                 | 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                                           |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |         |        |       |        |     |      |                  |                     |
| Суп картофельный с горохом лущеным             | 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 |                  |                     |
| Гуляш из говядины 50/50                        | 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 |                  |                     |
| Макароны отварные                              | 150          | 6,31             | 5       | 40,22       | 227                                 | 0,1      |       | 20,8   | 0,08   | 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   |        |        | 0,01   | 7,25                 | 5      | 9,34   | 0,87   | 33,4    |        |       |        | 377 | 2015 |                  |                     |
| Хлеб ржаной                                    | 45           | 2,97             | 1       | 15,03       | 78                                  | 0,08     |       |        |        | 0,04   | 8,1                  | 8,55   | 39,15  | 1,8    | 61,2    | 2,52   |       |        |     |      |                  |                     |
| Кондитерское изделие                           | 20           | 1,1              | 7       | 11,9        | 111                                 |          |       | 0,01   |        |        | 0,02                 | 0,02   | 0,11   |        | 0,16    |        |       |        |     |      |                  |                     |
| Итого за Обед                                  | 785          | 31,91            | 35      | 105,45      | 850                                 | 0,51     | 14,03 | 21,12  | 0,08   | 0,62   | 94,45                | 79,76  | 351,62 | 8,8    | 662,25  | 257,69 | 0,05  | 0,08   |     |      |                  |                     |
| Итого за день                                  |              | 65,15            | 53      | 200,46      | 1 527                               | 0,65     | 19,78 | 36,1   | 0,2    | 0,9    | 291,56               | 132,85 | 552,56 | 13,08  | 1 135,7 | 263,93 | 0,08  | 0,08   |     |      |                  |                     |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |     |      | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|------|------------------|---------------------|
|                                                     |              | Белки,<br>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 "Болоньезе"                                   | 100          | 11,75            | 19*     | 7,1         | 243                                 | 0,06     | 6,75  | 0,7    | 0,22   | 0,12   | 11,84                | 21,98  | 133,01 | 2,12   | 233,16   | 33,35  |       | 8,39   | ТТК |      |                  |                     |
| Картофельное пюре                                   | 150          | 3,31             | 5       | 22,08       | 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 |                  |                     |
| Овощи натуральные свежие                            | 40           | 0,22             |         | 0,8         | 4                                   | 0,01     |       | 4      |        | 0,02   | 9,2                  | 5,6    | 16,8   | 0,24   | 56,4     |        | 0,01  |        | 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   |       |        | 376 | 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    |        |       |        |     |      |                  |                     |
| 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                                    | 665          | 18,25            | 26      | 73,17       | 596                                 | 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   |     |      |                  |                     |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |                  |                     |
| Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10 | 275          | 5,59             | 7       | 9,78        | 127                                 | 0,13     | 11,46 | 10,81  | 0,01   | 0,48   | 33,74                | 22     | 82,79  | 1,51   | 333,94   | 63,95  | 0,02  | 0,08   | 158 | 2004 |                  |                     |
| Плов со свиной                                      | 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 |                  |                     |
| Овощи натуральные свежие                            | 60           | 0,66             |         | 2,28        | 14                                  | 0,04     | 15    | 0,1    |        | 0,02   | 8,4                  | 15,6   | 12     | 0,6    | 174      | 1,2    |       |        | 71  | 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                                         | 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                                       | 899          | 29,54            | 49      | 133,02      | 1 100                               | 0,39     | 32,25 | 32,45  | 0,64   | 0,74   | 116,85               | 120,41 | 426,55 | 7,77   | 1 101,34 | 230,09 | 0,04  | 17,11  |     |      |                  |                     |
| Итого за день                                       |              | 47,79            | 75      | 206,19      | 1 696                               | 0,71     | 78,06 | 63,06  | 0,95   | 1,07   | 218,75               | 207,13 | 722,63 | 15,78  | 2 574,14 | 342,43 | 0,1   | 25,5   |     |      |                  |                     |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |         |        |       |        |     |      | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|-----|------|------------------|---------------------|
|                                           |              | Белки,<br>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                                   |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |         |        |       |        |     |      |                  |                     |
| Шницель из свинины рубленый               | 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 |      |                  |                     |
| Макароны отварные                         | 150          | 6,31             | 5       | 40,22       | 227                                 | 0,1      |       | 20,8   | 0,08   | 0,03   | 21,21                | 9,65   | 52,97  | 1,22   | 71,04   | 100,14 | 0,01  | 0,01   | 309 | 2015 |                  |                     |
| Сыр (порциями)                            | 10           | 2,6              | 3       |             | 34                                  |          | 0,07  | 28,8   | 0,1    | 0,03   | 88                   | 3,5    | 50     | 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   | 6,6                  | 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                          | 635          | 22,96            | 39      | 95,81       | 816                                 | 0,26     | 13,17 | 50,9   | 0,64   | 0,22   | 153,4                | 59     | 288,03 | 7,7    | 734,59  | 127,02 | 0,02  | 18,55  |     |      |                  |                     |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |         |        |       |        |     |      |                  |                     |
| Суп с макаронными изделиями, курой 250/20 | 270          | 8,98             | 3       | 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                                 | 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 |      |                  |                     |
| 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 |                  |                     |
| 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                               | 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                                 | 0,06     |       | 19,51  | 0,17   | 0,05   | 17,24                | 8,97   | 47,75  | 0,74   | 127,49  | 0,35   |       |        |     |      |                  |                     |
| Итого за Обед                             | 837          | 54,38            | 50      | 127,32      | 1187                                | 0,6      | 5,14  | 189,89 | 0,96   | 0,9    | 434,7                | 200,02 | 696,07 | 9,55   | 767,89  | 179,09 | 0,14  | 5,67   |     |      |                  |                     |
| Итого за день                             |              | 77,34            | 89      | 223,13      | 2003                                | 0,86     | 18,31 | 240,79 | 1,6    | 1,12   | 588,1                | 259,02 | 986,1  | 17,25  | 1502,48 | 306,11 | 0,16  | 24,22  |     |      |                  |                     |

## 2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------------------|---------------------|
|                                                   |              | Белки,<br>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           | 0,33             |         | 1,14        | 7                                   | 0,02     | 7,5   | 0,05   |        | 0,01   | 4,2                  | 7,8    | 6      | 0,3    | 87       | 0,6    |       |        | 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                                | 20           | 1,5              | 1       | 10,28       | 52                                  | 0,03     |       |        |        | 0,01   | 4,4                  | 6,6    | 17     | 0,4    | 28,2     | 0,72   |       |        |                  |                     |
| 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                                  | 550          | 13,03            | 28      | 49,35       | 505                                 | 0,14     | 16,14 | 1,44   | 0,44   | 0,18   | 54,22                | 56,58  | 203,39 | 5,77   | 581,03   | 46,99  | 0,03  | 16,76  |                  |                     |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                  |                     |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 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                                       | 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                                 | 0,06     | 0,16  | 92,22  | 0,45   | 0,13   | 218,93               | 15,61  | 169,06 | 0,89   | 81,63    | 24,6   | 0,01  | 3,37   | 533              | 2003                |
| Итого за Обед                                     | 821          | 38,97            | 23      | 121,01      | 851                                 | 1,46     | 66,76 | 106,27 | 0,55   | 2,06   | 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 | 0,99   | 2,26   | 387,6                | 183,83 | 775,66 | 14,54  | 2 598,33 | 304,3  | 0,18  | 20,22  |                  |                     |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |      |      | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------|------|------------------|---------------------|
|                                                            |              | Белки,<br>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 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  | 0,02  |        | 182  | 2015 |                  |                     |
| Бутерброд с сыром 20/20.                                   | 40           | 6,7              | 6       | 10,28       | 121                                 | 0,04     | 0,14  | 57,6   | 0,19   | 0,07   | 160,4                | 13,6   | 117    | 0,6    | 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  | 0,98   | 164,25   | 9      |       | 382    | 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                                           | 630          | 20,8             | 24      | 89,11       | 653                                 | 0,7      | 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                                                       |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |      |      |                  |                     |
| Суп картофельный с горохом луц. 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  | 0,06  | 0,07   | 102  | 2015 |                  |                     |
| Плов со свиной                                             | 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 |                  |                     |
| Овощи натуральные свежие                                   | 100          | 1,1              |         | 3,8         | 24                                  | 0,06     | 25    | 0,17   |        | 0,04   | 14                   | 26     | 20     | 1      | 290      | 2      |       |        | 71   | 2015 |                  |                     |
| Сок                                                        | 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                                  | 0,07     |       |        |        | 0,03   | 6,66                 | 7,03   | 32,19  | 1,48   | 50,32    | 2,07   |       |        |      |      |                  |                     |
| 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                                              | 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 | 0,09  | 17,1   |      |      |                  |                     |
| Итого за день                                              |              | 55,3             | 72      | 248,46      | 1 878                               | 1,31     | 77,7  | 285,1  | 2,79   | 1,57   | 631                  | 266,11 | 964,88 | 17,42  | 2 400,62 | 343,8  | 0,12  | 20     |      |      |                  |                     |

4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |  |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------------------|---------------------|--|
|                                         |              | Белки,<br>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                                 |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                  |                     |  |
| Пудинг творожный с молоком стущ. 150/50 | 200          | 24,05            | 13      | 54,09       | 430                                 | 0,09     | 1,12  | 42,28  | 0,3    | 0,32   | 221,98               | 32,54  | 201,44 | 0,97   | 298,08   | 7,84   | 0,02  |        | 223              | 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                      | 25           | 1,88             | 1       | 12,85       | 66                                  | 0,04     |       |        |        | 0,01   | 5,5                  | 8,25   | 21,25  | 0,5    | 32,75    | 0,9    |       |        |                  |                     |  |
| Фрукт 1 шт                              | 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                        | 556          | 26,54            | 14      | 92,54       | 604                                 | 0,15     | 6,35  | 42,28  | 0,3    | 0,37   | 252,23               | 57,5   | 247,35 | 4,34   | 515,13   | 9,77   | 0,03  |        |                  |                     |  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                                     |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |                  |                     |  |
| 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  | 0,07   | 97               | 2015                |  |
| Гуляш "Болоньезе"                       | 100          | 11,75            | 19      | 7,1         | 243                                 | 0,06     | 6,75  | 0,7    | 0,22   | 0,12   | 11,84                | 21,98  | 133,01 | 2,12   | 233,16   | 33,35  |       | 8,39   | ТТК              |                     |  |
| Макароны отварные                       | 150          | 6,31             | 5       | 40,22       | 227                                 | 0,1      |       | 20,8   | 0,08   | 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   |        |        | 0,01   | 7,25                 | 5      | 9,34   | 0,87   | 33,4     |        |       |        | 377              | 2015                |  |
| Хлеб ржаной                             | 26           | 1,72             |         | 8,68        | 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                                 | 0,06     |       | 19,51  | 0,17   | 0,05   | 17,24                | 8,97   | 47,75  | 0,74   | 127,49   | 0,35   |       |        |                  |                     |  |
| Итого за Обед                           | 826          | 30,75            | 41      | 134,84      | 1 030                               | 0,46     | 32,32 | 42,33  | 2,08   | 0,69   | 92,4                 | 87,25  | 371,73 | 7,86   | 1 199,48 | 211,73 | 0,19  | 8,47   |                  |                     |  |
| Итого за день                           |              | 57,29            | 56      | 227,38      | 1 634                               | 0,61     | 38,67 | 84,61  | 2,38   | 1,06   | 344,63               | 144,75 | 619,08 | 12,2   | 1 714,61 | 221,5  | 0,22  | 8,47   |                  |                     |  |

# 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       | 606,97           | 676     | 2 109,2     | 17 002                        | 11,03    | 536,21 | 1 997,13 | 17,73  | 14,58  | 4 359,19 | 2 126,05             | 8 197,43 | 147,81 | 19 698,91 | 3 249,9 | 1,42  | 131,39 |
| Среднее значение за период | 60,7             | 67,6    | 210,92      | 1 700,2                       | 1,1      | 53,62  | 199,71   | 1,77   | 1,46   | 435,92   | 212,61               | 819,74   | 14,78  | 1 969,89  | 324,99  | 0,14  | 13,14  |

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

## 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       | 606,97           | 676     | 2 109,2     | 17 002                        | 11,03    | 536,21 | 1 997,13 | 17,73  | 14,58  | 4 359,19 | 2 126,05             | 8 197,43 | 147,81 | 19 698,91 | 3 246,9 | 1,42  | 131,39 |
| Среднее значение за период | 60,7             | 67,6    | 210,92      | 1 700,2                       | 1,1      | 53,62  | 199,71   | 1,77   | 1,46   | 435,92   | 212,61               | 819,74   | 14,78  | 1 969,89  | 324,99  | 0,14  | 13,14  |

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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