

"Утверждено"
 Управляющий
 директор
 ООО "Комбинат Социально-Питания"
 Рахунов М.С.



"Согласовано"
 Начальник лагеря _____
 _____ 20 ____ г.

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							На 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	И, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																						
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	60,67	0,01			290	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298		25,2	0,09	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02		302	2015			
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14		0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2				71	2015			
Батончик к чаю	40	3	1	20,56	105		0,06	0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44								
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	0,09	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01							
Итого за Завтрак	725	29,48	24	101,52	745		32,03	0,09	88,98	230,45	448,68	12,29	984,59	158,53	0,04	0,02						
Обед																						
Суп картофельный с яйцом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162		0,2	23,83	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		73,3	0,95	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2		0,04		ТТК				
Макарона отварные	180	7,56	5	48,21	271		24,8	0,09	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02		309	2015			
Овощи натуральные свежие	100	0,56		2	11		0,03	0,04	2,3	14	42	0,6	141					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	39	2,57		13,03	68		0,07	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18								
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	308		0,06	0,17	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35								
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47		0,02	0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01							
Итого за Обед	1 110	53,77	43	169,75	1 296		29,06	1,43	176,28	135,85	680,46	11,53	1 799,56	362,55	0,13	0,13						
Итого за день		83,25	67	271,27	2 041		61,09	1,52	265,26	366,3	1 129,14	23,82	2 784,15	521,08	0,17	0,15						

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
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	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	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	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				
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	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	686	17,9	15	76,06	514	0,35	37,61	45,93	0,25	0,31	141,51	107,48	342,57	5,87	1 476,63	203,56	0,07			
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, курсой 250/20	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
Бифстроганов из говядины отварной 60/50	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
Рис отварной	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
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	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24				
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			
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 Обед	990	31,51	42	178,03	1 233	1,22	30,59	65,76	0,21	1,88	122,39	110,16	425,03	11,01	1 133,73	250,97	0,1	0,07		
Итого за день		49,41	57	254,09	1 747	1,57	66,2	111,69	0,46	2,19	265,9	217,64	787,6	16,88	2 610,36	454,53	0,17	0,07		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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	187,66	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	182	2015	
Батон йодированный	40	3	1	20,56	105	0,06			0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44					
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	225	0,29		15,33	64	4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	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	655	10,55	14	88,45	523	0,18	18,82	66,4	0,22	206,51	68,45	239,04	5,15	688,31	56,46	0,03	0,01			
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем,говядиной 250/20	270	5,99	6	8,96	109	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	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	3,2	10	0,04	23	14	42	0,6	141	0,02			71	2015	
Компот из клубники	200	0,2		21,44	89					3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	41	2,71		13,69	71	0,07			0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3					
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			11К		
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				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Итого за Обед	1 257	31,73	27	150,23	982	0,71	84,22	23,02	0,1	176,9	150,26	508,89	12,7	2 457,4	224,37	0,13	0,09			
Итого за день		42,28	41	238,68	1 505	0,89	103,04	89,42	0,32	383,41	218,71	747,93	17,85	3 145,71	280,83	0,16	0,1			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептов	Сборник рецептов		
	Масса порции		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
	200	25																		
Запеканка творожная с молоком стученным 150/50	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	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
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	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	32,49	18	89,87	651	0,12	5,75	14,98	0,12	0,27	194,91	49,79	192,44	4,08	440,35	5,88	0,03			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым, говядиной 250/10	260	7,85	5	19,46	152	0,27	10,85	0,3	0,42	38,86	37,36	106,37	2,77	467,19	74,33	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	
Макаронные 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	
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	40	2,64		13,36	70	0,07			0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24					
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06			0,17	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
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 Обед	980	40,72	40	163,61	1 181	0,63	28,23	44,62	0,26	0,71	138,19	104,52	436,31	11,97	1 203,63	280,7	0,07	0,09		
Итого за день		73,21	58	253,48	1 832	0,75	33,98	59,6	0,38	0,98	333,1	154,31	628,75	16,05	1 643,98	286,58	0,1	0,09		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
	Белки, г	Жиры, г																		
Бриоль-юриная	90	21,48	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	25,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	30,22	0,05		312		
Батон йодированный	30	2,25	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			2015		
Чай с лимоном, сахарным песком 200г/15г	220	0,25	15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377		
Фрукт 1 шт	130	0,52	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		2015		
Кондитерское изделие	35	1,61	20,55	150						0,42	0,27	1,68	0,02	2,17	0,22					
Итого за Завтрак	685	30,08	96,08	785	0,37	47,67	71,79	0,46	0,41	118,87	83,98	335,45	6,59	1 528,09	134,95	0,16	0,02			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	260	4,31	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		
Плов со свиной	250	19,12	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	265		
Овощи натуральные свежие	100	0,56	2	11	0,03		10		0,04	23	14	42	0,6	141				71		
Сок	200		20,2	88	0,02					14	8	14	2,8	240	2			389		
Хлеб ржаной	34	2,24	11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9					
Батон йодированный	20	1,5	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Кондитерское изделие	70	3,78	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				
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 Обед	1 050	31,92	164,82	1 363	0,46	28,83	24,2	0,79	0,77	168,64	147	533,82	13,23	1 527,33	258,89	0,09	25,85			
Итого за день		62	260,9	2 138	0,83	76,5	95,99	1,25	1,18	287,51	230,98	869,27	19,82	3 055,42	393,84	0,25	25,87			

1 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		
Завтрак																			
Шницель из свиной рубленый	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		
Макаронные отварные	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		
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		
Батончик к чаю	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,29	0,5	32,75	0,9					
Фрукт 1 шт	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	21,24	36	101,23	813	0,27	13,1	0,55	0,19	68,5	55,77	244,29	7,74	733,34	146,73	0,03	17,11			
Обед																			
Суп картофельный с горохом луценым и курой 250/10	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		
Бефстроганов из говядины отварной 50/50	10,59	18	5,46	228	0,05	0,08	0,01	0,1	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,58	0,01		62		
Каша гречневая рассыпчатая	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		
Овощи натуральные свежие	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17	0,04	14	26	20	1	290	2			71		
Компот из клубники	0,2		21,44	89		3,2			3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342		
Хлеб ржаной	1,98	30	10,02	52	0,05			0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68					
Фрукт 1 шт	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				
Кондитерское изделие	6,63	12	43,75	309	0,06			0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
Итого за Обед	40,06	40	160,34	1 192	0,89	44,46	0,27	0,85	161,48	275,81	602,45	15,16	1 509,74	235,42	0,09	0,09			
Итого за день	61,3	76	261,57	2 005	1,16	57,56	0,82	1,04	229,98	331,58	846,74	22,9	2 243,08	382,15	0,12	17,2			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Буженина с соусом 120/60	170	10,69	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	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 лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	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	580	13,75	28	54,4	532	0,15	10,64	5,89	0,44	0,2	64,57	58,98	225,89	5,99	578,73	48,75	0,04	16,76		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной 250/20	270	5,56	5	12,38	122	0,1	19,2	0,3		0,41	44,7	28,39	87,82	2,16	328,81	85,47	0,03	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	289	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
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,88		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					349	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					
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,74	0,31	2,86	0,04	2,81	0,02				ТТК	
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 Обед	1 056	31,56	27	139,19	932	1,51	104,07	16,6	0,1	2,03	151,13	153,86	455,35	13,28	2 570,98	237,13	0,12	0,09		
Итого за день		45,31	55	193,59	1 464	1,66	114,71	22,49	0,54	2,23	215,7	212,84	681,24	19,27	3 149,71	283,88	0,16	16,85		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																	В1, мг		
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	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	
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Батон йодированный	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	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	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 мясом, бурой 250/20	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	0,07	97	2015	
Бриоль хрустящая	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		
Рис отварной	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	
Овощи натуральные свежие	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	0,2		15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Кондитерское изделие	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			
Фрукт 1 шт	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			
Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88					0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Итого за Обед	49,93	53	179,34	1 426	0,53	55,46	215,87	1,13	0,96	476,65	158,95	688,35	11,68	1 777,88	206,01	0,19	5,66		
Итого за день	60,59	63	267,7	1 913	0,79	70,02	258,37	1,21	1,21	658,62	231,73	928,33	17,07	2 441,94	271,22	0,22	5,66		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Блочек 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	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		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	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	696	23,77	21	76,25	597	0,35	38,53	71,46	0,22	0,36	222,6	92,98	356,32	6,12	1330,14	115,56	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
Филе по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	0,46	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2		0,04	ТТК	
Макаронные 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
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 рженой	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
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				
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 Обед	1 095	47,29	45	161,84	1 280	1,56	61,63	119,6	3,63	1,13	159,7	141,39	614,77	12,15	2 095,66	363,57	0,28	0,13		
Итого за день		71,06	66	238,09	1 857	1,91	100,16	191,06	3,85	1,49	382,3	234,37	971,09	18,27	3 425,8	479,13	0,4	1,86		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Болтки, 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 50/60	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,69	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	25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,34	0,2	1,2	6	0,02	0,1	6	0,02	0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	1,88	1	12,85	66	0,04	0,04	0,55	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,9			376	2015
Батон йодированный	25	3,6	9	36	236						0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Кондитерское изделие	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	0,03	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Фрукт 1 шт	745	28,41	47	129,89	1 050	0,53	14,23	33,24	0,61	0,37	90,01	220,26	475,35	12,73	1 110,48	156,87	0,05	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	0,41	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983
Плов со свинойной	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	285	2015
Овощи натуральные свежие	100	1,1	3,8	24	24	0,06	25	0,17	0,04	0,04	14	26	20	1	290	2		71	2015	
Компот из вишни	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,82	0,44		342	2015	
Хлеб ржаной	28	1,85	14	9,35	49	0,05		9,28	0,08	0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05			0,03	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13		0,03	0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Обед	1 024	30,79	61	157,3	1 321	0,48	53,8	12,37	0,77	0,74	130,14	149,7	487,66	10,24	1 509,73	246,74	0,07	25,85		
Итого за день		59,2	108	287,19	2 371	1,01	68,03	45,61	1,38	1,11	220,15	369,96	963,01	22,97	2 620,21	403,61	0,12	45,26		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	607,61	683	2 526,56	18 873	12,71	753,29	1 143,89	11,73	14,11	3 239,93	2 568,42	8 533,1	194,9	27 120,36	3 756,85	1,87	113,11
Среднее значение за период	60,76	68,3	252,66	1 887,3	1,27	75,33	114,39	1,17	1,41	323,99	256,84	853,31	19,49	2 712,04	375,69	0,19	11,31

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 Б.А. 2015 г.

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