



"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 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	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	14,57	15	3,34	206	0,08	3,83	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	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		302	2015
Овощи натуральные свежие	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2				71	2015
Батончик к чаю	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	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Фрукт 1 шт	0,52	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	27,72	23	93,57	695	0,53	32,03	21,21	0,08	0,37	84,88	202,59	406,73	11,31	931,59	146,39	0,03	0,01		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом, курой 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	0,08	0,07	97	2015
Филе по-Варшавски	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	ПТК	
Макаронные отварные	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
Овощи натуральные свежие	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6	0,01			71	2015
Сок			20,2	88					0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3				
Кондитерское изделие	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	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	50,74	42	156,51	1 225	1,51	28,96	144,96	1,42	1,14	167,59	125,71	643,65	12,71	1 920,33	344,06	0,11	0,12		
Итого за день	78,46	65	250,08	1 920	2,04	60,99	166,17	1,5	1,51	252,47	328,3	1 050,38	24,02	2 851,92	490,45	0,14	0,13		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Котлета рыбная "Волжянка"	90	11,1	8	9,91	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	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312			
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71			
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26						
Чай с лимоном, сахарным песком 200г/15г	220	0,25		15,18	0,02	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377			
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>671</b>	<b>18,04</b>	<b>14</b>	<b>76,93</b>	<b>0,33</b>	<b>34,41</b>	<b>40,58</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>136,02</b>	<b>104,74</b>	<b>332,46</b>	<b>5,85</b>	<b>1 346,13</b>	<b>189,01</b>	<b>0,06</b>					
<b>Обед</b>																					
Рассольник Ленинградский с перловкой, ухой, 250/20	270	8,79	3	17,1	0,16	17,13	1,06		0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07		96			
Бефстроганов из говядины отварной 50/50	100	10,59	18	5,48	0,05	0,08	20	0,01	0,1	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,58	0,01		62			
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2		8				349			
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24						
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	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	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>32,25</b>	<b>42</b>	<b>180,28</b>	<b>1,24</b>	<b>30,89</b>	<b>60,44</b>	<b>0,19</b>	<b>1,89</b>	<b>124,5</b>	<b>111,28</b>	<b>425,16</b>	<b>11,29</b>	<b>1 148,88</b>	<b>239,54</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>50,29</b>	<b>56</b>	<b>257,21</b>	<b>1,57</b>	<b>65</b>	<b>101,02</b>	<b>0,42</b>	<b>2,18</b>	<b>260,52</b>	<b>216,02</b>	<b>757,62</b>	<b>17,14</b>	<b>2 495,01</b>	<b>428,55</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>				

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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			
																				Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																				
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	40	3	1	20,56	105	0,06			0,02	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	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	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	0,28	206,51	68,45	239,04	5,15	688,31	56,46	0,03	0,01		
<b>Обед</b>																				
Щи из св.капусты с картофелем, говядиной 250/20	270	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29	0,41	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	0,29	0,29	60,01	74,52	280,53	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	0,04	23	14	42	0,6	141				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	41	2,71		13,69	71	0,07			0,03	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	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4	0,03	0,03	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13		0,02	0,02	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	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	0,83	0,83	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	1,11	1,11	383,41	218,71	747,93	17,85	3 145,71	280,83	0,16	0,1		



5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	S, мг
Бриоль куриная	90	21,46	16	5,69	0,09	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	186,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК		
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312		
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		
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,5	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		
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				
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	710	30,03	30	93,79	767	0,37	55,47	66,54	0,44	0,4	115,68	92,34	326,64	6,87	1 542,19	121,24	0,15	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	260	4,31	3	12,51	83	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		
Плов со свиной	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		
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02				0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6	0,01		71		
Сок	200			20,2	88					0,02	14	8	14	2,8	240	2		389		
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05			0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68					
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	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	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13		0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	189,05	1,03	0,01				
Итого за Обед	1 006	31,44	61	162,68	1 341	0,44	28,83	20,2	0,79	0,74	188,72	140,64	513,54	12,83	1 465,49	286,67	0,08	25,85		
Итого за день		61,47	91	256,47	2 108	0,81	84,3	86,74	1,23	1,14	274,3	232,98	840,18	19,7	3 007,68	379,91	0,23	25,87		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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	
		Блюда																			г
<b>Завтрак</b>																					
Шницель из свиной 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	0,01	0,01	0,01		
Макарон 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	0,01	0,01		
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							
Батончик к чаю	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	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	620	19,99	36	93,24	769	0,25	13,1	0,54	0,18	64,3	53,85	233,78	7,5	719,24	126,84	0,02	0,02	0,02	17,1		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом луценым и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31	0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	482,59	75,13	0,05	0,05	0,07	0,07		
Бефстроганов из говядины отварной 50/50	100	10,59	18	5,48	228	0,05	0,08	20	0,01	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,58	0,01					
Каша гречневая рассычатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	0,01	0,01		
Овощи натуральные свежие	80	0,88		3,04	19			6		0,02	13,8	8,4	25,2	84,6	2						
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
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						
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					
Кондитерское изделие	70	6,53	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35						
Итого за Обед	1 017	38,67	40	154,4	1 157	0,82	16,26	60,82	0,26	156,3	230,79	558,34	16,4	1 408,24	223,91	0,08	0,08	0,08	0,08		
Итого за день		58,66	76	247,64	1 926	1,07	29,36	82,92	0,8	220,6	284,64	792,12	23,9	2 127,48	350,75	0,1	0,1	0,1	0,1		

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		
Ёжики 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	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 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	
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	600	14,22	28	57,27	546	0,17	10,64	7,39	0,44	0,2	69,12	62,73	236,44	6,18	606,43	46,93	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	87,62	2,16	328,81	85,47	0,03	0,07	82	2015	
Жерное 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	85	0,93		3,23	20			6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	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	39	2,57		13,03	88	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18					
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	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	1 034	30,92	26	136,29	916	1,44	79,07	16,43	0,1	1,98	135,87	126,53	429,26	12	2 271,46	234,73	0,12	0,09			
Итого за день		45,14	54	193,56	1 462	1,61	89,71	23,82	0,54	2,18	204,99	189,26	665,7	18,18	2 877,89	281,66	0,16	16,85			

3 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	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																		В1, мг	А, мкг		
<b>Завтрак</b>																					
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	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	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				
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом, курицей 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	
Бриоль 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	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	
Овощи натуральные свежие	80	0,86		3,04	19																
Компот из вишни 5/1	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	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	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	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				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Итого за Обед	1 211	49	52	178,16	1 407	0,47	33,66	210,38	1,11	0,92	463,83	128,98	650,71	9,89	1 509,86	192,36	0,19	5,66			
Итого за день		59,66	62	266,52	1 894	0,73	48,22	252,88	1,19	1,17	645,8	201,76	890,69	15,28	2 173,92	257,57	0,22	5,66			



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
	Энергетическая ценность, 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
	Белки, г	Жиры, г															
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	
<b>Завтрак</b>																	
Биточек из мяса птицы "Смак"	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	187,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73
Картофельное пюре	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	
Овощи натуральные свежие	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01	
Чай с сахаром 200/15	2,15		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			
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	0,41		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	23,48	20	74,4	580	0,32	33,33	66,11	0,2	0,34	214,01	87,99	340,86	5,95	1 184,94	100,83	0,11	1,73
<b>Обед</b>																	
Суп картофельный с рыбными консервами	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
Филе по-Варшавски	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
Макароны отварные	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
Овощи натуральные свежие	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2		
Сок			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		
Хлеб ржаной	1,58		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,84	1,34		
Кондитерское изделие	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	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	44,67	45	153,83	1 214	1,52	51,53	115,53	3,62	1,1	156,67	130,58	592,45	13,05	2 165,35	344,26	0,27	0,12
Итого за день	68,15	65	228,23	1 794	1,84	84,86	181,64	3,82	1,44	370,68	219,57	933,31	19	3 350,29	445,09	0,38	1,85

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, Жиры, 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			
	Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>																			
Гуляш из свинины 50/50	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	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Овощи натуральные свежие	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 лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	3	1	20,56	105	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44				
Кондитерское изделие	1,61	7	20,55	150			0,46		0,02	0,42	0,27	1,68	0,02	2,17	0,22				
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	25,83	44	114,35	955	0,49	16,23	28,95	0,6	0,35	91,43	198,12	448,12	12,11	1 086,56	145,48	0,04	19,4		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с зел.горошком, говядиной 250/10	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 свиной	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,89	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,95	163,13	0,02	25,78	265	2015
Овощи натуральные свежие	0,93		3,23	20															
Компот из вишни см	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	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
Батон йодированный	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
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		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Обед	32,45	62	166,68	1 377	0,46	28,8	12,2	0,77	0,72	121,44	131,25	489,01	9,84	1 252,73	245,74	0,07	25,85		
Итого за день	58,28	106	283,03	2 332	0,95	45,03	41,15	1,37	1,07	212,87	329,37	937,13	21,95	2 339,31	391,22	0,11	45,25		

## 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	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за период	59,45	67,4	245,98	1 845,3	65,63	108,15	1,16	1,38	315,82	238,53	823,9	19,37	2 612,89	357,29	0,18	11,3	

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 "Дети 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. Лапиной 2004г.