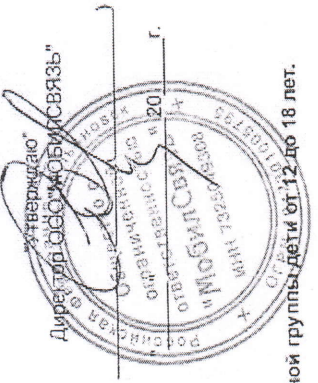


"Согласовано"
 Начальник лагеря *[подпись]*
Мурташина С.А.
 "26.05" 2024 г.



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										№ рецептур	Сборник рецептов
		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	Ca, мг	Na, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																					
аша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 2005	205	7,69	8	45,17	296	0,17	1,46	42,5	0,06	0,19	149,32	46,76	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02	175	2015		
утерброд с мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,39	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	46,21	33,14	96,23	1,37	757,29	75,31	0,04	128	2022		
чай с молоком студень-м	200	1,8	1,92	12,52	71,71		0,1		0,01		5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			231	2022		
руща 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02																
Итого за Завтрак	570	13,27	14,03	84,47	513,99	0,33	27,52	68,41	0,17	0,33	202,78	84,32	296,41	3,30	1020,65	136,84	0,06				
Обед																					
гурици порционные свиные	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52				175	2015		
ул картофельный с рынком жаркой 250*0пр	260	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	85,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,06	97	2015		
пюре свининной	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	265	2015		
сок	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2		369	2015		
леб ржаной	65	4,29	0,76	27,11	125,70	0,04			0,02		4,32	4,58	20,88	0,96	32,64	1,34					
Итого за Обед	875	34,36	47,88	117,99	1049,53	0,43	28,48	31,11	1,01	0,74	118,76	132,31	490,55	10,19	1518,13	244,51	0,10				
Итого за день	1445	47,63	61,91	202,42	1563,52	0,76	56,00	99,52	1,18	1,07	321,54	216,63	778,96	13,49	2538,78	381,35	0,16				

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								
																		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							
Макаронные отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06			0,02		8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ТТК							
Батон	30	1,3	0	9,4	44,78		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16										
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377							
Пышка с посыпкой	50	6,7	4,91	20,9	154,10																				
Итого за Завтрак	550	24,22	18,96	89,19	616,50	0,13	1,32	8,69	0,14	0,11	52,87	50,97	193,32	2,06	339,67	112,74	0,00								
Обед																									
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	0,46	1,79	2,60	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016					
Распашки Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 250/10/10гр.	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					
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	19,38	260	2015					
Картофельное пюре	190	3,7	4,59	26,09	158,80	0,03			0,01		4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72		91	2022						
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015						
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02		4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34									
Итого за Обед	915	28,86	39,16	92,78	831,31	0,48	43,71	27,89	0,74	1,06	99,85	101,26	416,77	8,00	1599,61	245,25	0,12	19,53							
Итого за день	1465	53,08	58,12	181,97	1447,81	0,61	45,03	36,57	0,88	1,17	152,72	152,23	610,09	10,06	1939,28	357,99	0,12	19,53							

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																																
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,74	12	39,82	293	0,08	1,72	66,4	0,22	0,22	167,66	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	182	2015												
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	92	0,06			0,02		7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26																
чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1		0,01		5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015												
Зефир Мороженое в вафельном рожке	15	1,0	0,0	21,0	92,0																											
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022												
Итого за Завтрак	575	10,97	13,61	106,01	567,34	0,14	1,82	66,40	0,22	0,25	180,51	53,90	218,29	2,09	303,91	53,68	0,02	0,01														
Обед																																
Ши из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	250	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29			44,63	25,29	83,79	1,93	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015												
Буженина куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35		25,9	17,33	186,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ITK													
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04			0,02		4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			33011	2016												
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016												
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2																
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02		4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34																
Итого за Обед	905	42,43	29,74	120,27	901,41	0,48	54,16	65,68	0,57	1,12	124,85	92,65	403,53	9,20	1473,45	195,76	0,16	0,16														
Итого за день	1480	53,40	43,35	226,28	1488,75	0,62	55,98	132,08	0,79	1,37	305,36	146,55	621,82	11,29	1777,36	249,44	0,18	0,17														

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Запеканка творожная с молоком стуженым 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,96	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02		223	2015
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Итого за Завтрак	550	30,60	17,80	78,62	587,34	0,07	0,76	72,58	0,31	0,29	345,81	36,23	254,77	1,73	266,00	3,95	0,02	2,90		
Обед																				
Суп картофельный с горохом „хурой“ 250/10гр.	280	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
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				11К	фирм
Макаронны отварные	180	5,12	5,32	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			11К	фирм
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	11К	фирм
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25	0,25	15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	65	4,28	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,8	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	935	26,91	33,05	123,95	881,94	0,51	28,74	11,37	0,01	0,86	99,56	88,72	237,03	7,37	1098,41	162,29	0,07	0,14		
Итого за день	1485	57,51	50,85	202,57	1469,28	0,58	30,50	83,95	0,32	1,17	445,37	124,95	491,80	9,10	1364,41	166,24	0,09	3,04		

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	Мg, мг	Р, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Оладьи	140	10,89	11	58,04	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ИПК	фирм	
Молоко стуженое	25	1,80	2,13	13,88	0,04	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022	
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37	0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0		0,0	20,6	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Итого за Завтрак	545	19,09	17,73	134,32	745,19	0,16	14,61	137,40	0,46	347,53	60,88	351,16	4,93	645,78	105,30	0,03	2,91			
Обед																				
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10гр	270	4,31	3	12,51	93	0,11	19,25	2,3	0,02	46,8	27,14	78,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82	2015	
Жаркое по-домашнему 30/220 (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 (огурец)	100	0,56		2	11	0,03		10		23	14	42	0,6	141		0,02		71	2015	
Сок	200			20,2	88	0,02				14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Пышка с конфитуром	50	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	935	32,99	16,69	122,15	771,80	0,63	65,74	22,63	0,12	148,13	128,22	445,93	9,26	2296,15	233,27	0,13	0,09			
Итого за день	1480	52,08	34,42	256,47	1516,99	0,79	80,35	160,03	0,58	495,66	209,10	797,09	14,19	2941,93	338,57	0,16	3,00			

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			
																			В12, мкг		
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02		175	2015	
Булгурод с сыром 20/20гр.	40	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,06	0,13	48,21	33,14	96,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Чай с молоком стущеным	200	1,6	1,92	12,62	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022	
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022	
Итого за Завтрак	575	19,99	36	93,24	769	0,25	13,1	22,1	0,54	0,48	64,3	53,85	233,78	7,5	719,24	126,84	0,02	17,1			
Обед																					
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016	
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТК	Фирм	
Бурозоль куриная	100	21,48	16	5,68	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016	
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0,2	15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Итого за Обед	895	38,42	40	138,98	1 091	0,81	11,27	65,02	0,27	0,79	129,8	240,18	586,07	12,8	1 089,77	232,25	0,08	0,09			
Итого за день	1470	58,41	76	232,22	1 860	1,06	24,37	87,12	0,81	0,97	194,1	294,03	799,85	20,3	1 789,01	359,09	0,1	17,19			

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																				
Нагетсы	100	16,41	13	12,3	196	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	ИТК	Фирм
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01	91		2022
Батон	30	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377		2015
Итого за Завтрак	630	22,12	18,68	74,99	509,76	0,09	4,48	95,30	0,30	0,22	317,10	41,14	299,55	2,85	244,90	23,41	0,06	4,63		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, луком 250/10гр.	260	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
Паста Болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,98	0,08	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ИТК	Фирм
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ИТК	Фирм
Сок	200	0,25		15,16	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
Итого за Обед	965	30,23	44,78	127,63	1024,04	0,47	71,98	37,34	0,10	1,00	148,88	107,02	308,83	6,66	1785,17	249,62	0,14	0,14		
Итого за день	1595	52,35	63,46	202,62	1533,80	0,56	76,46	132,64	0,40	1,22	465,98	148,16	608,38	9,51	2030,07	273,03	0,20	4,77		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК			
Молоко стуженое	25	1,80	2,13	13,88	0,04	26,68	0,1	0,03	0,03	11,45	27,42	84,38	0,18	55,31	60,78			Фирм			
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	0,19	0,06	17,6	7	100	0,2	17,6			2,9	231			
Пирожное Чоко-лай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0		0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		2022			
Чай с лимоном, сахарным песком 200г15г5	200	0,25	15,18	63	2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377			
Итого за Завтрак	630	20,10	15,56	148,55	0,14	17,62	85,90	0,41	0,18	236,21	63,45	255,98	5,42	591,97	100,20	0,02	7,23				
Обед																					
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30	0,06	6,75	0,7	0,22	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87			
Жаркое по-домашнему 30/220 (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			
Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК			
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37	0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377			
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34						
Явчоч слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Обед	910	34,02	21,65	123,20	810,36	0,67	70,03	22,09	0,33	118,17	133,05	532,63	8,58	2307,43	264,45	0,12	8,48				
Итого за день	1540	54,12	37,21	271,75	1600,43	0,81	87,65	107,99	0,74	354,38	196,50	798,61	14,00	2893,40	364,65	0,14	15,71				

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			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г																
Завтрак																					
Зразы Любимая с соусом 80/20гр.	100	10,30	21	14,23	283,74	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	ТТК	фирм
Картофельное пюре	180	3,7	4,58	26,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				91	2022
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					377	2015
Белог	40	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Печенье Мелга	30	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		- 0,16						
Итого за Завтрак	550	17,26	33,62	80,25	662,54	0,17	2,10	20,81	0,08	0,06	38,38	29,52	100,67	2,98	183,55	101,76	0,01	0,01	0,01		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	285	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	0,07	97	2015
Медальон из курицы	100	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,98	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	4,33	ТТК	
Макаронные отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33				ТТК	фирм
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	0,07	ТТК	фирм
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					377	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Итого за Обед	910	22,96	30,15	109,12	787,26	0,49	42,70	14,50	2,55	0,98	107,35	100,30	318,54	6,87	1436,63	201,24	0,30	4,47	4,47		
Итого за день	1460	40,22	63,77	189,37	1489,80	0,66	44,80	35,31	2,63	1,04	145,73	129,82	419,21	9,86	1800,18	303,00	0,31	4,48	4,48		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Морячск"	75	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	фирм	
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01	91	2022	
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015	
Батон	30	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			231	2022	
Итого за Завтрак	605	17,7	8,3	76,5	407,7	0,1	12,7	61,2	0,2	0,1	201,7	37,6	154,2	2,2	269,8	1,9	0,0	2,9		
Обед																				
Суп картофельный с зел. горошком, курой 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3		0,41	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,83	0,03	0,07	222	1983
Плов со свининой	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	265	2015
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Сок	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Коричик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
Итого за Обед	935	31,23	54,02	128,09	1118,71	0,52	45,82	28,24	0,91	1,10	118,19	137,78	516,03	9,36	1675,87	314,85	0,09	25,92		
Итого за день	1540	48,95	62,35	206,61	1526,40	0,61	58,56	89,43	1,10	1,21	319,89	175,33	670,22	11,59	1945,67	316,75	0,10	28,82		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг
Среднее значение за период	51,8	55,1	217,23	0,71	55,97	96,46	0,94	1,13	320,07	179,33	659,6	12,34	2 082,01	311,01	0,16	12,26	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.4.3560-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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