

"Согласовано" *МШ*
 Начальник лагеря
Шаркина СВ
 "16" мая 2024 г.

"Утверждаю"
 Директор ООО "МОБИЛСВЯЗ"



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 ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" 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
Бутерброд с мясом колбасно-запеченным	35	3,34	4	8,36	63,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		128	2022
Какао с молоком	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				231	2022
Груша 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	298,41	3,30	1020,65	136,84	0,06	0,00		
Обед																				
Огурцы порционные свежие	60	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,88	0,0624		10,68	8,76	18,8	0,31					ТТК	фирме
Суп макаронными изделиями, курой 200/10гр.	210	8,17	3	16,14	130	0,2	19,06	20,28	0,18	0,4	28,75	30,2	112,90	1,59	589,31	62,43	0,06	0,08	97	2015
Плов со свиной	220	16,83	38	42,74	583	0,12	3,92	2,31	0,61	0,2	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,69	265	2015
Компот из свежемороженых ягод	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	725	27,74	41,56	94,82	874,94	0,34	23,10	24,47	0,85	0,61	96,85	108,73	424,98	8,67	1294,68	208,71	0,06	22,74		
Итого за день	1295	41,01	55,59	179,29	1388,93	0,67	50,62	92,88	1,02	0,94	299,63	193,05	723,39	11,97	2315,33	345,55	0,14	22,74		

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	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	39,58	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	
Макароны отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				0,02	6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11			ТТК	фирм
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16				377	2015
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					
Пирожок с яблоками	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Завтрак	520	22,93	17,97	79,52	564,19	0,12	1,32	8,68	0,14	0,11	51,51	48,94	188,08	1,94	331,59	112,52	0,00	0,00		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	*19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 200г/10/10г.	220	7,03	2	13,7	107	0,13	13,70	0,86		0,35	25,85	25,18	94,18	1,22	427,06	69	0,06	0,06	96	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	10,21	26	4,1	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,1	259,86	72,67	0,01	17,45	260	2015
Картофельное пюре	150	3,1	3,83	21,74	132,33	0,03				0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,60			91	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
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	755	22,93	33,82	65,55	651,02	0,34	28,83	17,40	0,60	0,77	73,90	75,92	325,29	6,13	1162,25	188,66	0,09	17,55		
Итого за день	1275	45,86	51,79	145,07	1215,21	0,46	30,15	26,07	0,74	0,87	125,41	124,86	513,36	8,06	1493,84	301,18	0,09	17,55		

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		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
Сыр (порциями)	20	5,2	5		69	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	15	2015
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	6,24	0,82	25,1				377	2015
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022
Итого за Завтрак	525	22,58	28,73	36,43	494,19	0,11	0,80	400,36	2,91	0,65	303,31	31,44	371,11	3,98	267,59	56,10	0,00	2,93		
Обед																				
Ши из са. капуста с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	4,47	5	7,17	87	0,09	23,5	0,23		0,33	35,70	20,23	67,03	1,54	240,29	59,0	0,02	0,06	88	2015
Бризоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,8	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,84	4,31	46,26	247,42	0,03				0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12			330/1	2016
Салат из зеленых огурцов с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,89	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Компот из свежемороженых ягод	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	755	37,38	26,60	95,59	760,99	0,36	38,94	55,49	0,46	0,84	100,54	71,56	334,74	7,43	1118,86	149,58	0,14	0,12		
Итого за день	1280	59,96	55,33	132,03	1255,18	0,47	39,74	455,85	3,39	1,49	403,85	103,00	705,85	11,41	1386,45	205,68	0,14	3,05		

4 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	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
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
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	17,60	78,62	587,34	0,07	0,76	72,56	0,31	0,29	345,81	36,23	254,77	1,73	268,00	3,95	0,02	2,90		
Обед																				
Суп картофельный с горохом ,хурой 200/10гр.	210	4,75	4	15,47	115	0,22	8,66	0,2		0,33	30,18	27,95	69,63	1,96	372,29	56,46	0,02	0,06	102	2015
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,71	6,45	155,60		0,1			0,01	4,73	4,0	7,42	0,74	22,73				ТТК	фирм
Макаронь отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				0,02	6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11			ТТК	фирм
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,06	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	775	21,46	28,53	103,73	749,37	0,39	18,78	6,89	0,01	0,63	80,15	69,12	176,59	7,56	989,02	114,47	0,05	0,10		
Итого за день	1325	52,06	46,13	182,35	1336,71	0,46	19,54	79,47	0,32	0,92	425,96	105,35	431,36	9,29	1255,02	118,42	0,07	3,00		

5 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	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	ТТК	фирм
Молоко стуженое	25	1,80	2,13	13,88	79,35	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	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 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
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		231	2022
Итого за Завтрак	545	19,34	17,73	139,70	770,87	0,16	16,61	137,40	0,46	0,31	349,63	81,48	352,26	4,98	654,08	105,30	0,03	2,91		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 200/10/10гр	220	3,45	2	10,01	74	0,09	15,40	1,8	0,02	0,33	37,4	21,71	62,82	1,38	292,09	68,38	0,02	0,06	82	2015
Жаркое по-домашнему 24/176 (говяд.конс.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	8,26	0,1	0,23	48,01	59,82	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,06	0,02	259	2015
Огурцы порционные свежие	60	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,88	0,0624		10,68	8,76	18,8	0,31					ТТК	фирм
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	35	2,31	0,42	14,60	67,88	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Пирожок с капустой яйцом	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	775	27,16	14,23	110,00	673,26	1,27	53,09	15,39	0,16	1,79	101,05	96,74	325,32	6,95	1531,58	184,67	0,09	0,07		
Итого за день	1320	46,52	31,96	249,70	1444,15	1,43	69,70	152,79	0,62	2,10	450,68	178,22	677,58	11,93	2185,66	289,97	0,12	2,98		

1 день, 2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	7,69	8	45,17	266	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
Бутерброд с сыром 20/20гр.	40	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		128	2022
Какао с молоком	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				231	2022
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02															
Итого за Завтрак	575	19,99	36	93,24	789	0,25	13,1	22,1	0,54	0,19	64,3	53,85	233,78	7,5	719,24	126,84	0,02	17,1		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Суп сырный	200	4,8	8,32	20,02	172,06	0,10	1,0	26,05	0,23	0,15	25,99	27,07	171,63	1,54	181,99	35,61	0,1	0,02	ТТК	фирм
Бризоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,63	0,1	0,02	ТТК	2016
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,84	4,31	46,28	247,42	0,03				0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12			330/1	2015
Чай с сахаром 200/15	200	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				378	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	745	38,42	40	136,98	1 091	0,81	11,27	65,02	0,27	0,79	129,8	240,18	566,07	12,8	1 069,77	232,25	0,08	0,09		
Итого за день	1320	58,41	76	232,22	1 880	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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Напитки	100	18,41	13	12,3	198	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	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	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
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	620	21,68	18,68	71,86	494,83	0,09	2,38	95,31	0,30	0,21	309,86	36,16	290,32	1,98	211,66	23,41	0,06	4,63		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 200/10гр.	210	6,58	2	10,2	90	0,09	15,78	0,26		0,34	38,45	23,14	75,53	1,33	305,37	69,66	0,05	0,06	82	2015
Паста болоньезе	240	12,16	29,23	40,77	471,60	0,15	28,68	22,25	0,08	0,12	44,92	35,09	89,34	1,43	723,68	65,07	0,03		ТТк	фирм
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	349	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					
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Булочка домашняя	50	2,76	4,45	21,09	133,20															
Итого за Обед	765	24,70	37,97	120,82	916,05	1,15	54,86	32,54	0,08	1,93	110,41	81,44	224,09	6,38	1350,50	186,62	0,11	0,10		
Итого за день	1415	46,38	56,65	192,68	1410,88	1,24	57,24	127,85	0,38	2,14	420,27	117,60	514,41	8,36	1562,16	210,03	0,17	4,73		

3 день, 2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Блины	150	7,8	5,89	44,59	261,47	0,03	1,59	1,08	0,08	0,03	13,81	8,22	38,64	0,59	82,84	24,56	0,01	2,89	ТТК	фирм
Молоко сгущеное	25	1,80	2,13	13,68	79,35	0,04		28,68	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	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Пирожное Чоко-пай	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		231	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
Итого за Завтрак	555	16,22	12,82	126,25	659,34	0,12	16,83	85,36	0,37	0,16	229,31	59,34	246,66	5,12	550,56	87,92	0,02	5,79		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, луком 200/10гр.	210	4,75	4	15,47	115	0,22	8,68	0,2		0,33	30,18	27,95	69,63	1,98	372,29	59,46	0,02	0,06	102	2015
Жаркое по-домашнему 24/176 (говяд.конс.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	8,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,06	0,02	259	2015
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,98	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм
Компот из свежемороженых ягод	200			20,2	89	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Язычок слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	750	27,77	17,20	105,11	688,95	0,69	55,89	15,14	0,09	0,84	116,63	114,58	375,28	8,74	2139,66	228,93	0,11	0,11		
Итого за день	1305	43,98	29,82	231,37	1348,29	0,81	72,71	100,50	0,46	1,00	345,93	173,92	621,94	13,87	2690,21	316,85	0,13	5,90		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Омлет натуральный с сыром с маслом 135/15/5гр.	155	15,9	23	2,96	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	
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	
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16						
Итого за Завтрак	525	17,38	23,73	36,43	425,19	0,11	0,80	400,36	2,91	0,65	303,31	31,44	371,11	3,98	267,59	56,10	0,03	2,93			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	215	3,93	5	16,15	128	0,2	19,09	1,48	1,98	0,38	26,11	31,81	97,39	1,59	576,50	62,01	0,20	0,06	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	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК		
Макаронь отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				0,02	6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11			ТТК	фирм	
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм	
Чай с лимоном, сахарным леском 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	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72					
Итого за Обед	760	19,28	26,69	90,09	671,75	0,37	33,58	9,73	2,09	0,71	85,29	78,33	250,12	5,38	1090,00	151,86	0,24	4,43			
Итого за день	1285	36,64	50,42	126,52	1096,95	0,48	34,38	410,09	5,00	1,36	388,60	109,77	621,23	9,36	1357,59	207,96	0,24	7,36			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																			ТТК	фирм
Котлета "Морячок"	75	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			91	2022
Картофельное пюре	150	3,6	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	5,05	4,9	14,7	0,21	49,35			0,01	377	2015
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1				0,01	0,02	0,11		0,16					
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01				0,02	0,11					2,9	231	2022
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	
Итого за Завтрак	595	16,7	7,5	71,9	371,5	0,1	12,7	61,2	0,2	0,1	196,2	29,3	133,1	1,7	237,2	1,0	0,0	2,9		
Обед																			222	1983
Суп картофельный с зел.горошком, курой 200/10	210	3,48	3	10,70	86	0,12	12,74	0,2		0,33	22,59	22,29	67,16	1,33	332,76	99,14	0,02	0,06	222	1983
Плов со свеклой	220	16,83	38	42,74	563	0,12	3,92	2,31	0,61	0,2	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,69	265	2015
Салат из зеленых огурцов с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Напиток из шиповника	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	35	2,31	0,42	14,80	67,88	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Булочка с посыпкой	80	2,76	4,45	21,06	133,20															
Итого за Обед	785	26,23	46,96	122,60	1015,73	1,18	31,04	21,14	0,74	2,01	87,62	108,05	404,80	8,66	1217,14	249,29	0,07	22,78		
Итого за день	1380	42,95	54,44	194,52	1367,27	1,23	43,78	82,33	0,93	2,11	283,84	137,37	537,85	10,39	1454,35	250,29	0,08	25,68		

