

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

" ____ " _____ 20 ____ г



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

1 день

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 "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 180/5	203	6,2	6,4	30,7	230	0,02	1,00	49,10	0,10	0,14	130,70	35,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9			379	2015
Бутерброд с маслом и сыром 12/10/20	42	7,0	3,4	10,8	105	0,03	0,80	47,0	0,20	0,08	147,80	11,60	88,50	0,45	55,30	11,58	0,01	2,9	1,3	2015
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	575	5,0	9,0	114,0	528	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и мясом	265	6,0	3,0	16,0	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Медальон из курицы	100	22,0	15,0	21,0	304	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	496	2004
Макароны отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Компот из свежих плодов	200			22,0	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			343	2015
Хлеб ржаной	20	1,5	0,4	7,1	38	0,03				0,01	4,5	4,20	18,10	1	28	1,2				
Кондитерское изделие	80	11,0	17,0	22,3	279	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Обед	815	47,5	40,4	135,4	1082	0,4	6,8	85,9	0,5	0,6	179,1	70,7	417,7	5,1	411,7	224,1	0,14			
Итого за день		52,5	49,4	249,4	1610,0	0,6	20,3	171,4	1,0	0,9	317,0	109,9	575,3	10,3	1067,9	285,3	0,2			

2 день

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																				
Шницель рыбный рубленый	90	12,2	8,1	17,6	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			235	2015
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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
Салат из свежих овощей с маслом	60	3,0	0,4	1,4	35		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015
Батон йодированный	47	4,2	2,4	24,0	138	0,06				0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Итого за Завтрак	562	22	16	80	575	0,27	6,67	141,86	0,64	0,34	360,56	74,27	399,93	4,03	360,24	139,7	0,12	4,47		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,0	2,6	19,8	120	0,1	9,60	0,20		0,10	30,70	30,00	70,20	1,30	677,20	76,4			97	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80			260	2015
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Сок	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	23	1,7	0,5	8,2	44	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Кондитерское изделие	75	10,3	16,9	20,6	249	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Обед	813	32,7	45,7	113,1	1011	0,22	10,40	58,88	0,22	0,30	173,35	93,42	377,68	7,70	1079,31	227,36	0,01	1,50		
Итого за день		55,1	61,6	193,1	1585,8	0,5	17,1	200,7	0,9	0,6	533,9	167,7	777,6	11,7	1439,6	367,1	0,1	6,0		

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
Пудинг творожный с молоком сгущенным 150/30	180	24	10	39	348		28,20	0,20	0,30	0,23	255,20	37,90	268,60	1,20	288,00	1,00	0,01		223	2015
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Батон йодированный	30	2,5	0,8	15,2	79	0,06				0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50				
Итого за Завтрак	550	27,1	11,3	76,9	529	0,1	41,3	0,2	0,3	0,3	289,8	67,2	320,0	5,8	719,0	5,1	0,0	0,0		
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем и курой	260	3,9	5,0	7,9	89	0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015
Котлета из мяса кур	100	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015
Картофель отварной с зеленью	150	3,3	5,8	24,1	186	0,20	30	28,80	0,10	0,11	42,30	36,10	100,9	1,50	845,80	288	0,04		125	2015
Хлеб ржаной	35	2,7	0,6	14,0	75	0,06				0,02	9,0	8,4	36,2	1,4	56,4	2,40				
Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0		32,0	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Кондитерское изделие	75	10,5	15,9	20,9	254	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Обед	820	35,7	44,5	116,8	1030	1,3	61,6	97,7	0,2	1,9	226,9	102,0	418,0	8,6	1307,5	399,1	0,1	1,6		
Итого за день		62,8	55,8	193,7	1559,0	1,4	102,9	97,9	0,5	2,2	516,7	169,2	738,0	14,4	2026,5	404,2	0,1	1,6		



4 день

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																						
Тефтели мясные в соусе 70/50	120		10	15	12	225	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	278	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150		9	6	40	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 свежие	45		0,3	0,2	1,2	9		5	0,1			2,9	4,0	5,2	0,2	58,0	0,4			71	2015	
Бутерброд с маслом 10/26	36		2	7	12	109	0,03		32	0,1	0,01	7,0	3,8	21	0,3			1,00		1,2	6	2015
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Итого за Завтрак	566		17,7	21,4	92,5	644	0,09	19,03	29,87	0,13	0,16	58,1	55,55	220,05	3,57	203,78	166,45	0,01				
Обед																						
Солянка по-домашнему из птицы	265		3,6	5,0	17,0	131	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015	
Плов из свинины	250		19	24	50	514	0,20	4,60	2,80	0,40	0,10	45,50	52,20	245,3	4,20	396,80	135,20	0,01	17,70	265	2015	
Компот из ягод (вишня)	200				22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	47		4,0	0,9	19,0	96	0,06				0,02	9,0	8,4	36,2	1,4	56,4	2,40					
Кондитерское изделие	75		11,0	16,1	20,9	264	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Обед	837		37,3	45,8	128,9	1096	0,4	25,3	35,9	0,5	0,6	183,4	99,2	427,8	7,5	1017,5	228,6	0,1	19,3			
Итого за день			65	67	221	1680	0,5	44,3	65,7	0,7	0,7	241,5	154,8	647,8	11,1	1221,2	395,1	0,1	19,3			

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

5 день

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																				
Курица с овощами	100	15	15	3	206	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ТТК	
Макароны отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	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
Батон йодированный	35	3,5	1,7	20,0	89															
Чай с сахаром и лимоном 200/15/8	223			15,0	63	0,06				0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50				
Блинчик с вишней	70	3,15	4	26	106		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Итого за Завтрак	578	24,0	22,0	111,1	724	0,29	26,06	55,91	0,35	0,23	79,94	64,75	202,29	4,39	883,58	136,83	0,04			
Обед																				
Свекольник	250	1,9	4,4	16,6	115	0,10	6,90	0,2			40,2	27,10	56,30	1,30	472,00	74,60			83	2015
Шницель из свинины	100	11,0	29,0	12,0	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	268	2015
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	18	1,4		7,0	44	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7				
Кондитерское изделие	75	9,0	16,1	20,9	254	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Обед	808	26,3	54,5	93,5	976	0,4	33,7	59,4	0,7	0,3	202,0	95,6	387,5	7,0	1548,9	181,0	0,1	18,6		
Итого за день		50	77	205	1700	0,7	59,7	115,3	1,0	0,5	281,9	160,3	589,8	11,4	2432,5	317,8	0,1	18,6		



6 день

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 пшенная молочная с маслом сливочным 180/5	185	8,0	8,0	36,0	246	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		182	2015
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9			379	2015
Бутерброд с маслом и сыром 10/10/20	40	6,5	3,0	10,5	98	0,03	0,80	47,0	0,20	0,08	147,80	11,60	88,50	0,45	55,30	11,58	0,01	2,9	1,3	2015
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	555	5,0	9,0	114,0	537	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем и мясом	255	4,2	6,5	7,9	109	0,2	30,50	10,29	0,01	0,41	55,00	28,50	86,30	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015
Курица в кисло-сладком соусе	100	15,6	11,2	4,8	233	0,08	4,20	0,10		0,30	20,60	17,20	130,20	0,06	55,90	0,30	0,01		ттк	
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	38	2,6	1,6	11,4	72	0,10				0,06	8,8	9,80	40,80	4	62	3,2				
Кондитерское изделие	75	10,3	16,9	20,6	249	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Обед	833	36,7	41,2	99,7	948	0,5	35,5	69,1	0,2	0,9	193,4	93,5	415,7	7,5	534,8	145,2	0,05			
Итого за день		41,7	50,2	213,7	1485,0	0,7	49,0	127,9	0,7	1,1	331,3	132,7	573,4	12,6	1190,9	206,4	0,1			



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
Котлета из мяса кур	90	12,9	15,5	16,1	267	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015
Макароны отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Овощи натуральные свежие	42	0,4	0,2	1,8	12		8	0,1			5,0	6,2	8,2	0,3	82,0	0,7			71	2015
Батон йодированный	49	4,4	2,6	24,5	142	0,06				0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Кондитерское изделие в инд.упак.	15	7	8	20	190	0	7	14	0	0	39	19	83	1	107	29				
Итого за Завтрак	561	32	32	124	931	0,27	6,67	141,86	0,64	0,34	360,56	74,27	399,93	4,03	360,24	139,7	0,12	4,47		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/15	265	8,5	5,0	20,0	158	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80			260	2015
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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
Компот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	20	1,5	0,4	7,1	38	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Кондитерское изделие	75	10,5	15,9	20,9	254	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Обед	810	36,2	47,0	96,5	975	0,42	53,65	83,25	0,21	0,77	207,76	102,17	433,12	6,45	1631,84	241,17	0,11	1,57		
Итого за день		68,2	78,5	220,8	1905,9	0,7	60,3	225,1	0,9	1,1	568,3	176,4	833,1	10,5	1992,1	380,9	0,2	6,0		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
Гуляш из отварной говядины 35/35	70	10,0	11,0	3,0	150	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15				
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	246	2015
Салат из свежих овощей с маслом	60	3,0	0,4	1,4	35		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			302	2015
Батон йодированный	23	2,4	1,2	11,5	67	0,06					8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1				0,02									
Итого за Завтрак	518	24,4	18,6	70,9	560	0,4	10,8	21,1	0,1	0,3	55,0	178,0	369,1	7,8	491,2	138,8	0,0	0,0	376	2015
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	6,0	3,0	16,0	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Жаркое по-домашнему	220	10,5	9,7	44,3	309		22,5	0,20		0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	681,00	150,60			ТТК	
Сок	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	40	3,4	0,8	16,0	82	0,06				0,02	9,0	8,4	36,2	1,4	56,4	2,40				
Кондитерское изделие	80	11,0	17,0	22,3	279	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Обед	800	30,9	30,5	118,6	870	0,2	24,6	32,5	0,1	0,8	191,5	103,9	381,3	9,0	1095,9	233,2	0,0	1,6		
Итого за день		55,3	49,1	189,5	1430,5	0,6	35,4	53,6	0,2	1,0	246,4	281,9	750,4	16,8	1587,1	372,0	0,1	1,6		



9 день

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																				
Фрикадельки в соусе 70/50	120	10	15	12	225	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	280	2015
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Батон йодированный	20	2,3	1,1	10,5	58	0,06				0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Итого за Завтрак	635	17,7	21,4	92,5	644	0,09	19,03	29,87	0,13	0,16	58,1	55,55	220,05	3,57	203,78	166,45	0,01			
Обед																				
Борщ из св.капусты с картофелем, курой 250/10	260	4,2	5,5	10,2	118	0,03	19,29	10,3	0,02	0,60	62,3	47,00	249,00	2,00	341,01	93,10	0,03	0,80	82	2015
Наггетсы куриные	100	22,0	15,0	21,0	304	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	
Картофель отварной с зеленью	150	3,3	5,8	24,1	186	0,20	30	28,80	0,10	0,11	42,30	36,10	100,9	1,50	845,80	288	0,04		125	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	23	1,7		8,0	40	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Батон йодированный	25	2	1	15	72	0,05				0,03	5,2	9,20	25,30	0,6	33,90	1,3				
Кондитерское изделие	75	11,0	16,1	20,9	264	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Обед	848	44,4	43,6	113,7	1045	0,5	51,4	103,7	0,5	1,0	244,3	140,9	681,9	7,8	1526,8	433,8	0,2	2,3		
Итого за день		62,1	65	206	1680	0,6	70,4	133,5	0,7	1,2	302,4	196,5	901,9	11,4	1730,5	600,3	0,2	2,3		



10 день

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		
Завтрак																			
Рыбка в панировке	90	14,0	11,0	9,0	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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		ттк
Салат из свежих овощей с маслом	100	1,4	10,1	3,8	111		10,5	0,1			5,8	8,2	10,6	0,5	118,2	1,0			312
Батон йодированный	28	2,3	0,7	14,9	74	0,06				0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50			71
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				
Итого за Завтрак	583	24,0	22,0	64,7	582	0,29	36,56	56,01	0,35	0,23	85,74	72,95	212,89	4,89	1001,78	137,83	0,04		376
Обед																			
Рассольник ленинградский с перловкой и мясом	255	2,0	5,0	17,0	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96
Шницель из свинины	100	11,0	29,0	12,0	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	268
Макароны отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377
Хлеб ржаной	18	1,4		7,0	44	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7			
Кондитерское изделие	75	9,0	16,1	20,9	254	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5	
Итого за Обед	808	30,4	55,1	113,9	1073	0,4	17,5	55,4	0,7	0,6	164,5	73,1	367,3	6,9	802,7	215,5	0,0	18,7	
Итого за день		54	77	179	1655	0,7	54,0	111,4	1,0	0,8	250,2	146,0	580,2	11,8	1804,5	353,3	0,1	18,7	



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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	567,1	630,8	2071,6	16291,2	7,0	459,4	1302,6	8,0	10,0	3782,0	1523,6	6657,2	117,8	16375,4	3339,0	1,0	90,8
Среднее значение за период	56,7	63,1	207,2	1629,1	0,7	45,9	130,3	0,8	1,0	378,2	152,4	665,7	11,8	1637,5	333,9	0,1	9,1

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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

