



"Утверждаю"
Управляющий
директор
Социального
Питания"
Вахруков М.С.

2023 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	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																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02		175	2015
Сыр (порциями)	15	3,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2,18		15	2015
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05		2,25		0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Фрукт	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	653	19,45	27	104,76	739	0,63	37,47	248,21	2,17	0,81	434,87	104,65	423,95	5,7	816,86	74,21	0,03	2,18		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и куриой 250/10	260	5,81	3	15,88	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
Бризоль 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	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Напиток из компотной смеси см	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	20	1,32	35	6,68	35	0,04			0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17		26,2	0,72				
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				
Итого за Обед	820	49,68	50	146,99	1 232	0,41	5	189,67	0,96	0,77	434,01	70,69	526,06	5,21	580,05	219,16	0,13	5,67		
Итого за день		69,14	77	251,75	1 971	1,04	42,47	437,88	3,13	1,58	868,88	175,34	950,01	10,91	1 396,91	293,37	0,16	7,85		

2 день, 1 недели

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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Колбаса 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	150	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		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	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					
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	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01				
Итого за Завтрак	655	17,54	14	75,09	500	0,31	33,03	38,59	0,23	0,29	130,67	101,18	320,89	5,83	1 322,43	188,95	0,06			
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перл.крупой, сметаной 250/20/10	280	9,05	5	17,46	150	0,16	17,17	11,08	0,01	0,45	41,11	32,38	123,82	1,54	544,73	86,9	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	19,39	260	2015
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
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	68	0,07			0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18					
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				
Итого за Обед	839	31,17	53	156,31	1 235	1,18	18,68	51,93	0,71	1,88	90,19	97,16	428,43	8,58	990,47	235,22	0,09	19,46		
Итого за день		48,71	67	231,4	1 735	1,49	51,71	90,51	0,94	2,17	220,86	198,34	749,12	14,41	2 312,9	424,17	0,15	19,46		

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" " 20 г.

"Утверждаю"
Управляющий
директор
Начальник лагерь
Социального Питания"
Вахруков М.С.



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										№ 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																					
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02		175	2015	
Сыр (порциями)	15	3,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	15	2015	
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Фрукт	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	653	19,45	27	104,76	739	0,63	37,47	248,21	2,17	0,81	434,87	104,65	423,95	5,7	816,86	74,21	0,03	2,18			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и куриой 250/10	260	5,81	3	15,88	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	
Бризоль 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	111	2015	
Макароны 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	309	2015	
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Батончик к чаю	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	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
Итого за Обед	820	49,69	50	146,99	1 232	0,41	5	189,67	0,96	0,77	434,01	70,69	526,06	5,21	580,05	219,16	0,13	5,67			
Итого за день		69,14	77	251,75	1 971	1,04	42,47	437,88	3,13	1,58	868,88	175,34	950,01	10,91	1 396,91	293,37	0,16	7,85			

2 день, 1 недели

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 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	150	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		312	2015	
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	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					
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	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01				
Итого за Завтрак	655	17,54	14	75,09	500	0,31	33,03	38,58	0,23	0,29	130,67	101,18	320,69	5,83	1 322,43	188,95	0,06				
Обед																					
Распашник Ленинградский с перл.кр.курой,сметаной 250/20/10	280	9,05	5	17,46	150	0,16	17,17	11,08	0,01	0,45	41,11	32,38	123,82	1,54	544,73	86,9	0,07	0,07	96	2015	
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,08	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	285,51	80,74	0,01	19,39	260	2015	
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	
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	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18					
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				
Итого за Обед	839	31,17	53	156,31	1 235	1,18	18,68	51,93	0,71	1,88	90,19	97,16	428,43	8,58	990,47	235,22	0,09	19,46			
Итого за день		48,71	67	231,4	1 735	1,49	51,71	90,51	0,94	2,17	220,86	198,34	749,12	14,41	2 312,9	424,17	0,15	19,46			

3 день, 1 недели

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	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	
Бутерброд с сыром	15/20	35	5,4	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	3	2004	
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	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				
	535	22,02	29	41,03	511	0,18	13,77	385,95	2,86	0,68	284,6	47,97	377,3	7,19	650,78	59,42	0,01	2,21			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/20	270	8,24	9,15	98	0,11	29,88	0,32		0,42	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88	2015	
Филе свинины по-польски		100	14,39	4,09	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33		0,73	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,77	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	
Сок		180		79	18,18					0,02	12,6	7,2	216	2,52	2,2	1,8			389	2015	
Хлеб ржаной		38	2,51	12,69	66	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13					
Выпечное изделие		100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003
	Итого за Обед	838	47,54		130,35	1 280	0,65	31,21	176,45	0,91	0,84	382,03	204,26	594,48	12,04	1 042,68	297,05	0,08	4,29		
Итого за день			69,56	90	171,38	1 791	0,83	44,98	562,4	3,77	1,52	666,63	252,23	971,78	19,23	1 693,46	356,47	0,09	6,5		

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	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Шницель из свинины 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	ТТК	
Макароны 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	309	
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	3	
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	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Итого за Завтрак	630	23,45	39	89,78	798	0,23	5,96	65,3	0,68	0,23	196,25	59,55	308,63	6,99	542,74	125,21	0,02	19,28		
Обед																				
Соленька по-домашнему из птицы 250/15	265	5,33	6	9,42	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	
Плов со свиной	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	
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	2015	
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88		343	2015	
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62				
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				
Итого за Обед	874	29,51	48	145,55	1 134	0,41	32,31	22,45	0,63	0,73	106,5	117,44	419,86	7,19	1 111,52	230,35	0,04	17,11		
Итого за день		52,96	87	235,33	1 932	0,64	38,27	87,75	1,31	0,96	302,75	176,99	728,49	14,18	1 654,26	355,56	0,06	36,39		

5 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	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
Завтрак																				
Бризоль куриная	90	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	40,83	0,1	0,02	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
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
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	510	29,21	26	91,74	720	0,16	1,51	67,3	0,45	0,24	48,3	57,5	281,37	2,53	296,96	102,5	0,1	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с карт., курой, сметаной 250/10/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82	2015
Гуляш из говядины 45/45 (попалка)	90	13,81	15	3,4	204	0,06	0,97	0,01		0,11	18,13	19,44	146,71	2,18	45,98	72,64			246	2015

Картофельное пюре	150	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	312	2015
Овощи натуральные свежие	70	0,39		1,4	7	0,02		7		0,03	16,1	9,8	29,4	0,42	98,7		0,01	71	2015
Компот из вишни с/м	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	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85			
Выпечное изделие	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01	410	2015
Итого за Обед	913	31,89	30	117,64	882	0,5	49,76	55,19	0,21	0,76	166,53	110,84	442,62	7,72	1 440,65	269,12	0,1	0,07	
Итого за день		61,1	56	209,38	1 602	0,66	51,27	122,49	0,66	1	214,83	168,34	723,99	10,25	1 737,61	371,62	0,2	0,09	

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																				
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	ТТК	
Макароны 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	309	
Сыр (порциями)	10	2,6	3		34			0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8		1,45	15	
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	
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Фрукт	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	625	22,21	39	90,67	789	0,24	13,17	50,9	0,64	0,21	151,2	55,7	279,53	7,5	721,49	126,66	0,02	18,55		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	8,98	3	15,97	129	0,1	1,6	0,31		0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	
Бризоль 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	
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	
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
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				
Итого за Обед	830	49,28	49	127,05	1 158	0,33	3,14	195,57	0,98	0,78	423,32	87,62	570,55	5,12	548,23	179,26	0,13	5,66		
Итого за день		71,49	88	217,72	1 947	0,57	16,31	246,47	1,62	0,99	574,52	143,32	850,08	12,62	1 269,72	305,92	0,15	24,21		

2 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																				
Гуляш из свиной 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	19,39	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	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
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	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Фрукт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01			
Итого за Завтрак	615	22,27	36	81,28	735	0,42	6,98	22,49	0,6	0,32	71,86	184,35	407,24	10,72	782,31	143,09	0,03	19,4		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015
Филе свиной по-польски	100	14,39	36	4,09	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33	0,73		ТТК	
Картофельное пюре	150	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		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
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62				
Выпечное изделие	80	11,62	12	30,01	272	0,08	0,16	92,22	0,45	0,13	218,93	15,61	169,06	0,89	81,63	24,6	0,01	3,37	533	2003
Итого за Обед	879	35,81	58	113,38	1 124	0,54	52,95	182,36	2,57	0,87	386,93	107,85	494,16	6,43	1 766,12	299,17	0,24	4,17		
Итого за день		58,08	94	194,66	1 859	0,96	59,93	204,85	3,17	1,19	458,79	292,2	901,4	17,15	2 548,43	442,26	0,27	23,57		

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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным 200/8	208	7,69	10	36,74	271	0,21	1,31	52,16	0,17	0,18	138,57	47,6	187,3	1,35	233,04	62,87	0,01		182	2015	
Бутерброд с маслом 10/25	35	1,96	8	12,98	132	0,04		40	0,15	0,02	7,9	8,25	24,25	0,52	34,25	0,9			1	2015	
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	3	2004	
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015	
Фрукт	130		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	608	19,54	28	92,83	700	0,69	37,32	285,86	2,31	0,81	429,09	110,4	434,05	6,26	832,34	76,09	0,02	2,18			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,51	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015	
Плов со свинойной	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015	
Овощи натуральные свежие	70	0,77		2,66	17	0,04	17,5	0,12		0,03	9,8	18,2	14	0,7	203	1,4			71	2015	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18					
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	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				
Итого за Обед	901	32,48	49	163,66	1 242	0,5	45,02	36,78	0,76	0,77	121,94	143,81	489,95	10,2	1 675,15	251,23	0,11	17,1			
Итого за день		52,02	77	256,49		1 942	1,19	82,34	322,64	3,07	1,58	551,03	254,21	924	16,46	2 507,49	327,32	0,13	19,28		

4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Тфтели "Сочные" с соусом 70/50	120	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	
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
Чай с сахаром 200/15	215			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				
	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Итого за Завтрак	640	14,59	21	88,95	605	0,15	8,23	28,3	0,22	0,13	64,76	66,2	190,23	5,11	415,82	99,65	0,02	4,33		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/10	260	5,61	3	17,01	118	0,15	16,89	1,07		0,42	30,18	29,09	95,78	1,5	508,03	85,2	0,05	0,07	96	2015
Бризоль 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	
Макароны 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	309	2015
Компот из вишни с/м	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	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Выпечное изделие	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015
Итого за Обед	841	48,83	43	138,14	1 144	0,49	21,63	182,9	0,9	0,8	442,16	87,33	570,66	5,66	935,29	263,23	0,16	5,67		
Итого за день		63,42	64	227,09	1 749	0,64	29,86	211,2	1,12	0,93	506,92	153,53	760,89	10,77	1 351,11	362,88	0,18	10		

5 день, 2 недели

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01		ТТК	
Картофельное пюре	150	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		312	2015	
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		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					

Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,11		0,16				
Итого за Завтрак	550	21,25	33	72,36	670	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	283,42	4,33	1 043,41	99,35	0,11	0,01	
Обед																	
Борщ из свежей капусты с карт., курой, сметаной 250/10/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,07
Филе по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	0,46	38,52	32,99	310,51	1,91	445,75	160,2	0,04
Каша гречневая рассыпчатая	150	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
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	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4	
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	
Итого за Обед	815	47,07	43	143,21	1 158	2,34	19,91	127,52	1,21	2,31	138,06	217,09	667,64	12,41	1 246,15	309,8	0,12
Итого за день		68,32	76	215,57	1 828	2,65	48,18	181,35	1,33	2,61	230,5	288,66	951,06	16,74	2 289,56	408,95	0,13

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	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		
Итого за весь период	614,8	776	2 210,77	18 356	465,32	2 467,54	20,12	14,53	4 595,71	2 103,16	8 510,82	142,72	18 761,45	3 648,52	1,55	147,48		
Среднее значение за период	61,48	77,6	221,08	1 835,6	46,53	246,75	2,01	1,45	459,57	210,32	851,08	14,27	1 876,15	364,85	0,16	14,75		

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., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапишиной 2004г.