

«Согласовано»
 Начальник лагеря
 Вашишская С.М.
 20.05.2014

Директор
 14.05.2014

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

Понедельник 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	L, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,74	12	39,62	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	152	2015
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1		0,01	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	565	9,22	12,74	94,27	525,19	0,08	1,82	66,41	0,22	0,23	172,82	42,37	188,65	1,36	255,22	52,42	0,02	0,01		
Обед																				
Шницель картофельный с картошкой, 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	242,29	55,0	0,02	0,05	88	2015
Буженина	100	21,48	16	5,69	254	0,09	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 разовычетая	150	8,84	4,31	46,26	247,42	0,03			0,02	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12			32071	2016
Салат из зеленых овощей с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,26	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Сок	200	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	35									0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,59	0,72				
Итого за Обед	755	37,38	26,60	95,59	760,99	0,35	38,94	55,49	0,48	0,84	100,54	71,56	334,74	7,43	1118,86	149,66	0,14	0,12		
Итого за день	1320	46,60	39,34	189,87	1286,18	0,44	40,76	121,90	0,70	1,07	273,36	113,93	523,39	8,82	1377,08	202,00	0,16	0,13		

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

_____ (_____)
" _____ " _____ 20 _____ г.



Директор ООО "Лобвизия" _____

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

Понедельник 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	L, 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	0,22	167,66	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	182	2015	
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01				0,01	0,02	0,11		0,16						
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	
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	565	9,22	12,74	94,27	525,19	0,08	1,82	66,41	0,22	0,23	0,23	172,82	42,37	188,65	1,39	258,22	52,42	0,02	0,01			
Обед																						
Шти из св.капусты с картофелем, сметаной 2000/10гр.	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		25,9	17,33	166,69	0,6	162,78	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 овощей 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	
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					
Итого за Обед	755	37,38	26,60	95,59	760,99	0,36	38,94	55,49	0,48	0,84		100,54	71,56	334,74	7,43	1118,88	149,56	0,14	0,12			
Итого за день	1320	46,60	39,34	189,87	1286,18	0,44	40,76	121,90	0,70	1,07		273,36	113,93	523,39	8,82	1377,09	202,00	0,16	0,13			

Вторник 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	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	L, мг			F, мг
Завтрак																		
Котлета рыбная "Волжанка"	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	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	
Батон	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16				
Чай с сахаром	0,0		9,60	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	
Пышка с посыпкой	6,7	4,91	20,9	154,10														
Итого за Завтрак	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"	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
Расольник Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 200/10/10гр.	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
Гуляш из свинины 45/45	10,21	26	4,1	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,1	259,66	72,67	0,01	17,45	260
Картофельное пюре	3,1	3,83	21,74	132,33	0,03				0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,60		91	
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	
Хлеб ржаной	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	23,18	33,82	70,93	676,70	0,34	30,83	17,40	0,60	0,77	76,00	76,52	326,39	6,18	1170,55	188,66	0,09	17,55	
Итого за день	46,11	51,79	150,45	1240,89	0,46	32,15	26,07	0,74	0,87	127,51	125,46	514,46	8,11	1502,14	301,18	0,09	17,55	

Среда 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				
		Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г	Ca, мг		
Завтрак																							
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200г	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 копчено-запеченым	35	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						
Чай с молоком ступеным	200	1,6	1,92	12,52	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	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	фирма			
Суп картофельный с яйцом кури 200г/пор.	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	569,31	62,43	0,06	0,06	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			
Сок	200			20,2	88	0,02				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							
Итого за Обед	755	29,72	41,92	107,33	932,96	0,36	23,10	24,47	0,85	0,62	98,85	110,84	434,62	9,11	1309,74	209,33	0,08	22,74					
Итого за день	1325	42,99	55,95	191,80	1446,95	0,69	50,62	92,88	1,02	0,95	301,63	195,16	733,03	12,41	2330,39	346,17	0,14	22,74					

Четверг 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
	200	150																		550	210	90	150		
Залецкая творожная с молоком стученным 150/50	200	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	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	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						
Завтрак																									
Суп картофельный с горохом, логичностями 200/10гр.	210	4,75	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					
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,71	6,45	156,60		0,1		0,01	4,73	4,0	7,42	0,74	22,73					11К	Фирм					
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				11К	Фирм					
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	60	0,31	1,47	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		11К	Фирм					
Чай с лимонном, 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	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										
Печенье Мечта	30	1,1	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,02	0,11		0,16											
Итого за Обед	775	21,71	28,53	98,71	724,37	0,37	20,88	6,89	0,62	73,40	66,12	171,93	5,63	782,42	112,47	0,05	0,10								
Итого за день	1325	52,31	46,13	177,33	1311,71	0,44	21,64	79,47	0,32	419,21	102,35	426,70	7,36	1048,42	116,42	0,07	3,00								

Понедельник 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мкг		
		7,8	5,89																		
Завтрак																					
Блинчики	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 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	
Пиროвое 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	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25	15,18	63	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Итого за Завтрак	555	16,22	12,62	126,25	659,34	0,12	16,83	85,36	0,37	0,16	229,31	59,34	246,66	5,12	550,55	87,92	0,02	5,79			
Обед																					
Суп фасолевый	200	4,31	4,41	17,56	122,64	0,05	5,40	0,6	0,18	0,10	9,47	17,58	106,41	1,70	186,53	26,68		6,71	87	2016	
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 огурца 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 сахаром	200	0,0	9,60	37	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	17,56	0,72					
Язычок слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Обед	740	27,33	17,61	96,80	645,71	0,50	52,71	15,46	0,26	0,59	87,07	100,61	406,30	6,48	1739,00	194,15	0,09	6,77			
Итого за день	1295	43,54	30,22	223,05	1305,05	0,62	69,53	100,82	0,63	0,76	316,37	159,95	652,96	11,60	2289,55	282,07	0,10	12,56			

Вторник 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		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			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Наштосы	100	16,41	13	12,3	196	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				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, хурой 200/10гр.	210	6,58	2	10,2	90	0,09	15,78	0,26		0,34	36,45	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	295,68	51,2	0,02	0,04	ТТК	Фирм	
Сок	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	67,66	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72					
Корюк молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20																
Итого за Обед	805	24,37	37,97	104,18	849,05	0,35	56,58	29,14	0,08	0,72	115,06	82,24	233,43	5,05	1375,90	186,62	0,11	0,10			
Итого за день	1425	46,05	56,65	176,04	1343,88	0,44	58,96	124,45	0,38	0,93	424,92	118,40	523,75	7,03	1587,56	210,03	0,17	4,73			

Среда 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеница 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	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Чай с молоком сгущенным	200	1,82	1,82	12,52	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	0,18	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	0,26	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	172,08	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
Бриоль 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	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	
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	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	138,99	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	1 860	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		

Четверг 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				
																		В1, мг	С, мг		
Завтрак																					
Зрза Лобимая с соусом 80/20гр.	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	ТТК				
Рис отварной	3,1	3,33	21,74	132,33	0,03			0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,60			91				
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				
Батон	0,9	0	6,3	29,85					0,01	0,02	0,11		0,16								
Печенье Мечта	1,1	7	11,9	111					0,02	0,02	0,11		0,16								
Итого за Завтрак	15,64	31,99	69,31	619,93	0,13	20,82	0,08	0,05	32,16	20,19	76,70	2,42	126,59	100,74	0,01	0,01					
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	3,93	5	16,15	128	0,2	19,09	1,48	1,96	26,11	31,81	97,39	1,59	578,50	62,01	0,20	0,06	97				
Медальон из курицы	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК				
Макароны отварные	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11			ТТК				
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК				
Чай с сахаром	0,0		9,80	37		0,1			5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377				
Хлеб ржаной	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				2,33	2,46	11,24	0,52	17,38	0,72							
Итого за Обед	19,01	25,69	84,71	646,07	0,37	31,58	9,73	2,09	83,19	77,73	249,02	5,33	1081,70	151,86	0,24	4,43					
Итого за день	34,65	58,68	154,01	1266,00	0,49	33,68	30,55	2,17	115,35	97,92	325,72	7,76	1208,29	252,60	0,25	4,44					

Пятница 2 недели

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г
Завтрак																			
Копченая "Морзячок"	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	фирма	
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	81	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					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Итого за Завтрак	595	16,7	7,5	71,9	371,5	0,1	12,7	61,2	0,1	196,2	29,3	133,1	1,7	237,2	1,0	0,0	2,9		
Обед																			
Суп картофельный с зел. горошком, курой 200г/10	210	3,46	3	10,70	86	0,12	12,74	0,2	0,33	22,59	22,29	67,18	1,33	332,76	59,14	0,02	0,06	222	1983
Плов со свижиной	220	16,83	38	42,74	583	0,12	3,92	2,31	0,61	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,69	265	2015
Салат из зеленых овощей с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Сок	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				
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20														
Итого за Обед	785	25,90	46,98	105,96	948,73	0,38	32,76	17,74	0,80	92,27	108,65	414,14	7,33	1242,54	249,29	0,07	22,78		
Итого за день	1380	42,62	54,44	177,88	1320,27	0,43	45,50	78,93	0,93	288,49	138,17	547,19	9,06	1479,75	250,29	0,08	25,68		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	44,2	49,4	183,34	1 338,5	0,57	43,18	83,04	0,81	0,89	272,47	149,75	560,4	10,32	1 678,43	261,08	0,13	10,81
Среднее значение за период																	

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., Тугельяна В.А., 2015 г.

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