

"Согласовано"
 Начальник лагеря *Ср. ш. № 70*
А. Шекунин А.А.
 "20" 05 2024 г.



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	Л, 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	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16					
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	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	1,39	258,22	52,42	0,02	0,01		
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной 200г/10гр.	210	4,47	5	7,17	87	0,09	23,5	0,23		0,33	35,70	20,23	67,09	1,54	249,29	59,0	0,02	0,06	89	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	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	3,60	17,40	0,60	27,20	1,12			336Н	2016
Салат из зеленых огурцов с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,19	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	14,80	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	755	37,38	25,60	85,58	760,99	0,36	38,94	55,49	0,48	0,84	100,54	71,56	334,74	7,43	1118,86	149,56	0,14	0,12		
Итого за день	1320	46,60	38,34	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		

Вторник 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	6,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	
Макароны отварные	150	4,27	4,93	32,70	166,92	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					
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
Пышка с посыпкой	50	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Завтрак	510	22,93	17,97	79,52	564,19	0,12	1,32	6,68	0,14	0,11	51,51	48,94	168,88	1,94	331,59	112,52	0,00	0,00		
Обед																				
Салат из белокачанной 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 200/10/10гр.	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	259,66	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 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	35	2,31	0,42	14,80	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Итого за Обед	755	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	17,56		
Итого за день	1265	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	17,56		

Среда 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																				
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	146,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02	175	2015	
Бутерброд с мясом колчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	757,28	75,31	0,04			
Чай с молочком сгущеным	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			
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	фирм	
Суп картофельный с яйцом курой 200г10гр.	210	8,17	3	16,14	130	0,2	19,06	20,28	0,16	0,4	28,75	30,2	112,90	1,59	569,31	62,43	0,06	0,06	97	2015
Плов со семинной	220	16,83	36	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	22,68	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								№ 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	Ca, 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		9,89	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	72,58	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 ,коченностями 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	372,28	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				ТТК	фирм	
Макаронь отварные	160	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				0,02	6,78	10,18	25,21	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	0,08	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 лимоню , 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	7	11,5	111		0,01				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	0,01	0,62	73,40	68,12	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	0,91	419,21	102,35	426,70	7,36	1048,42	116,42	0,07	3,60			

Пятница 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белок, 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	0,38	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм.
Молоко сгущенное	25	1,83	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	57,5	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	20,8	11,7	14,3	2,9	351,4	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	0,31	347,53	80,88	351,16	4,93	645,78	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	292,08	68,39	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	46,01	59,62	232,42	2,54	1213,9	115,57	0,05	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.
Сок	200			20,2	88	0,02					14	8	14	2,8	240	2				
Хлеб ржаной	55	2,31	0,42	14,80	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Пышка с конфитуром	50	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	765	26,60	14,23	98,38	631,28	0,49	52,71	11,99	0,16	0,59	112,45	100,54	339,32	7,55	1763,58	186,67	0,09	0,07		
Итого за день	1310	45,69	31,96	232,70	1376,47	0,65	67,32	149,39	0,62	0,90	459,98	181,42	690,48	12,48	2409,36	291,97	0,12	2,98		

Понедельник 2 недели

Приём 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																				
Блинчики	150	7,8	5,89	44,58	261,47	0,03	1,59	1,08	0,03	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	13,88	79,35	0,04		25,68	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	175	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
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
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
Итого за Завтрак	555	16,22	12,62	126,25	658,34	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	17,55	122,64	0,05	5,40	0,6	0,18	0,16	9,47	17,58	106,41	1,70	186,53	26,69		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	23,95	0,08	10,01	6,84	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		9,80	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				
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						№ 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	Cl, 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	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			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		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	16,68	71,86	494,83	0,09	2,38	95,31	0,30	0,21	308,66	36,16	290,32	1,98	211,66	23,41	0,06	4,63		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 200г10гр...	210	6,58	2	10,2	90	0,09	15,76	0,26		0,34	36,45	23,14	75,53	1,33	305,37	69,66	0,05	0,06	62	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	723,58	65,07	0,03		ТТК	фирм
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,95	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
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	805	24,37	37,97	104,18	849,05	0,35	56,56	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 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	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	7,69	9	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,84	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			
Чай с молоком студень	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	575	19,99	36	93,24	789	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	0,28	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	45,67	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
Бризоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,06	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	46,28	247,42	0,03				0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12		330/1	2016	
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			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	36,42	40	138,98	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		

Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Зразя Любимая с соусом 80/20гр.	100	10,30	21	14,23	283,74	0,1		20,8	0,09	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Рис отварной	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 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	
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85				0,01						0,11						
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111				0,01						0,16						
Итого за Завтрак	500	15,64	31,99	69,31	619,93	0,13	2,10	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	215	3,93	5	16,15	128	0,2	19,09	1,48	1,96	0,38	26,11	31,61	97,39	1,59	578,50	62,01	0,20	0,06	97	2015	
Медальон из курицы	100	6,2	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		
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	
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	295,89	51,2	0,02	0,04	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	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	19,01	26,69	84,71	646,07	0,37	31,58	9,73	2,09	0,71	83,19	77,73	249,02	5,33	1081,70	151,86	0,24	4,43			
Итого за день	1250	34,85	58,68	154,01	1266,00	0,49	33,68	30,55	2,17	0,76	115,35	97,92	325,72	7,76	1209,29	252,60	0,25	4,44			

Пятница 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	Ca, мг		
Завтрак																		
Котлета "Морячок"	75	11,45	2,21	12,4	72,55	0,02	12,5	0,09		0,02		7	13	10	0,5	145	1	
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
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01		5,15	4,4	8,24	0,82	25,1		
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
Итого за Завтрак	585	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																		
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	67,18	1,33	332,76	59,74	0,02
Плов со свининой	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
Салат из зеленых огурцов с луком	60	0,28	1,07	1,69	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
Сок	200	0,25		15,18	63		2,1											0,04
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01		7,25	5	9,34	0,67	33,4		
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20					0,01		2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72	
Итого за Обед	785	25,90	46,98	105,96	948,73	0,38	32,76	17,74	0,74	0,80	92,27	106,85	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	0,90	288,49	136,17	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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	442,26	493,72	1833,43	13385,86	5,68	431,80	830,38	8,13	8,93	2724,70	1497,46	5604,48	103,20	16784,35	2610,80	1,26	108,10
Среднее значение за период	44,2	49,4	183,34	1338,6	0,57	43,18	83,04	0,81	0,89	272,47	149,75	560,4	10,32	1678,43	261,08	0,13	10,81

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.