



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 рецептов
		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																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/3	203	6,7	6,4	33,0	216	0,22	1,00	54,80	0,12	0,14	133,70	37,20	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	5,2	8,9	10,4	143	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,9	1,3	2015		
Фрукт 1шт	110	1,0		14,0	64	0,03		7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Кондитерское изделие в инд. упак.	30	4,0	5,0	11,3	129	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 Завтрак	585	20,9	24,3	88,7	684	0,54	10,11	158,30	2,33	0,80	535,60	86,65	445,90	4,62	686,67	77,98	0,04	4,40				
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		
Горошек зел. консер. прог. рт.	18	0,5		0,9	5		1,60				4,0	3,2	8,9	0,3					306	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	30	1,8		8,1	57	0,04				0,02	6,8	6,3	20,2	0,9	30,2	1,90						
Батон йодированный	25	2,5	1,3	12,5	65	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90						
Выпеченое изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003		
Итого за Обед	868	51,5	33,1	160,5	1149	0,50	7,67	65,81	0,48	0,67	113,49	87,08	438,58	6,50	491,51	251,22	0,14	0,09				
Итого за день		72,4	57,4	249,2	1832,7	1,0	17,8	224,1	2,8	1,5	649,1	173,7	884,5	11,1	1178,2	329,2	0,2	4,5				

## 2 день, 1 недели

2 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	Ca, 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
Овощи натуральные соленные	25		0,2		0,5	3	1,68					4,2	3,65	7,60						70	2015
Батон йодированный	30		2,5	0,7	16,0	79	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
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.	40		4,5	8,0	11,0	133	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 Завтрак	550		21,0	16,0	64,0	617	0,24	26,11	55,91	0,35	0,21	80,82	53,59	169,57	3,43	858,38	196,98	0,04			
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
Печень по-строгановски 50/50	100		13,0	11,0	7,0	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	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	21		1,7		8,0	40	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Батон йодированный	20		2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Фрукт 1 шт	110		1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	75		5,2	6,1	35,0	220	0,03					20,50	11,30	56,40	0,08	0,05	65,70	28,20		424	2015
Итого за Обед	941		30,9	25,7	153,8	991	0,50	16,65	49,65	0,95	1,75	143,26	120,52	520,07	13,81	1471,99	330,76	28,38	0,03		
Итого за день			51,9	41,7	217,8	1608,0	0,7	42,8	105,6	1,3	2,0	224,1	174,1	689,6	17,2	2330,4	527,7	28,4	0,0		

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

3 день, 1 недели

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																						
Пудинг творожный с молоком сгущенным 150/33	183		24	10	41	368		28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	8,20	0,01		223	2015	
Батон йодированный	25		2,5	1,3	12,5	65	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90					
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			
Кондитерское изделие в инд.упак.	26		4,0	2,5	15,0	90	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 Завтрак	574		32	15	91	625	0,11	42,00	32,20	0,42	0,33	381,95	68,80	399,94	5,68	756,40	17,90	0,03				
Обед																						
Щи из св.капусты с картофелем с курой 250/10	260		4,2	6,3	7,9	120	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	
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	30		2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7					
Выпечное изделие	78		11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		409	2015	
Итого за Обед	818		35,5	38,1	112,9	1003	0,57	63,85	74,25	0,22	0,71	151,84	103,63	403,09	6,70	1385,79	424,34	0,08	0,07			
Итого за день			67,2	52,7	204,1	1628,0	0,7	105,9	106,5	0,6	1,0	533,8	172,4	803,0	12,4	2142,2	442,2	0,1	0,1			

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252  
ООО «ВОЕНСЕРВИС»



4 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
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 натуральные свежие	40		0,4	0,1	1,5	10		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015		
Батон йодированный	20		2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
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		
Выпечное изделие	50		4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015		
Фрукт	100		1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Итого за Завтрак	695		27	27	118	823	0,5	19,5	22,7	0,2	0,3	101,5	195,3	366,1	10,8	773,1	155,1	25,1					
Обед																							
Солянка по-домашнему из птицы 250/10	260		5	6	9	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	2004		
Плов из свинины	250		19	24	49	492	0,30	5,80	3,10	0,70	0,20	52,30	68,40	304,5	5,20	508,80	172,30	0,03	22,60	265	2015		
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		
Хлеб ржаной	20		1,7		8,0	40	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20						
Оладьи 1 шт	35		2,1	2,4	14,0	86	0,20				1,10	4,5	17,6	20,9	0,3	26,3	1,10			тк			
Кондитерское изделие в инд.упак.	34		4,5	8,0	11,0	133	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	799		33	40	123	991	1,49	18,30	39,31	0,82	3,04	181,14	121,70	485,99	10,19	919,44	243,85	0,06	24,18				
Итого за день			60	67	240	1814	2	38	62	1	3	283	317	852	21	1693	399	25	24				

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
							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				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																							
Курица в кисло-сладком соусе	90	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		ттк				
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	45	0,4	0,1	1,5	10		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015			
Батон йодированный	21	2,0	1,0	10,0	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72							
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015			
Блинчик с вишней	70	3,15	4	26	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75					ттк				
Итого за Завтрак	596	27,6	25,1	102,6	697	0,32	16,43	54,42	0,18	0,19	61,33	110,22	301,49	4,88	231,05	182,19	0,01	0,00					
Обед																							
Свекольник с куриой 250/10	260	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			
Компот из ягод (клубника)	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	18	1,6		7,5	38	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20							
Батон йодированный	18	1,8	0,8	8,0	48	0,02				0,01	3,2	4,2	15	0,3	24,2	0,60							
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						
Кондитерское изделие в инд.упак.	40	4,0	5,0	11,3	129	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	916	24,3	45,2	112,4	984	0,5	49,9	59,4	0,7	0,3	229,3	112,1	411,4	9,0	1953,9	184,2	0,1	18,6					
Итого за день		51,9	70,3	215,0	1681,0	0,8	66,3	113,8	0,9	0,5	290,6	222,3	712,8	13,9	2185,0	366,3	0,1	18,6					

ИНН 7604210895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

## 1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
							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				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
Завтрак																							
Каша пшеничная 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	
Какао с молоком витаминизированное	200		4,0	4,0	20,0	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015		
Батон йодированный	20		2,0	1,0	10,0	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,08						
Блиничек с вишней	70		3,2	4,0	26,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75								
Фрукт 1 шт	110		1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		ТТК			
Итого за Завтрак	585		5,0	9,0	114,0	600	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 овощной "Мозайка" с мясом	255		4,9	4,2	14,1	120		10,7	9			40,6	21,8	46,7	1,1	368,7	48,6			160	213		
Курица с овощами	90		14,0	10,1	4,3	210	0,07	3,80	0,10		0,20	18,54	15,50	117,20	0,05	50,30	0,20	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		
Компот из ягод (клубника)	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		1,3	13,8	5,7	36	0,06				0,03	4,4	4,90	20,40	2	31	1,6						
Кондитерское изделие в инд.упак.	50		5,5	9,0	11,0	146	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	765		29,7	42,1	97,1	827	0,2	18,5	67,8	0,2	0,3	175,8	81,5	341,1	4,0	587,0	117,8	0,02					
Итого за день			34,7	51,1	211,1	1427,0	0,5	32,0	123,5	0,7	0,6	313,7	120,7	498,7	9,1	1243,1	179,0	0,0					

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»



## 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																							
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		
Макароны отварные	150		7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015		
Овощи натуральные свежие	52		0,5	0,1	1,8	12		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015		
Бутерброд с маслом и сыром 10/10/25	45		7,8	4,2	12,1	117	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,9	1,3	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		
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	692		31	28	107	807	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	32		2,2		8,8	56	0,08				0,06	8,1	8,90	32,00	3	47	5,0						
Хлеб ржаной	32		2,2		8,8	56	0,08				0,06	8,1	8,90	32,00	3	47	5,0						
Итого за Обед	779		28,6	30,7	86,1	795	0,52	52,95	51,25	0,09	0,84	127,16	109,57	413,22	11,65	1671,54	243,77	0,10	0,07				
Итого за день			59,2	58,2	192,9	1602,0	0,8	59,6	193,1	0,7	1,2	487,7	183,8	813,2	15,7	2031,8	383,5	0,2	4,5				

ИНН 1604210895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

3 день, 2 недели

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	Ca, 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			246	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150		9,0	6,0	40,0	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		
Батон йодированный	36		3,8	1,9	18,0	104	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		
Фрукт 1 шт	130		1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	601		23,8	19,9	89,0	624	0,5	13,8	21,0	0,1	0,3	70,2	181,7	373,0	10,3	736,6	140,6	0,0	0,0				
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	250		11,5	10,7	46,3	328		22,5	0,20		0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	681,00	150,60			тпк			
Овощи натуральные свежие	60		0,4	0,1	1,5	10		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015		
Сок	200				20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015		
Хлеб ржаной	30		2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7						
Кондитерское изделие в инд.упак.	40		4,5	8,0	11,0	133	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	840		24,4	21,8	102,8	724	0,2	34,6	32,6	0,1	0,8	193,5	109,2	381,6	9,2	1196,3	233,2	0,0	1,6				
Итого за день			48,2	41,7	191,8	1348,0	0,7	48,4	53,6	0,2	1,1	263,6	290,9	754,6	19,5	1932,9	373,9	0,1	1,6				

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»



4 день, 2 недели

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	Ca, 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	
Овощи натуральные свежие	50		0,5	0,1	2,0	12		10,5	0,1			5,8	8,2	10,6	0,5	118,2	1,0			71	2015	
Батон йодированный	26		2	1	13	69	0,04				0,02	4,6	8,50	21,30	0,5	30,20	1,1					
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	
Фрукт	100		1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Итого за Завтрак	661		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	тлк		
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	
Горошек зел.конс.прогретый	15		0,5		0,9	5		1,60				4,0	3,2	8,9	0,3					306	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223				15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	36		3,6		11,3	66	0,06				0,03	6,7	8,10	37,90	1	61	2,2					
Выпечное изделие	80		11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003	
Итого за Обед	864		45,3	35,1	115,5	999	0,5	54,3	83,6	0,5	1,0	169,9	142,3	675,0	8,5	1578,8	459,0	0,2	0,8			
Итого за день			63	57	208	1643	0,6	73,3	113,5	0,7	1,1	228,0	197,8	895,0	12,0	1782,6	625,5	0,2	0,8			

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

# 5 день, 2 недели

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		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																					
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		тк	
Овощи натуральные свежие	30		0,3	0,1	1,2	8		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			312	
Батон йодированный	34		2,8	0,9	18,1	90	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												2015	
Фрукт 1 шт	130		1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Кондитерское изделие в инд.упак.	34		4,5	8,0	11,0	133	0,03	0,70	32,0	0,12	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		2015	
Итого за Завтрак	683		24,0	22,0	89,3	689	0,29	49,76	88,01	0,47	0,30	198,64	90,65	292,79	7,95	1386,08	146,43	0,06	1,5		
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	
Гуляш "Болонез"	100		12,2	14,8	7,3	212		3,40	0,40			23,50	26,70	132,20	2,10	390,20	39,10			2015	
Макароны отварные	150		7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100		тк		
Напиток из смеси сухофруктов	200		1,0		32,0	130	0,8	0,38	3,4			1,22	2,6	4,2	1,13	1,01	100		309	2015	
Хлеб ржаной	22		1,4		7,0	44	0,05				1,22	2,6	4,2		2,2	8			349	2015	
Выпечное изделие	78		11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7				
Итого за Обед	805		35,3	33,6	143,3	1023	1,2	20,4	37,8	0,2	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01	409	2015	
Итого за день			59	56	233	1712	1,5	70,2	125,8	0,7	2,0	295,1	173,2	635,7	16,6	2378,1	403,3	0,1	0,1		
Итого по сборнику меню																					

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг
Итого за весь период	568,0	552,6	2162,8	16295,9	9,2	554,0	1221,5	9,6	14,2	3568,4	2026,1	7539,2	148,6	18896,7	4029,6	54,6	54,4
Среднее значение за период	56,8	110,5	432,6	3259,2	1,8	110,8	244,3	1,9	2,8	713,7	405,2	1507,8	29,7	3779,3	805,9	10,9	10,9

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

ИНН 7604201895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»