



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 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																					
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	180	8,4	6,0	56,4	260	0,13		25	1,00	0,05	27,50	13,20	72,6	1,36	1,20	120			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	30	2,6	0,6	12,0	62	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	855	50,0	41,6	149,7	1106	0,4	6,8	90,1	1,4	0,7	188,2	77,0	447,9	6,1	440,1	245,3	0,14				
Итого за день		55,0	50,6	263,7	1633,5	0,7	20,3	179,8	1,9	0,9	326,1	116,2	605,5	11,2	1096,2	306,5	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	180	4,8	6,0	48,0	269	0,06		32,00	0,2	0,05	13,70	32,90	101,30	0,8	66,37	72,90			302	2015
Сок	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	19	1,4	0,4	6,8	36	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	839	33,2	46,6	119,7	1048	0,24	10,40	64,20	0,32	0,32	175,60	98,90	394,60	7,90	1090,37	239,50	0,01	1,50		
Итого за день		55,6	62,5	199,7	1623,1	0,5	17,1	206,1	1,0	0,7	536,2	173,2	794,5	11,9	1450,6	379,2	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 рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	180	4,0	7,0	28,8	223	0,30	36	34,60	0,20	0,15	50,80	43,32	121,1	1,80	1030,00	346	0,06		125	2015
Хлеб ржаной	19	1,4	0,4	6,8	36	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
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	834	35,1	45,5	114,3	1028	1,4	67,6	103,5	0,3	1,9	230,9	105,0	420,1	8,2	1463,5	456,0	0,1	1,6		
Итого за день			62,2	56,8	191,2	1557,3	1,5	108,9	103,7	0,6	2,2	520,7	172,2	740,1	14,0	2182,5	461,1	0,1	1,6	

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

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			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	5	47	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	89															
Чай с сахаром и лимоном 200/15/8	223			15	63	0,06				0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50				
Блинчик с вишней	70	3,15	4	26,11	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	0,1	6,9	0,2			40,2	27,1	56,3	1,3	472	74,6			83	2015
Шницель из свинины	100	11	29	12	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	180	3,6	6,0	26,4	178	0,02	31,10	31,10	1,10	0,18	57,85	39,77	117,90	1,60	908,80	90,40	0,06		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	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	838	26,9	55,5	97,9	1006	0,3	38,8	64,6	1,7	0,4	211,6	102,2	407,2	7,2	1700,5	196,1	0,1	18,6		
Итого за день		51	78	209	1730	0,6	64,9	120,5	2,0	0,6	291,6	167,0	609,5	11,6	2584,0	332,9	0,1	18,6		

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

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 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
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	180	5,0	6,0	48,0	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			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	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	10,3	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	845	36,6	41,0	103,4	959	0,4	35,5	74,4	0,3	0,8	191,4	93,4	409,9	4,3	512,1	155,3	0,05			
Итого за день			41,6	50,0	217,4	1496,0	0,6	49,0	138,5	0,7	1,1	329,3	132,6	567,6	9,4	1168,2	216,5	0,1		

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

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	21	192	0	7	15	0	0	38	19	82	1	102	31				
Итого за Завтрак	561	32	31	125	933	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	180	3,6	6,0	26,4	178	0,02	31,10	31,10	1,10	0,18	57,85	39,77	117,90	1,60	908,80	90,40	0,06		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	840	36,8	48,0	100,9	1005	0,28	58,79	88,44	1,22	0,82	217,40	108,80	452,79	6,68	1783,35	256,26	0,13	1,57		
Итого за день		68,8	79,5	226,0	1937,7	0,5	65,5	230,3	1,9	1,2	578,0	183,1	852,7	10,7	2143,6	396,0	0,3	6,0		



8 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																					
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	180		11,5	8,6	53,0	288	0,50		33	1,20	0,20	23,60	145,20	268,20	6,3	264,1	60,48	0,01	0,01	302	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	26		2,7	1,4	13,0	76	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					
Итого за Завтрак	551		27,2	21,4	85,4	610	0,6	10,8	32,7	1,2	0,3	58,1	184,3	428,2	9,2	491,2	138,8	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	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			58,1	51,9	204,0	1479,5	0,8	35,4	65,2	1,3	1,1	249,6	288,3	809,5	18,2	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	тпк	
Картофель отварной с зеленью	180		4,0	7,0	28,8	223	0,30	36	34,60	0,20	0,15	50,80	43,32	121,1	1,80	1030,00	346	0,06		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				
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	853		42,9	43,6	103,9	1010	0,5	57,4	109,5	0,6	1,0	247,6	139,0	676,8	7,5	1677,1	490,6	0,2	2,3		
Итого за день			62,1	65	206	1680	0,6	76,4	139,3	0,8	1,2	305,7	194,5	896,8	11,1	1880,8	657,1	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	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			ттк		
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	100	1,4	10,1	3,8	111		10,5	0,1			5,8	8,2	10,6	0,5	118,2	1,0			71	2015	
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					
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	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				
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	2015	
Шницель из свинины	100	11	29	12	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	
Макароны отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	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	
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	838	31,4	55,1	122,9	1125	0,4	17,5	59,6	0,7	0,6	169,1	75,3	379,4	7,2	803,0	235,5	0,0	18,7			
Итого за день		55	77	188	1707	0,7	54,0	115,6	1,0	0,8	254,8	148,2	592,3	12,1	1804,7	373,3	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	574,4	638,3	2126,0	16524,1	7,0	345,5	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	57,4	63,8	212,6	1652,4	0,7	34,6	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.

