

"Согласовано"  
Начальник лагеря

*В.А. Медведев*  
20.05.23



"Утверждаю"  
Генеральный директор  
ООО "Военсервис"  
Чернобровкина Л.И.

"22" мая 2023 г.



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

1 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	
<b>Завтрак</b>																					
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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>114,0</b>	<b>528</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед</b>																					
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			308	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	20	1,5	0,4	7,1	38	0,03				0,01	4,5	4,20	18,10	1	28	1,2					
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			
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>47,5</b>	<b>40,4</b>	<b>135,4</b>	<b>1082</b>	<b>0,4</b>	<b>6,8</b>	<b>85,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>179,1</b>	<b>70,7</b>	<b>417,7</b>	<b>5,1</b>	<b>411,7</b>	<b>224,1</b>	<b>0,14</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>52,5</b>	<b>49,4</b>	<b>249,4</b>	<b>1610,0</b>	<b>0,6</b>	<b>20,3</b>	<b>171,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>317,0</b>	<b>109,9</b>	<b>575,3</b>	<b>10,3</b>	<b>1067,9</b>	<b>285,3</b>	<b>0,2</b>				

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>562</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>575</b>	<b>0,27</b>	<b>6,67</b>	<b>141,86</b>	<b>0,64</b>	<b>0,34</b>	<b>360,56</b>	<b>74,27</b>	<b>399,93</b>	<b>4,03</b>	<b>360,24</b>	<b>139,7</b>	<b>0,12</b>	<b>4,47</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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	23	1,7	0,5	8,2	44	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			
<b>Итого за Обед</b>	<b>813</b>	<b>32,7</b>	<b>45,7</b>	<b>113,1</b>	<b>1011</b>	<b>0,22</b>	<b>10,40</b>	<b>58,88</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>173,35</b>	<b>93,42</b>	<b>377,68</b>	<b>7,70</b>	<b>1079,31</b>	<b>227,36</b>	<b>0,01</b>	<b>1,50</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>55,1</b>	<b>61,6</b>	<b>193,1</b>	<b>1585,8</b>	<b>0,5</b>	<b>17,1</b>	<b>200,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>533,9</b>	<b>167,7</b>	<b>777,6</b>	<b>11,7</b>	<b>1439,6</b>	<b>367,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,1</b>	<b>11,3</b>	<b>76,9</b>	<b>529</b>	<b>0,1</b>	<b>41,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>289,8</b>	<b>67,2</b>	<b>320,0</b>	<b>5,8</b>	<b>719,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																				
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	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
Хлеб ржаной	35	2,7	0,6	14,0	75	0,06				0,02	9,0	8,4	36,2	1,4	56,4	2,40				
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>35,7</b>	<b>44,5</b>	<b>116,8</b>	<b>1030</b>	<b>1,3</b>	<b>61,6</b>	<b>97,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>226,9</b>	<b>102,0</b>	<b>418,0</b>	<b>8,6</b>	<b>1307,5</b>	<b>399,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>62,8</b>	<b>55,8</b>	<b>193,7</b>	<b>1559,0</b>	<b>1,4</b>	<b>102,9</b>	<b>97,9</b>	<b>0,5</b>	<b>2,2</b>	<b>516,7</b>	<b>169,2</b>	<b>738,0</b>	<b>14,4</b>	<b>2026,5</b>	<b>404,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>		



## 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
<b>Завтрак</b>																					
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		1,2	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>566</b>		<b>17,7</b>	<b>21,4</b>	<b>92,5</b>	<b>644</b>	<b>0,09</b>	<b>19,03</b>	<b>29,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>58,1</b>	<b>55,55</b>	<b>220,05</b>	<b>3,57</b>	<b>203,78</b>	<b>166,45</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>837</b>		<b>37,3</b>	<b>45,8</b>	<b>128,9</b>	<b>1096</b>	<b>0,4</b>	<b>25,3</b>	<b>35,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>183,4</b>	<b>99,2</b>	<b>427,8</b>	<b>7,5</b>	<b>1017,5</b>	<b>228,6</b>	<b>0,1</b>	<b>19,3</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>67</b>	<b>221</b>	<b>1680</b>	<b>0,5</b>	<b>44,3</b>	<b>65,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>241,5</b>	<b>154,8</b>	<b>647,8</b>	<b>11,1</b>	<b>1221,2</b>	<b>395,1</b>	<b>0,1</b>	<b>19,3</b>		



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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	7,0	5,0	47,0	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	20,0	89															
Чай с сахаром и лимоном 200/15/8	223			15,0	63	0,06				0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50				
Блинчик с вишней	70	3,15	4	26	106		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>578</b>	<b>24,0</b>	<b>22,0</b>	<b>111,1</b>	<b>724</b>	<b>0,29</b>	<b>26,06</b>	<b>55,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>79,94</b>	<b>64,75</b>	<b>202,29</b>	<b>4,39</b>	<b>883,58</b>	<b>136,83</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																				
Свекольник	250	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
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	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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>808</b>	<b>26,3</b>	<b>54,5</b>	<b>93,5</b>	<b>976</b>	<b>0,4</b>	<b>33,7</b>	<b>59,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>202,0</b>	<b>95,6</b>	<b>387,5</b>	<b>7,0</b>	<b>1548,9</b>	<b>181,0</b>	<b>0,1</b>	<b>18,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50</b>	<b>77</b>	<b>205</b>	<b>1700</b>	<b>0,7</b>	<b>59,7</b>	<b>115,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>281,9</b>	<b>160,3</b>	<b>589,8</b>	<b>11,4</b>	<b>2432,5</b>	<b>317,8</b>	<b>0,1</b>	<b>18,6</b>		



## 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
<b>Завтрак</b>																				
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>114,0</b>	<b>537</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
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		ГТК	
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
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	38	2,6	1,6	11,4	72	0,10				0,06	8,8	9,80	40,80	4	62	3,2				
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>833</b>	<b>36,7</b>	<b>41,2</b>	<b>99,7</b>	<b>948</b>	<b>0,5</b>	<b>35,5</b>	<b>69,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>193,4</b>	<b>93,5</b>	<b>415,7</b>	<b>7,5</b>	<b>534,8</b>	<b>145,2</b>	<b>0,05</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>41,7</b>	<b>50,2</b>	<b>213,7</b>	<b>1485,0</b>	<b>0,7</b>	<b>49,0</b>	<b>127,9</b>	<b>0,7</b>	<b>1,1</b>	<b>331,3</b>	<b>132,7</b>	<b>573,4</b>	<b>12,6</b>	<b>1190,9</b>	<b>206,4</b>	<b>0,1</b>			



## 7 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	
<b>Завтрак</b>																					
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	20	190	0	7	14	0	0	39	19	83	1	107	29					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>561</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>124</b>	<b>931</b>	<b>0,27</b>	<b>6,67</b>	<b>141,86</b>	<b>0,64</b>	<b>0,34</b>	<b>360,56</b>	<b>74,27</b>	<b>399,93</b>	<b>4,03</b>	<b>360,24</b>	<b>139,7</b>	<b>0,12</b>	<b>4,47</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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			
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>36,2</b>	<b>47,0</b>	<b>96,5</b>	<b>975</b>	<b>0,42</b>	<b>53,65</b>	<b>83,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,77</b>	<b>207,76</b>	<b>102,17</b>	<b>433,12</b>	<b>6,45</b>	<b>1631,84</b>	<b>241,17</b>	<b>0,11</b>	<b>1,57</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>68,2</b>	<b>78,5</b>	<b>220,8</b>	<b>1905,9</b>	<b>0,7</b>	<b>60,3</b>	<b>225,1</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>568,3</b>	<b>176,4</b>	<b>833,1</b>	<b>10,5</b>	<b>1992,1</b>	<b>380,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>			



## 8 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							
<b>Завтрак</b>																											
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											
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							246	2015	
Салат из свежих овощей с маслом	60	3,0	0,4	1,4	35			10	0,1																		
Батон йодированный	23	2,4	1,2	11,5	67	0,06					5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8									71	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61			0,1		0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40											
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>518</b>	<b>24,4</b>	<b>18,6</b>	<b>70,9</b>	<b>560</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>21,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>55,0</b>	<b>178,0</b>	<b>369,1</b>	<b>7,8</b>	<b>491,2</b>	<b>138,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>							<b>376</b>	<b>2015</b>	
<b>Обед</b>																											
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											
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									
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30,9</b>	<b>30,5</b>	<b>118,6</b>	<b>870</b>	<b>0,2</b>	<b>24,6</b>	<b>32,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>191,5</b>	<b>103,9</b>	<b>381,3</b>	<b>9,0</b>	<b>1095,9</b>	<b>233,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>									
<b>Итого за день</b>		<b>55,3</b>	<b>49,1</b>	<b>189,5</b>	<b>1430,5</b>	<b>0,6</b>	<b>35,4</b>	<b>53,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>246,4</b>	<b>281,9</b>	<b>750,4</b>	<b>16,8</b>	<b>1587,1</b>	<b>372,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>									





## 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>17,7</b>	<b>21,4</b>	<b>92,5</b>	<b>644</b>	<b>0,09</b>	<b>19,03</b>	<b>29,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>58,1</b>	<b>55,55</b>	<b>220,05</b>	<b>3,57</b>	<b>203,78</b>	<b>166,45</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
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
Нагетсы 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	тк	
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
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				
Батон йодированный	25	2	1	15	72	0,05				0,03	5,2	9,20	25,30	0,6	33,90	1,3				
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>848</b>	<b>44,4</b>	<b>43,6</b>	<b>113,7</b>	<b>1045</b>	<b>0,5</b>	<b>51,4</b>	<b>103,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>244,3</b>	<b>140,9</b>	<b>681,9</b>	<b>7,8</b>	<b>1526,8</b>	<b>433,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>62,1</b>	<b>65</b>	<b>206</b>	<b>1680</b>	<b>0,6</b>	<b>70,4</b>	<b>133,5</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>302,4</b>	<b>196,5</b>	<b>901,9</b>	<b>11,4</b>	<b>1730,5</b>	<b>600,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	



## 10 день

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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		ттк	
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			312	
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		71	
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>583</b>		<b>24,0</b>	<b>22,0</b>	<b>64,7</b>	<b>582</b>	<b>0,29</b>	<b>36,56</b>	<b>56,01</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>85,74</b>	<b>72,95</b>	<b>212,89</b>	<b>4,89</b>	<b>1001,78</b>	<b>137,83</b>	<b>0,04</b>		<b>376</b>	
<b>Обед</b>																					
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	
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	
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	
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	
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>808</b>		<b>30,4</b>	<b>55,1</b>	<b>113,9</b>	<b>1073</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>55,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>164,5</b>	<b>73,1</b>	<b>367,3</b>	<b>6,9</b>	<b>802,7</b>	<b>215,5</b>	<b>0,0</b>	<b>18,7</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>77</b>	<b>179</b>	<b>1655</b>	<b>0,7</b>	<b>54,0</b>	<b>111,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>250,2</b>	<b>146,0</b>	<b>580,2</b>	<b>11,8</b>	<b>1804,5</b>	<b>353,3</b>	<b>0,1</b>	<b>18,7</b>		



### 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	567,1	630,8	2071,6	16291,2	7,0	459,4	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	56,7	63,1	207,2	1629,1	0,7	45,9	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 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.

