

"Согласовано"
 Начальник лагеря *23*
Иванов И.И.
 "21" 05 2024 г.



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

Понедельник 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		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	
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200г/5	205	7,69	8	45,17	266	0,17	1,46	42,5	0,06	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02		175	2015	
Бутерброд с мясом копчено-запеченным	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	757,29	75,31	0,04				
Какао с молоком	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	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	64,47	513,99	0,33	27,52	68,41	0,17	0,33	202,78	84,32	288,41	3,30	1020,65	136,84	0,06	0,00			
Обед																					
Огурцы порционные/свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ТТК	фирм	
Суп макаронными изделиями, курой 250/10гр.	260	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015	
Плов со свининой	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	506,85	163,13	0,02	25,78	265	2015	
Компот из свежемороженных ягод	200			20,2	86	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	20,86	0,96	32,64	1,34					
Итого за Обед	875	34,35	47,88	117,95	1049,53	0,43	28,46	31,11	1,01	0,74	118,76	132,31	480,55	10,19	1516,13	244,51	0,10	25,85			
Итого за день	1445	47,62	61,91	202,42	1563,52	0,76	56,00	99,52	1,18	1,07	321,54	216,63	778,96	13,49	2536,78	381,35	0,16	25,85			

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	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	
Макароны отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм
Батон	30	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	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
Пирожок с яблоками	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Завтрак	560	24,22	18,96	89,19	616,50	0,13	1,32	8,68	0,14	0,11	52,87	50,97	193,32	2,06	339,67	112,74	0,00	0,00		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 250/10/10гр.	270	8,79	3	17,1	134	0,16	17,13	1,08		0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07	0,07	96	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	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
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	915	28,61	39,16	87,40	805,63	0,48	41,71	27,89	0,74	1,06	97,75	100,66	415,67	7,95	1591,31	245,25	0,12	19,53		
Итого за день	1475	52,83	58,12	176,59	1422,13	0,61	43,03	36,57	0,88	1,17	150,62	151,63	608,99	10,01	1930,98	357,99	0,12	19,53		

Среда 1 недели

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																					
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1		0,03	210	2015	
Сыр (порциями)	20	5,2	5		69	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	15	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	
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022	
Итого за Завтрак	535	24,33	29,60	48,17	556,34	0,17	0,80	400,35	2,91	0,67	311,00	42,97	400,75	4,68	313,28	57,36	0,00	2,93			
Обед																					
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29		0,41	44,63	25,29	83,79	1,93	300,36	73,8	0,02	0,07	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	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016	
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,48	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016	
Компот из свежемороженых ягод	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	905	42,43	29,74	120,27	901,41	0,48	54,16	65,68	0,57	1,12	124,85	92,65	403,53	9,20	1473,45	195,76	0,16	0,16			
Итого за день	1440	66,76	59,34	168,44	1457,75	0,65	54,96	466,03	3,48	1,79	435,85	135,62	804,28	13,88	1786,73	253,12	0,16	3,09			

Четверг 1 недели

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																				
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		9,80	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 лужой 250/10гр.	260	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Макаронь отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм
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				
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	935	26,66	33,05	128,97	906,94	0,53	27,64	11,37	0,01	0,89	106,31	91,72	241,69	9,30	1305,01	164,29	0,07	0,14		
Итого за день	1485	57,26	50,65	207,59	1494,28	0,60	28,40	83,95	0,32	1,18	452,12	127,95	496,46	11,03	1571,01	168,24	0,09	3,04		

Пятница 1 недели

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																					
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм	
Молоко сгущеное	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	
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	
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	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Итого за Завтрак	545	19,34	17,73	139,70	770,87	0,16	16,61	137,40	0,46	0,31	349,63	81,48	352,26	4,98	654,08	105,30	0,03	2,91			
Обед																					
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10гр	270	4,31	3	12,51	93	0,11	19,25	2,3	0,02	0,41	46,8	27,14	78,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82	2015	
Жаркое по-домашнему 30/220 (говяд.конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015	
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,56		2	11	0,03		10		0,04	23	14	42	0,6	141		0,02		71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	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					
Пирожок с капустой , яйцом	60	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Обед	945	33,57	16,69	133,77	813,80	1,41	66,12	26,03	0,12	1,98	136,73	124,42	431,93	8,66	2064,15	231,27	0,13	0,09			
Итого за день	1490	52,91	34,42	273,47	1584,67	1,57	82,73	163,43	0,58	2,29	486,36	205,90	784,19	13,64	2718,23	336,57	0,16	3,00			

Понедельник 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	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная 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	
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				
Какао с молоком	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	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*	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016	
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	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	ТТК	фирм	
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	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			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	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	895	38,42	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	1470	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			

Вторник 2 недели

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																					
Наггетсы	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	30	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
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
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	630	22,12	18,68	74,99	509,76	0,09	4,48	95,30	0,30	0,22	317,10	41,14	299,55	2,85	244,90	23,41	0,06	4,63			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем,лукой 250/10гр.	260	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015	
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм	
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	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					
Булочка домашняя	50	2,76	4,45	21,06	133,20																
Итого за Обед	955	30,56	44,78	144,27	1091,04	1,27	70,26	40,74	0,10	2,21	144,24	106,22	299,49	7,99	1759,77	249,62	0,14	0,14			
Итого за день	1585	52,68	63,46	219,26	1600,80	1,36	74,74	136,04	0,40	2,43	461,34	147,36	599,04	10,84	2004,67	273,03	0,20	4,77			

Среда 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	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	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	фирм	
Молоко сгущеное	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	
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	361,4	2,6	0,0		231	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	
Итого за Завтрак	630	20,10	15,56	148,55	790,07	0,14	17,62	85,90	0,41	0,18	236,21	63,45	265,98	5,42	591,97	100,20	0,02	7,23			
Обед																					
Суп картофельный с горохом ,дурой 250/10гр.	250	4,75	4	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	
Жаркое по-домашнему 30/220 (говяд.конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015	
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Компот из свежемороженых ягод	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					
Язьчок слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Обед	910	33,38	20,14	127,12	822,94	0,85	71,86	21,63	0,11	1,07	145,36	142,62	475,01	10,42	2655,46	292,56	0,14	0,15			
Итого за день	1540	53,48	35,70	275,67	1613,01	0,99	89,48	107,53	0,52	1,25	381,57	206,07	740,99	15,84	3247,43	392,76	0,16	7,38			

Четверг 2 недели

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																				
Омлет натуральный с сыром с маслом 145/15/5гр.	165	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1		0,03	210	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
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	40	1,8	0	12,5	59,71			0,01			0,03	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	555	18,26	23,73	42,69	455,05	0,11	0,80	400,36	2,91	0,65	303,33	31,44	371,11	3,98	267,59	56,10	0,00	2,93		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97	2015
Медальон из курицы	100	8,2	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	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	Фирм
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	Фирм
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	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	910	23,21	30,15	114,50	812,94	0,49	44,70	14,50	2,55	0,98	109,45	100,90	319,64	6,92	1444,93	201,24	0,30	4,47		
Итого за день	1465	41,47	53,88	157,19	1267,99	0,60	45,50	414,86	5,46	1,63	412,78	132,34	690,75	10,90	1712,52	257,34	0,30	7,40		

Пятница 2 недели

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 "Морячок"	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	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
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	30	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
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	605	17,7	8,3	78,5	407,7	0,1	12,7	61,2	0,2	0,1	201,7	37,6	154,2	2,2	269,8	1,9	0,0	2,9		
Обед																				
Суп картофельный с зел.горошком, курой 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3		0,41	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983
Плов со свиной	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	265	2015
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Напиток из шиповника	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	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				
Булочка с посыпкой	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
Итого за Обед	935	31,56	54,02	144,73	1185,71	1,32	44,10	31,64	0,91	2,31	113,54	136,98	506,69	10,69	1650,47	314,85	0,09	25,92		
Итого за день	1540	49,28	62,35	223,25	1593,40	1,41	56,84	92,63	1,10	2,42	315,24	174,53	660,88	12,92	1920,27	316,75	0,10	28,82		

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	532,70	555,83	2136,10	15457,55	9,61	556,05	#####	14,73	16,20	3611,52	1792,06	6964,39	132,85	21219,63	3096,24	1,55	120,07
Среднее значение за период	53,3	55,6	213,61	1 545,8	0,96	55,61	168,79	1,47	1,62	361,15	179,21	696,4	13,29	2 121,96	309,62	0,16	12,01

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.