

"Согласовано"

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ 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						№ рецептур	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		
<b>Завтрак</b>																						
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,74	12	39,82	293	0,08	1,72	66,4	0,22	0,22	0,22	167,66	37,95	180,3	0,37	232,96	52,42	0,02	0,01	182	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					2015
Чай с сахаром	200	0,0	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>10,97</b>	<b>13,61</b>	<b>106,01</b>	<b>587,34</b>	<b>0,14</b>	<b>1,82</b>	<b>66,40</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>180,51</b>	<b>53,90</b>	<b>219,29</b>	<b>2,09</b>	<b>303,91</b>	<b>53,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																						
Щи из св. капусты с картофелем, сметаной 250г10гр.	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 овощей 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	
Сок	200			20,2	88	0,02			0,02			14	14	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					
<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>42,43</b>	<b>29,74</b>	<b>120,27</b>	<b>901,41</b>	<b>0,48</b>	<b>54,16</b>	<b>65,68</b>	<b>0,57</b>	<b>1,12</b>	<b>1,12</b>	<b>124,85</b>	<b>92,65</b>	<b>403,53</b>	<b>9,20</b>	<b>1473,45</b>	<b>195,76</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>53,40</b>	<b>43,35</b>	<b>226,28</b>	<b>1488,75</b>	<b>0,62</b>	<b>55,98</b>	<b>132,08</b>	<b>0,79</b>	<b>1,37</b>	<b>1,37</b>	<b>305,36</b>	<b>146,55</b>	<b>621,82</b>	<b>11,29</b>	<b>1777,36</b>	<b>249,44</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>			

Вторник 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
																			0,07		
<b>Завтрак</b>																					
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		ТК			
Макаронные отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06			0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	46,47	1,33		ТК	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		
Пышка с посыпкой	50	6,7	4,91	20,9	154,10																
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,22</b>	<b>18,96</b>	<b>89,19</b>	<b>616,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,32</b>	<b>8,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>52,87</b>	<b>50,97</b>	<b>193,32</b>	<b>2,06</b>	<b>339,67</b>	<b>112,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	31,88	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016	
Рассольник Ленинградский с перловкой, мурой, 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	25,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022	
Чай с лимонком, сахарным леском 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					
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>28,86</b>	<b>39,16</b>	<b>92,78</b>	<b>831,31</b>	<b>0,48</b>	<b>43,71</b>	<b>27,89</b>	<b>0,74</b>	<b>1,06</b>	<b>99,85</b>	<b>101,26</b>	<b>416,77</b>	<b>8,00</b>	<b>1599,61</b>	<b>245,25</b>	<b>0,12</b>	<b>19,53</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>53,08</b>	<b>58,12</b>	<b>181,97</b>	<b>1447,81</b>	<b>0,61</b>	<b>45,03</b>	<b>36,57</b>	<b>0,88</b>	<b>1,17</b>	<b>152,72</b>	<b>152,23</b>	<b>610,09</b>	<b>10,06</b>	<b>1939,28</b>	<b>357,99</b>	<b>0,12</b>	<b>19,53</b>			

Среда 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	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
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	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02		175	2015	
Бургер/брод с мясом колчено-запеченным	35	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 стученным	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,27</b>	<b>14,03</b>	<b>84,47</b>	<b>513,99</b>	<b>0,33</b>	<b>27,52</b>	<b>68,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>202,78</b>	<b>84,32</b>	<b>296,41</b>	<b>3,30</b>	<b>1020,65</b>	<b>136,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Омлеты 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					ТПК	Фирм	
Суп картофельный с яйцом,хурой 250г(0гр.)	260	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,98	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015	
Плов со свиной	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,89	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	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					
<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>34,35</b>	<b>47,88</b>	<b>117,95</b>	<b>1049,53</b>	<b>0,43</b>	<b>28,48</b>	<b>31,11</b>	<b>1,01</b>	<b>0,74</b>	<b>118,76</b>	<b>132,31</b>	<b>480,55</b>	<b>10,19</b>	<b>1518,13</b>	<b>244,51</b>	<b>0,10</b>	<b>25,85</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>47,62</b>	<b>61,91</b>	<b>202,42</b>	<b>1563,52</b>	<b>0,76</b>	<b>56,00</b>	<b>99,52</b>	<b>1,18</b>	<b>1,07</b>	<b>321,54</b>	<b>216,63</b>	<b>778,96</b>	<b>13,49</b>	<b>2538,78</b>	<b>381,35</b>	<b>0,16</b>	<b>25,85</b>			

Четверг 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	I, мг	F, мг	Se, мг						
																			0,06	0,52	14,98	0,12		
<b>Завтрак</b>																								
Запеканка творожная с молоком ступенным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	164,86	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02			223	2015			
Чай с сахаром	200	0,0		9,90	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					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							
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с горохом жолчченностями 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			102	2015			
Салат "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			
Макаронны твердые	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	16,89	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04			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								
Печенье Мэн-ча	30	1,1	7	11,9	111						0,02	0,02	0,11		0,16									
Итого за Обед	935	25,91	33,05	123,95	881,94	0,51	29,74	11,37	0,01	0,88	99,56	88,72	237,03	7,37	1098,41	162,29	0,07							
Итого за день	1485	57,51	50,65	202,57	1469,28	0,58	30,50	83,95	0,32	1,17	445,37	124,95	491,80	9,10	1364,41	166,24	0,09							

Пятница 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	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	
	Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>																			
Сладкий	10,69	11	56,04	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 стученое	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	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	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Пирожное Чоко-лай	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	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		
<b>Обед</b>																			
Солынка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10гр	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.)	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	0,06	0,02	259	2015
Овощи натуральные свежие (огурец)	0,56		2	11	0,03		10		0,04	23	14	42	0,6	141		0,02		71	2015
Сок			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Пышка с конфитуром	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	32,99	16,69	122,15	771,80	0,63	65,74	22,63	0,12	0,78	148,13	128,22	445,93	9,26	2296,15	233,27	0,13	0,09		
Итого за день	52,08	34,42	256,47	1516,99	0,79	80,35	160,03	0,58	1,09	495,66	209,10	797,09	14,19	2941,93	338,57	0,16	3,00		

**Понедельник 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	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В12, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Блинчик	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 стуженое	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04	26,68	0,1	0,03	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-лай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0		0,0	0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Чай с лимонной, сахарным песком 200/155	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	149,55	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			
<b>Обед</b>																					
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016	
Жаркое подмашену 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 овощей с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,89	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 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					
Язычок стейк	45	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Обед	910	34,02	21,65	123,20	810,36	0,67	70,03	22,09	0,33	0,85	118,17	133,05	532,63	8,58	2301,43	264,45	0,12	8,48			
Итого за день	1540	54,12	37,21	271,75	1600,43	0,81	87,65	107,99	0,74	1,03	354,38	186,50	798,61	14,00	2893,40	364,65	0,14	15,71			

Вторник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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>																				
Нагетсы	100	16,41	13	12,3	198	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				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	18,66	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		
<b>Обед</b>																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мукой 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	483,13	85,3	0,04	0,07	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	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				
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
Итого за Обед	965	30,23	44,78	127,63	1024,04	0,47	71,98	37,34	0,10	1,00	148,89	107,02	308,83	6,66	1785,17	249,62	0,14	0,14		
Итого за день	1595	52,35	63,46	202,62	1533,80	0,56	76,46	132,64	0,40	1,22	465,99	148,16	608,38	9,51	2030,07	273,03	0,20	4,77		

**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	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200г	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	236,11	61,53	0,02	175	2015		
Бутерброд с сыром 20г/20гр.	40	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	96,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Чай с молоком сгущенным	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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,99</b>	<b>36</b>	<b>93,24</b>	<b>769</b>	<b>0,25</b>	<b>13,1</b>	<b>22,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>64,3</b>	<b>53,85</b>	<b>233,78</b>	<b>7,5</b>	<b>719,24</b>	<b>126,84</b>	<b>0,02</b>	<b>17,1</b>			
<b>Обед</b>																					
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			330г/г	2016	
Чай с сахаром 200г/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					
<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>38,42</b>	<b>40</b>	<b>136,98</b>	<b>1 091</b>	<b>0,81</b>	<b>11,27</b>	<b>65,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,79</b>	<b>129,8</b>	<b>240,18</b>	<b>566,07</b>	<b>12,8</b>	<b>1 069,77</b>	<b>232,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>58,41</b>	<b>76</b>	<b>232,22</b>	<b>1 860</b>	<b>1,06</b>	<b>24,37</b>	<b>87,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,97</b>	<b>194,1</b>	<b>294,03</b>	<b>799,85</b>	<b>20,3</b>	<b>1 789,01</b>	<b>359,09</b>	<b>0,1</b>	<b>17,19</b>			



Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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>																				
Зраза Любимая с соусом 80/20гр.	100	10,30	21	14,23	283,74	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Рис отварной	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 лимоном, сахарным леском 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	40	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	550	17,26	33,62	60,25	682,54	0,17	2,10	20,81	0,08	0,06	38,38	29,52	100,67	2,99	163,55	101,76	0,01	0,01		
<b>Обед</b>																				
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	
Макаронные отварные	180	5,12	5,82	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	483,13	85,3	0,04	0,07	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	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	22,96	30,15	109,12	787,26	0,49	42,70	14,50	2,55	0,98	107,35	100,30	318,54	6,87	1436,63	201,24	0,30	4,47		
Итого за день	1460	40,22	63,77	189,37	1469,80	0,66	44,80	35,31	2,63	1,04	145,73	129,82	419,21	9,86	1600,18	303,00	0,31	4,48		

**Пятница 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	I, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
Котлета "Морчок"	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				231	2022	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>17,7</b>	<b>8,3</b>	<b>78,5</b>	<b>407,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>201,7</b>	<b>37,6</b>	<b>154,2</b>	<b>2,2</b>	<b>269,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с зел горошком, курой 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,32	0,3		0,41	28,24	27,86	83,96	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983	
Плов со свиной	250	19,12	4,3	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,89	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	265	2015	
Салат из зеленых овощей с луком	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,86	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016	
Сок	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					
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20																
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>31,23</b>	<b>54,02</b>	<b>126,09</b>	<b>1118,71</b>	<b>0,52</b>	<b>45,82</b>	<b>26,24</b>	<b>0,91</b>	<b>1,10</b>	<b>118,19</b>	<b>137,78</b>	<b>516,03</b>	<b>9,36</b>	<b>1675,87</b>	<b>314,85</b>	<b>0,09</b>	<b>25,92</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>48,95</b>	<b>62,35</b>	<b>206,61</b>	<b>1526,40</b>	<b>0,61</b>	<b>58,56</b>	<b>89,43</b>	<b>1,10</b>	<b>1,21</b>	<b>319,89</b>	<b>175,33</b>	<b>670,22</b>	<b>11,59</b>	<b>1945,67</b>	<b>316,75</b>	<b>0,10</b>	<b>26,82</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	517,74	551,24	2172,28	15476,78	0,71	55,97	96,46	0,94	1,13	320,07	179,33	659,6	12,34	2082,01	311,01	0,16	12,26
Среднее значение за период	51,8	55,1	217,23	1547,7													

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., Тугельева В.А., 2015 г.

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