

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



Директор ООО "Лобвизвязь"

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, 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	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	182	2015	
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01				0,01	0,02	0,11		0,16						
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>565</b>	<b>9,22</b>	<b>12,74</b>	<b>94,27</b>	<b>525,19</b>	<b>0,08</b>	<b>1,82</b>	<b>66,41</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>172,82</b>	<b>42,37</b>	<b>188,65</b>	<b>1,39</b>	<b>258,22</b>	<b>52,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																						
Шти из св.капусты с картофелем, сметаной 2000/10гр.	210	4,47	5	7,17	87	0,09	23,5	0,23		0,33		35,70	20,23	67,03	1,54	240,29	59,0	0,02	0,06	88	2015	
Брызоль 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	162,78	40,83	0,1	0,02	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,84	4,31	46,26	247,42	0,03				0,02		3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12			330/1	2016	
Салат из зеленых овощей с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28		19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02		14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01		2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72					
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>37,38</b>	<b>26,60</b>	<b>95,59</b>	<b>760,99</b>	<b>0,36</b>	<b>38,94</b>	<b>55,49</b>	<b>0,48</b>	<b>0,84</b>		<b>100,54</b>	<b>71,56</b>	<b>334,74</b>	<b>7,43</b>	<b>1118,88</b>	<b>149,56</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>46,60</b>	<b>39,34</b>	<b>189,87</b>	<b>1286,18</b>	<b>0,44</b>	<b>40,76</b>	<b>121,90</b>	<b>0,70</b>	<b>1,07</b>		<b>273,36</b>	<b>113,93</b>	<b>523,39</b>	<b>8,82</b>	<b>1377,09</b>	<b>202,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>			

Вторник 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	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	Л, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																		
Котлета рыбная "Волжанка"	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	
Макаронные отварные	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05			0,02		6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11		ТТК	
Батон	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16				
Чай с сахаром	0,0	0,0	9,60	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	
Пышка с посыпкой	6,7	4,91	20,9	154,10														
Итого за Завтрак	22,93	17,97	79,52	564,19	0,12	1,32	8,68	0,14	0,11	51,51	48,94	188,08	1,94	331,59	112,52	0,00	0,00	
<b>Обед</b>																		
Салат из белокочанной капусты с огурцами/Ароматный"	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97
Расольник Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 200/10/10гр.	7,03	2	13,7	107	0,13	13,70	0,86		0,35	25,85	25,18	94,18	1,22	427,06	69	0,06	0,06	96
Гуляш из свинины 45/45	10,21	26	4,1	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,1	259,66	72,67	0,01	17,45	260
Картофельное пюре	3,1	3,83	21,74	132,33	0,03				0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,60		91	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25	0	15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	
Хлеб ржаной	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72			
Итого за Обед	23,18	33,82	70,93	676,70	0,34	30,83	17,40	0,60	0,77	76,00	76,52	326,39	6,18	1170,55	188,66	0,09	17,55	
Итого за день	46,11	51,79	150,45	1240,89	0,46	32,15	26,07	0,74	0,87	127,51	125,46	514,46	8,11	1502,14	301,18	0,09	17,55	

**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	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				
		0	1																	2	3		
<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			
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,91	0,09	0,13	98,23	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04							
Чай с молоком ступеным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1		0,01	8,24	5,25	4,4	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>298,41</b>	<b>3,30</b>	<b>1020,65</b>	<b>136,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>					
<b>Обед</b>																							
Огурцы порционные свежие	60	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,88	0,0624		10,68	8,76	18,8	0,31					ТТК	фирма			
Суп картофельный с яйцом кури 200г/пор.	210	8,17	3	16,14	130	0,2	19,06	20,28	0,18	0,4	28,75	30,2	112,90	1,59	569,31	62,43	0,06	0,06	97	2015			
Плов со свиной	220	16,83	38	42,74	583	0,12	3,92	2,31	0,61	0,2	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,69	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>755</b>	<b>29,72</b>	<b>41,92</b>	<b>107,33</b>	<b>932,96</b>	<b>0,36</b>	<b>23,10</b>	<b>24,47</b>	<b>0,85</b>	<b>0,62</b>	<b>98,85</b>	<b>110,84</b>	<b>434,62</b>	<b>9,11</b>	<b>1309,74</b>	<b>209,33</b>	<b>0,08</b>	<b>22,74</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>42,99</b>	<b>55,95</b>	<b>191,80</b>	<b>1446,95</b>	<b>0,69</b>	<b>50,62</b>	<b>92,88</b>	<b>1,02</b>	<b>0,95</b>	<b>301,63</b>	<b>195,16</b>	<b>733,03</b>	<b>12,41</b>	<b>2330,39</b>	<b>346,17</b>	<b>0,14</b>	<b>22,74</b>					

**Четверг 1 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					
	200	150																		550	210	90		
Залецкая творожная с молоком стученным 150/50	200	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	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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,60</b>	<b>78,62</b>	<b>587,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,76</b>	<b>72,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>345,81</b>	<b>36,23</b>	<b>254,77</b>	<b>1,73</b>	<b>266,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,02</b>		<b>2,90</b>						
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с горохом, логичностями 200/10гр.	210	4,75	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					
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,71	6,45	156,60	0,1			0,01	4,73	4,0	7,42	0,74	22,73					ТТК	Фирм				
Макаронь отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05			0,02	6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11				ТТК	Фирм				
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04		ТТК	Фирм				
Чай с лимонном, 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	35	2,31	0,42	14,60	67,88	0,02			0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72									
Печенье Мечта	30	1,1	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,02	0,11		0,16										
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>21,71</b>	<b>28,53</b>	<b>98,71</b>	<b>724,37</b>	<b>0,37</b>	<b>20,88</b>	<b>6,89</b>	<b>0,62</b>	<b>73,40</b>	<b>66,12</b>	<b>171,93</b>	<b>5,63</b>	<b>782,42</b>	<b>112,47</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>							
<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>52,31</b>	<b>46,13</b>	<b>177,33</b>	<b>1311,71</b>	<b>0,44</b>	<b>21,64</b>	<b>79,47</b>	<b>0,32</b>	<b>419,21</b>	<b>102,35</b>	<b>426,70</b>	<b>7,36</b>	<b>1048,42</b>	<b>116,42</b>	<b>0,07</b>	<b>3,00</b>							

Пятница 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
	Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	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
	10,89	1,80	11	2,13	58,04	13,88																
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	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Молоко стухшее	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04	0,14	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76					231	2022
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,1	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6						377	2015
Чай с сахаром	200	0,0	0,1	9,80	37	0,0	0,1	0,01	0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1						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					
Итого за Завтрак	545	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>																						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 200г/10г/10г	220	3,45	2	10,01	74	0,09	15,40	1,8	0,02	0,33	37,4	21,71	62,82	1,38	292,09	68,38	0,02	0,06	0,02	0,06	82	2015
Жаркое по-домашнему 24/176 (говед, конс.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	8,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,06	0,02	0,06	0,02	259	2015
Огурцы порционные свежие	60	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,88	0,0624		10,68	8,76	18,8	0,31							ТТК	Фирм
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					389	2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,80	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72						
Пышка с конфитером	50	6,7	4,91	20,9	154,10																	
Итого за Обед	765	26,60	14,23	98,38	631,28	0,49	52,71	11,99	0,16	0,59	112,45	100,54	339,32	7,55	1763,58	186,67	0,09	0,07				
Итого за день	1310	45,69	31,96	232,70	1376,47	0,65	67,32	149,39	0,62	0,90	459,98	181,42	690,48	12,48	2409,36	291,97	0,12	2,98				

**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		
		7,8	5,89																		
<b>Завтрак</b>																					
Блинчики	150	7,8	5,89	44,59	261,47	0,03	1,59	1,08	0,08	0,03	13,81	8,22	38,64	0,59	82,84	24,56	0,01	2,89	ТТК	фирм	
Молоко стученое	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			2,9	231	2022	
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						
Пиროвое Чоко-лай	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	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,22</b>	<b>12,62</b>	<b>126,25</b>	<b>659,34</b>	<b>0,12</b>	<b>16,83</b>	<b>85,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,16</b>	<b>229,31</b>	<b>59,34</b>	<b>246,66</b>	<b>5,12</b>	<b>550,55</b>	<b>87,92</b>	<b>0,02</b>	<b>5,79</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп фасолевый	200	4,31	4,41	17,56	122,64	0,05	5,40	0,6	0,18	0,10	9,47	17,58	106,41	1,70	186,53	26,68		6,71	87	2016	
Жаркое по-домашнему 24/176 (говяд. конс.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	8,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,06	0,02	259	2015	
Салат из свежих огурца с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК	фирм	
Чай с сахаром	200	0,0	9,60	37	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,56	0,72					
Язычок слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10																
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>27,33</b>	<b>17,61</b>	<b>96,80</b>	<b>645,71</b>	<b>0,50</b>	<b>52,71</b>	<b>15,46</b>	<b>0,26</b>	<b>0,59</b>	<b>87,07</b>	<b>100,61</b>	<b>406,30</b>	<b>6,48</b>	<b>1739,00</b>	<b>194,15</b>	<b>0,09</b>	<b>6,77</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>43,54</b>	<b>30,22</b>	<b>223,05</b>	<b>1305,05</b>	<b>0,62</b>	<b>69,53</b>	<b>100,82</b>	<b>0,63</b>	<b>0,76</b>	<b>316,37</b>	<b>159,95</b>	<b>652,96</b>	<b>11,60</b>	<b>2289,55</b>	<b>282,07</b>	<b>0,10</b>	<b>12,56</b>			

**Вторник 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	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								
		Белки, г	Жиры, г																								
<b>Завтрак</b>																											
Нашаты	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								
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	Фирм								
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01			0,01	0,02	0,11		0,16												
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								
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								
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21,68</b>	<b>18,68</b>	<b>71,86</b>	<b>494,83</b>	<b>0,09</b>	<b>2,38</b>	<b>95,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>309,86</b>	<b>36,16</b>	<b>290,32</b>	<b>1,98</b>	<b>211,66</b>	<b>23,41</b>	<b>0,06</b>	<b>4,63</b>									
<b>Обед</b>																											
Борщ из свежей капусты с картофелем, хурой 200/10гр.	210	6,58	2	10,2	90	0,09	15,78	0,26		0,34	36,45	23,14	75,53	1,33	305,37	69,66	0,05	0,06	82								
Паста болоньезе	240	12,16	29,23	40,77	471,60	0,15	28,68	22,25	0,08	0,12	44,92	35,09	89,34	1,43	723,68	65,07	0,03		ТТК								
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,68	51,2	0,02	0,04	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	35	2,31	0,42	14,60	67,66	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72											
Корюк молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20																						
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>24,37</b>	<b>37,97</b>	<b>104,18</b>	<b>849,05</b>	<b>0,35</b>	<b>56,58</b>	<b>29,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,72</b>	<b>115,06</b>	<b>82,24</b>	<b>233,43</b>	<b>5,05</b>	<b>1375,90</b>	<b>186,62</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>									
<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>46,05</b>	<b>56,65</b>	<b>176,04</b>	<b>1343,88</b>	<b>0,44</b>	<b>58,96</b>	<b>124,45</b>	<b>0,38</b>	<b>0,93</b>	<b>424,92</b>	<b>118,40</b>	<b>523,75</b>	<b>7,03</b>	<b>1587,56</b>	<b>210,03</b>	<b>0,17</b>	<b>4,73</b>									

**Среда 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеница 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	
Булгур 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			
Чай с молоком сгущенным	200	1,82	1,82	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*	60	0,26	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016
Суп сырный	200	4,8	8,32	20,02	172,08	0,10	1,0	26,05	0,23	0,15	25,99	27,07	171,63	1,54	181,99	35,61	0,1	0,02	ТТК	фирм
Бриоль 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	150	8,84	4,31	46,26	247,42	0,03				0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12		330/1	2016	
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0,2	15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>38,42</b>	<b>40</b>	<b>138,99</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>1320</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 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	№ рецептур					
																			В1, мг	С, мг	А, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
Зрзаз Лубимая с соусом 80/20гр.	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						
Рис отварной	3,1	3,33	21,74	132,33	0,03			0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,60			91						
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25		15,18	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377						
Батон	0,9	0	6,3	29,85					0,01	0,02	0,11		0,16										
Печенье Мечта	1,1	7	11,9	111					0,02	0,02	0,11		0,16										
Итого за Завтрак	15,64	31,99	69,31	619,93	0,13	20,82	0,08	0,05	32,16	20,19	76,70	2,42	126,59	100,74	0,01	0,01							
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с рыбными консервами	3,93	5	16,15	128	0,2	19,09	1,48	1,96	26,11	31,81	97,39	1,59	578,50	62,01	0,20	0,06	97						
Медальон из курицы	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК						
Макароны отварные	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				6,78	10,18	26,21	0,62	40,39	1,11			ТТК						
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	ТТК						
Чай с сахаром	0,0		9,80	37		0,1			5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377						
Хлеб ржаной	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				2,33	2,46	11,24	0,52	17,38	0,72									
Итого за Обед	19,01	25,69	84,71	646,07	0,37	31,58	9,73	2,09	83,19	77,73	249,02	5,33	1081,70	151,96	0,24	4,43							
Итого за день	34,65	58,68	154,01	1266,00	0,49	33,68	30,55	2,17	115,35	97,92	325,72	7,76	1208,29	252,60	0,25	4,44							

**Пятница 2 недели**

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции		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		
	75	150																		
Копченая "Морзячок"	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		81	2022	
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	
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85			0,01		0,01	0,02	0,11		0,16						
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,7</b>	<b>7,5</b>	<b>71,9</b>	<b>371,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>	<b>0,2</b>	<b>196,2</b>	<b>29,3</b>	<b>133,1</b>	<b>1,7</b>	<b>237,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с зел. горошком, курой 200г/10	210	3,46	3	10,70	86	0,12	12,74	0,2	0,33	22,59	22,29	67,18	1,33	332,76	59,14	0,02	0,06	222	1983	
Плов со свижиной	220	16,83	38	42,74	583	0,12	3,92	2,31	0,61	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,69	265	2015	
Салат из зеленых овощей с луком	60	0,28	1,07	1,68	16,69	0,11	14,01	15,19	0,13	19,01	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	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	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02			0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72					
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>25,90</b>	<b>46,98</b>	<b>105,96</b>	<b>948,73</b>	<b>0,38</b>	<b>32,76</b>	<b>17,74</b>	<b>0,80</b>	<b>92,27</b>	<b>108,65</b>	<b>414,14</b>	<b>7,33</b>	<b>1242,54</b>	<b>249,29</b>	<b>0,07</b>	<b>22,78</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>42,62</b>	<b>54,44</b>	<b>177,88</b>	<b>1320,27</b>	<b>0,43</b>	<b>45,50</b>	<b>78,93</b>	<b>0,93</b>	<b>288,49</b>	<b>138,17</b>	<b>547,19</b>	<b>9,06</b>	<b>1479,75</b>	<b>250,29</b>	<b>0,08</b>	<b>25,68</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	44,2	49,4	183,34	1 338,5	0,57	43,18	83,04	0,81	0,89	272,47	149,75	560,4	10,32	1 678,43	261,08	0,13	10,81
Среднее значение за период																	

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А., 2015 г.

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