



"Согласовано"
Начальник лагеря_()
" " 20 ____ г.

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и дошкольного образования возрастной группы 12-18 лет.
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинок с клубничной начинкой 1х70	210	6,3	7,0	58,8	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	685
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	2004
Бутерброд с сыром 20/30	50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,00	0,10	52,00	0,00	0,10	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2004
Итого за прием пищи:	590	13,9	14,3	101,9	603,7	0,00	13,10	52,00	0,00	0,10	214,80	27,00	141,20	4,10	432,50	2,60	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой 250/10	260	7,7	5,6	16,2	158,3	0,12	11,42	0,00	0,00	0,07	48,08	35,34	138,75	1,79	0,00	51,88	0,00	0,00	0,00	97
Шницель из свинины рубленый	100	13,9	23,8	13,1	320,0	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,60	27,70	174,40	2,80	48,30	28,90	0,00	0,00	0,00	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	0,00	309
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,03	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,97	13,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2015
Кондитерское изделие	70	7,8	17,7	51,5	402,4	0,10	0,00	0,10	0,40	0,10	24,20	8,70	81,60	1,10	106,70	7,90	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	900	40,6	52,6	166,5	1331,3	0,45	18,36	15,20	0,90	0,47	153,28	108,42	520,34	12,11	308,80	164,48	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:	1490	54,5	66,9	268,4	1935,0	0,45	31,46	67,20	0,90	0,57	388,08	135,42	661,54	16,21	741,30	167,08	0,00	0,00	0,00	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 свинины 50/50	100	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004
Огурец свежий	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	3,7	3,4	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,20	9,00	0,00	0,00	382	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	29,2	30,2	92,7	790,1	0,40	4,96	29,30	0,10	0,40	171,27	213,36	492,90	9,19	625,90	165,90	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,9	2,0	15,2	106,8	0,00	1,00	6,00	0,00	0,30	27,10	12,40	47,80	1,20	97,00	58,10	0,00	0,10	111	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,5	10,7	46,3	328,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1 681,10	150,60	0,00	0,00	ттк	
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Выпечное изделие	50	4,6	4,7	30,3	182,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,20	37,90	0,50	56,20	25,10	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	890	26,1	18,3	138,3	830,8	0,40	37,60	6,30	0,00	0,60	121,90	112,10	358,90	8,50	2 159,70	238,40	0,00	0,10		
Всего за день:	1460	55,3	48,5	231,0	1 620,9	0,80	42,56	35,60	0,10	1,00	293,17	325,46	851,80	17,69	2 785,60	404,30	0,00	0,10		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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		
Завтрак																				
Омлет натуральный	200	16,1	20,9	3,0	286,2	0,10	0,20	31,70	3,00	0,50	113,20	17,60	229,70	2,50	245,10	89,30	0,10	0,00	43	2010
Чай с лимоном 200/15/5	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015
Бургер/боб с варено - колбасным и мясом 20/30	50	5,8	8,3	15,4	158,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	14,30	68,30	1,20	104,10	1,10	0,00	0,00	5	2008
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	201,50	1,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	585	22,6	29,6	47,0	578,7	0,10	7,50	31,70	3,00	0,50	165,40	53,80	327,20	7,10	584,80	91,70	0,10	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой 250/10	260	4,1	6,0	10,6	125,6	0,00	7,80	4,00	0,00	0,30	46,20	25,10	63,60	1,80	316,40	61,40	0,00	0,10	82	2015
Плов со свиной	280	16,0	30,6	60,8	612,3	0,12	7,30	31,45	0,00	0,12	40,44	60,54	212,62	2,13	0,00	64,70	0,00	0,00	265	2015
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		
Компот из клубники	200	10,0	10,0	20,0	200,0	1,00	2,00	3,00	5,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	640	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Печенье	20	1,3	4,9	12,1	98,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	1,40	8,00	0,10	12,10	0,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	860	35,3	52,2	122,1	1134,9	1,22	29,60	38,55	5,00	0,42	105,44	108,54	343,72	10,53	541,50	130,20	0,00	0,10		
Всего за день:	1445	57,9	81,8	169,1	1713,6	1,32	37,10	70,25	8,00	0,92	270,84	162,34	670,92	17,63	1126,30	221,90	0,10	0,10		

4 день 1 неделя

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				
Завтрак																						
Котлета рыбная	100	12,2	7,5	17,9	189,3	0,10	0,90	0,00	0,00	0,10	35,30	44,70	176,20	1,60	346,70	122,40	0,00	0,00				
Картофельное пюре	180	3,9	5,3	26,5	175,8	0,20	12,60	17,80	0,10	0,10	49,30	35,50	103,60	1,40	920,20	70,30	0,00	0,00	520		2004	
Огурец свежий	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71		2015	
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	685		2004	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	570	19,6	14,0	81,0	536,1	0,40	16,96	17,80	0,10	0,20	114,17	106,26	336,30	4,79	1 345,20	194,10	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с горохом тушеным, курой 250/10	260	10,2	5,2	15,7	164,2	0,12	9,76	0,00	0,00	0,07	46,41	40,58	121,98	4,40	0,00	61,76	0,00	0,00	102		2015	
Бризоль куриная	100	22,4	16,6	6,1	272,3	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,70	15,60	149,20	1,50	203,20	48,90	0,10	0,00	ТТК			
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,60	73,00	0,00	0,00	309		2015	
Напиток из курати	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,10	28,80	0,00	0,00	18,40	7,60	0,00	0,50	233,60	0,00	0,00	0,40	348		2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	6,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00				
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	820	46,8	28,3	132,1	999,7	0,42	10,46	44,10	0,50	0,27	138,81	96,68	396,28	10,40	629,90	187,56	0,10	0,40				
Всего за день:	1390	66,4	42,3	213,1	1 535,8	0,82	27,42	61,90	0,60	0,47	252,98	202,94	732,58	15,19	1 975,10	381,66	0,10	0,40				

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	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			
Завтрак																					
Нагетсы куриные	100	23,8	13,4	16,4	287,6	0,10	0,60	0,10	0,30	0,20	28,40	29,20	195,50	2,60	252,70	28,50	0,10	0,00			
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302		2015
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	685		2004
Печенье	40	2,6	9,8	24,2	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	2,80	16,00	0,20	24,20	0,60	0,00	0,00			
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	575	33,9	29,5	120,7	890,9	0,24	0,60	0,10	0,30	0,50	59,45	81,21	345,47	5,01	355,20	102,75	0,10	0,00			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	1,8	4,1	8,5	79,8	0,00	11,60	0,20	0,00	0,30	44,40	19,60	39,80	1,20	288,20	71,60	0,00	0,10	88		2015
Рыба "Солнышко"	100	15,5	11,3	15,1	227,6	0,10	0,60	0,00	0,30	0,20	44,10	49,00	219,40	1,80	398,70	171,90	0,00	0,00	ТТК		
Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,20	0,05	0,00	0,00	25,20	36,00	94,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	333		2008
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,03	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,97	13,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	389		2016
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			
Кондитерское изделие в промышленной упаковке	30	1,2	4,8	21,2	132,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	820	25,3	26,5	109,9	792,0	0,41	41,38	0,25	0,30	0,70	136,65	122,07	411,45	9,23	754,90	246,30	0,00	0,10			
Всего за день:	1395	59,1	55,9	230,6	1 682,9	0,65	41,98	0,35	0,60	1,20	196,10	203,28	756,92	14,24	1 110,10	349,05	0,10	0,10			

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	293,2	295,4	1 112,1	8 488,2	4,04	180,52	235,30	10,20	4,16	1 381,17	1 029,44	3 673,76	80,96	7 738,40	1 523,99	0,30	0,70
Среднее значение за период	59,6	59,1	222,4	1 697,6	0,81	36,10	47,06	2,00	0,83	276,23	205,89	734,75	16,19	1 547,70	304,80	0,10	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	31,3	54,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	581	848

"Согласовано"
Начальник лагеря_ ()
" " 20 г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования взрослой группы дети 12-18 лет.
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день 2 неделя

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Блишник с вишневой начинкой 1/3/70	210	6,3	10,1	54,6	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Чай с лимоном 200/15/5	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	0,00	377
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	2015
Бутерброд с сыром	50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,00	0,10	52,00	0,00	0,10	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3
Итого за прием пищи:	595	13,9	17,4	97,9	605,4	0,00	13,90	52,00	0,00	0,10	217,40	27,60	142,20	4,20	440,70	2,60	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами 250/10	260	4,4	2,6	19,9	121,0	0,10	9,70	0,20	0,00	6,40	31,00	30,30	70,30	1,60	677,20	76,40	0,00	0,10	0,10	97
Биточек "Смачный"	100	15,3	16,9	14,2	304,2	0,10	1,00	31,80	0,00	0,10	134,00	29,60	198,00	1,80	75,10	32,80	0,00	0,00	0,00	ТТК
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	302
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2015
Компот из клубники	200	10,0	10,0	20,0	200,0	1,00	2,00	3,00	5,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Выпечное изделие	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Итого за прием пищи:	885	41,0	48,0	141,1	1 169,5	1,34	25,20	35,10	5,00	0,80	188,45	111,71	420,37	10,61	965,50	185,25	0,00	0,10	0,10	
Всего за день:	1480	54,9	65,4	239,0	1 774,9	1,34	39,10	87,10	5,00	0,90	405,85	139,31	562,57	14,81	1 406,20	187,85	0,00	0,10	0,10	

2 день 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			
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/10	260	6,4	12,0	46,7	323,8	0,14	0,95	59,07	0,00	0,71	144,00	40,09	169,15	0,71	0,00	60,02	0,00	0,00	0,00	175	2015
Бутерброд с варено - копченым и мясом 20/30	50	5,8	8,3	15,4	158,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	14,30	68,30	1,20	104,10	1,10	0,00	0,00	0,00	5	2008
Каша с молоком витаминизированный	200	3,7	3,4	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,20	9,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
Печенье	40	2,4	10,0	24,2	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,70	16,20	0,20	24,10	0,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,3	33,7	106,0	810,1	0,14	1,45	71,07	0,00	0,81	272,10	84,59	349,25	3,01	335,40	70,72	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Соянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10	270	4,8	6,1	10,1	121,0	0,00	5,50	10,80	0,00	0,30	39,50	21,60	70,70	1,40	336,70	64,00	0,00	0,10	0,00	158	2004
Шницель из свинины рубленый	100	13,9	23,8	13,1	320,0	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,60	27,60	174,40	2,80	47,90	28,90	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	180	3,9	5,3	26,5	175,8	0,20	12,60	17,80	0,10	0,10	49,30	35,50	103,60	1,40	920,20	70,30	0,00	0,00	0,00	520	2004
Огурец свежий	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,45	0,00	0,00	0,00	8,44	7,14	15,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	0,00	384	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	850	26,4	36,0	95,3	823,7	0,30	23,35	28,60	0,10	0,50	137,04	105,74	411,25	8,69	1 485,20	166,80	0,00	0,10	0,00		
Всего за день:	1400	44,7	69,7	201,3	1 633,8	0,44	24,80	99,67	0,10	1,31	409,14	190,33	760,50	11,70	1 820,60	237,52	0,00	0,10	0,00		

3 день 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Пудинг из творога с молоком сгущенным 150/50	200	26,4	12,4	54,9	456,1	0,00	0,60	29,40	0,20	0,40	329,20	46,00	342,80	1,20	405,00	10,00	0,00	0,00		ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	200	0,2	0,0	10,0	40,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	6,10	7,40	0,70	25,80	0,00	0,00	0,00		ТТК
Груша	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	201,50	1,30	0,00	0,00		2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	29,4	13,7	93,7	636,7	0,00	7,10	29,40	0,20	0,40	374,40	77,60	396,50	5,10	671,60	12,40	0,00	0,00		
Обед																				
Савоярник с курой 250/10	260	4,8	4,6	16,8	130,6	0,10	7,20	0,20	0,00	0,30	43,40	29,30	73,30	2,00	486,60	87,40	0,00	0,10		2015
Бризоль курица	100	22,4	16,6	6,1	272,5	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,70	15,60	149,10	1,50	203,20	48,90	0,10	0,00		ТТК
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00		309
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00		2015
Кондитерское изделие	70	6,2	11,1	38,6	294,5	0,00	0,00	25,90	0,50	0,20	34,30	7,30	67,70	0,50	63,20	2,60	0,00	0,00		2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	860	44,9	37,8	158,2	1188,9	0,41	8,50	41,40	1,00	0,72	177,47	92,68	413,08	8,10	916,80	214,90	0,10	0,10		
Всего за день:	1420	74,3	51,5	251,9	1825,6	0,41	15,60	70,80	1,20	1,12	551,87	170,28	809,58	13,20	1588,40	227,30	0,10	0,10		

4 день 2 неделя

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	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Тфтели с соусом 70/30	100	7,8	14,6	10,5	155,0	0,00	0,60	1,10	0,00	0,10	18,10	15,00	86,90	1,30	0,00	68,90	0,00	0,00	4043773	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	685	2004
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	16,7	21,3	97,6	600,5	0,14	13,10	1,20	0,00	0,40	54,75	77,51	242,37	4,21	236,40	143,95	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,8	4,4	9,1	84,0	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015
Рыба в панировке	100	15,5	11,3	15,1	227,6	0,10	0,60	0,00	0,30	0,20	44,10	49,00	219,40	1,80	398,70	171,90	0,00	0,00	ТТК	
Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,20	0,05	0,00	0,00	25,20	36,00	94,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,10	28,80	0,00	0,00	18,40	7,60	0,00	0,50	233,60	0,00	0,00	0,40	348	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Вяленое изделие	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	406	2015
Итого за прием пищи:	850	28,8	25,6	131,7	879,7	0,38	39,00	29,05	0,30	0,50	155,20	129,90	432,00	7,94	1117,70	265,90	0,00	0,50		
Всего за день:	1430	45,4	46,9	229,3	1480,2	0,52	52,10	30,25	0,30	0,90	209,95	207,41	674,37	12,15	1354,10	409,85	0,00	0,50		

5 день 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
Завтрак																				
Гуляш из птицы 50/50	100	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015
Каша гречневая рассычатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004
Чай с лимоном 200/15/5	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015
Бутерброд с сыром 20/30	50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,00	0,10	52,00	0,00	0,10	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,00	0,00	3	2004
Печенье	20	1,3	5,1	12,1	98,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	1,40	8,10	0,10	12,20	0,30	0,00	0,00	-	-
Итого за прием пищи:	555	31,3	30,6	93,2	780,3	0,41	2,79	104,93	0,10	0,38	262,50	181,53	456,38	7,60	404,30	127,38	0,00	0,00	-	-
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, курой 250/10	260	4,7	2,1	13,3	95,0	0,10	6,70	6,00	0,00	0,30	31,50	24,80	67,60	1,40	482,30	61,00	0,00	0,10	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,5	10,7	46,3	328,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1 681,10	150,60	0,00	0,00	т.т.к.	-
Огурец свежий	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,45	0,00	0,00	0,00	8,44	7,14	15,05	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,03	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,97	13,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00	-	-
Кондитерское изделие в промышленной упаковке	30	1,2	4,8	21,2	132,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-
Итого за прием пищи:	870	21,0	18,2	118,6	735,6	0,43	36,63	6,20	0,00	0,80	118,09	119,01	352,80	9,98	2 231,40	214,40	0,00	0,10	-	-
Всего за день:	1425	52,3	48,8	211,9	1 515,9	0,84	39,42	111,13	0,10	1,18	380,59	300,54	809,18	17,58	2 635,70	341,78	0,00	0,10	-	-

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	271,6	282,2	1 133,4	8 230,3	3,55	171,02	388,95	6,70	5,41	1 957,40	1 007,87	3 616,20	69,44	8 805,00	1 404,30	0,10	0,90
Среднее значение за период	54,3	56,5	226,7	1 646,1	0,71	34,20	79,79	1,30	1,08	391,48	201,57	723,24	13,89	1 761,00	280,86	0,00	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	30,9	55,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	579	859