"Согласовано"
Директор МОУ СШ №_____

_____(_____)

"_____"_____20_____г.

"Утверждаю"
Заместитель
генерального директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.

_____

"30" _____07_____2023 г.

ИНН 7602088809
КПП 760201001
ОГРН 1117602012318

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

1 день, 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным 220/10	230	7,27	12	37,07	285	0,15	1,51	63,24	0,21	0,2	153,26	43,19	184,91	1	234,63	55,68	0,02		175	2015
Сыр (порциями)	15	3,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	15	2015
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Итого за Завтрак	605	17,32	22	84,99	599	0,59	33,04	256,94	2,2	0,83	447,46	106,49	420,38	5,94	702,45	67,1	0,03	2,18		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (говяд.конс.)	270	10,82	4	19,34	153	0,32	10,85	4,3	0,04	0,45	43,73	40,94	142,99	2,68	535,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23				
Кекс творожный с изюмом	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	812	39,75	41	140,56	1 095	0,64	13,06	68,52	0,32	0,7	124,4	91,9	415,64	9,72	1 175,37	201,18	0,1	0,09		
Итого за день		57,07	63	225,55	1 694	1,23	46,1	325,46	2,52	1,53	571,86	198,39	836,02	15,66	1 877,82	268,28	0,13	2,27		

2 день, 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	Ca, 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	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	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
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	35	0,39		0,08	4	0,01	1,75	1,75		0,01	8,05	4,9	8,4	0,21	49,35				70	2015
Бутерброд с сыром 16/25	41	6,04	5	12,85	121	0,05	0,11	46,08	0,15	0,06	146,3	13,85	101,25	0,66	46,83	0,9		2,32	3	2004
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	661	21,56	19	72,69	551	0,33	42,14	82,41	0,38	0,32	268,17	102,33	383,94	6,42	1 506,06	190,22	0,05	2,32		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой,курой,сметаной 250/20/1	280	9,05	5	17,46	150	0,16	17,17	11,08	0,01	0,45	41,11	32,38	123,82	1,54	544,73	86,9	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
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	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 лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Пирожное песочное Солнечное	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Итого за Обед	876	32,15	54	148,94	1 215	0,4	20,4	48,53	0,71	0,68	98,7	103,99	452,16	7,53	1 037,99	235,78	0,09	19,46		
Итого за день		53,71	73	221,63	1 766	0,73	62,54	130,94	1,09	1	366,87	206,32	836,1	13,95	2 544,05	426	0,14	21,78		

3 день, 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	Ca, 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
Бутерброд с сыром 15/25	40	5,78	5	12,85	117	0,05	0,11	43,2	0,14	0,06	137,5	13,5	96,25	0,65	45,95	0,9		2,18	3	2004
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	525	22,81	28	39,26	507	0,22	44,57	385,96	2,86	0,68	305,4	50,62	387,05	4,59	474,58	57	0,17	2,21		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,24	3	9,15	98	0,11	29,88	0,32		0,42	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88	2015
Филе свинины по-польски	100	14,39	36	4,09	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33		0,73	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	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
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	38	2,51		12,69	66	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
Рулет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003
Итого за Обед	858	47,69	61	138,57	1 307	0,64	33,41	176,45	0,91	0,83	374,23	199,04	586,28	9,63	874,36	296,13	0,08	4,29		
Итого за день		70,5	89	177,83	1 814	0,86	77,98	562,41	3,77	1,51	679,63	249,66	973,33	14,22	1 348,94	353,13	0,25	6,5		

4 день, 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Биточек "Школьный"	80	14,35	17	11,73	257	0,08	1,1			0,12	15,47	20,87	140,35	1,94	33,35	28,39			ТТК	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	3	2004
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	615	26,83	28	90,15	712	0,26	16,31	64	0,22	0,25	201,13	59,07	308,96	7,44	538,59	131,85	0,02	2,19		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	0,02	0,08	158	2004
Плов со свининой	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	11	0,18		1,11	5															
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57				
Кекс творожный с изюмом	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	834	29,08	49	138,2	1 123	0,38	15,15	32,35	0,64	0,73	115,92	108,57	422,69	9,26	1 139,38	231,12	0,04	17,11		
Итого за день		55,91	77	228,35	1 835	0,64	31,46	96,35	0,86	0,98	317,05	167,64	731,65	16,7	1 677,97	362,97	0,06	19,3		

5 день, 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10	0,35		0,57	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Батон йодированный	23	1,73	1	11,82	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	528	22,32	26	88,8	677	0,19	3,93	49,42	0,1	0,19	38,84	61,3	259,07	3,43	384,27	82,22	0,1	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с карт.,курой,сметаной 250/10/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82	2015
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	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
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Пирожное песочное Солнечное	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Итого за Обед	824	42,76	52	125,91	1 157	0,46	49,13	194,57	0,89	0,89	483,75	102,01	576,48	5,81	1 445,97	213,9	0,18	5,66		
Итого за день		65,08	78	214,71	1 834	0,65	53,06	243,99	0,99	1,08	522,59	163,31	835,55	9,24	1 830,24	296,12	0,28	5,68		

1 день, 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	611	20,48	35	98	787	0,25	7,1	22,1	0,54	0,2	71,42	60,93	246,98	7,56	582,7	125,86	0,02	17,1		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (говяд.конс.)	270	10,82	4	19,34	153	0,32	10,85	4,3	0,04	0,45	43,73	40,94	142,99	2,68	535,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Бризоль куриная	100	23,83	18	6,32	281	0,09	1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	19,22	184,72	0,66	202,74	45,36	0,11	0,02	ТТК	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из клубники с/м	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	42	2,77	1	14,03	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35				
Кекс творожный с изюмом	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	832	48,1	40	145,05	1 129	0,59	15,61	94,32	0,7	0,77	111,85	105,97	502,98	6,42	992,84	183,18	0,14	0,09		
Итого за день		68,58	75	243,05	1 916	0,84	22,71	116,42	1,24	0,97	183,27	166,9	749,96	13,98	1 575,54	309,04	0,16	17,19		

2 день, 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	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
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	13	0,45		0,73	4	0,01	1,3			0,01	2,6	2,73	8,06	0,09	12,87				306	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК	
Итого за Завтрак	573	24,04	38	101,43	832	0,49	2,67	37,05	0,74	0,37	90,74	182,63	445,89	9,1	713,15	161,65	0,02	19,4		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015
Филе свинины по-польски	100	14,39	36	4,09	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33		0,73	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	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
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	25	0,28		0,06	3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,75	3,5	6	0,15	35,25				70	2015
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Хачапури с сыром	80	11,62	12	30,01	272	0,08	0,16	92,22	0,45	0,13	218,93	15,61	169,06	0,89	81,63	24,6	0,01	3,37	533	2003
Итого за Обед	852	36,28	58	114,91	1 135	0,55	54,2	177,61	2,57	0,87	380,32	104,47	481,92	6,54	1 727,65	299,62	0,23	4,17		
Итого за день		60,32	96	216,34	1 967	1,04	56,87	214,66	3,31	1,24	471,06	287,1	927,81	15,64	2 440,8	461,27	0,25	23,57		

3 день, 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/4 (жидкая)	204	7,66	7	36,68	245	0,21	1,31	36,16	0,11	0,17	137,61	47,6	186,1	1,35	232,44	62,87	0,01		182	2015
Бутерброд с маслом 10/25	35	1,96	8	12,98	132	0,04		40	0,15	0,02	7,9	8,25	24,25	0,52	34,25	0,9			1	2015
Сыр (порциями)	15	3,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	15	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	569	18,05	23	84,17	625	0,65	31,32	269,86	2,25	0,8	429,53	108,9	423,95	5,8	661,14	74,17	0,02	2,18		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом,курой 250/20	270	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	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	38	2,51		12,69	66	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
Пирожное песочное Солнечное	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Обед	958	32,46	48	159,63	1 219	0,51	71,42	36,67	0,76	0,76	142,55	131,34	487,78	7,96	1 432,97	248,06	0,28	17,1		
Итого за день		50,51	71	243,8	1 844	1,16	102,74	306,53	3,01	1,56	572,08	240,24	911,73	13,76	2 094,11	322,23	0,3	19,28		

4 день, 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	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	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	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	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	640	14,65	22	89,84	614	0,17	15,48	28,3	0,22	0,13	63,71	64,1	186,13	5,67	598,97	101,1	0,02	4,33		
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	26	1,72		8,68	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Обед	806	45,48	50	113,87	1 100	0,4	18,37	183,34	0,8	0,78	441,38	80,84	528,29	7,55	1 055,21	233,72	0,15	5,67		
Итого за день		60,13	72	203,71	1 714	0,57	33,85	211,64	1,02	0,91	505,09	144,94	714,42	13,22	1 654,18	334,82	0,17	10		

5 день, 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	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
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	30	0,34		0,07	3	0,01	1,5	1,5		0,01	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3				70	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	535	20,99	33	69,06	655	0,3	29,77	51,33	0,12	0,29	89,04	68,52	269,57	4,17	1 022,76	99,17	0,1	0,01		
Обед																				
Борщ из св.капусты с картофелем, мясом и сметаной 205/10	205	2,98	4	10,37	86	0,09	15,44	11,24	0,02	0,33	45,34	21,72	60,52	1,37	292,48	69,28	0,02	0,05	82	2015
Филе по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	0,46	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2		0,04	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	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
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57				
Кекс творожный с изюмом	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	768	44,56	43	124,83	1 068	1,53	15,54	125,05	1,22	1,02	131,86	212,14	660,44	10,86	1 193,15	291,88	0,03	0,1		
Итого за день		65,55	76	193,89	1 723	1,83	45,31	176,38	1,34	1,31	220,9	280,66	930,01	15,03	2 215,91	391,05	0,13	0,11		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	607,36	770	2 168,86	18 107	9,55	532,62	2 384,78	19,15	12,09	4 410,4	2 105,16	8 446,58	141,4	19 259,56	3 524,91	1,87	125,68
Среднее значение за период	60,74	77	216,89	1 810,7	0,96	53,26	238,48	1,92	1,21	441,04	210,52	844,66	14,14	1 925,96	352,49	0,19	12,57

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.

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