



"Тверждаю"  
 Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей от 7 до 14 лет

1 День, 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		
<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	83,28	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		128	2022
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				231	2022
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02					0,33	202,76	84,32	298,41	3,30	1020,65	136,84	0,06	0,00		
<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>292,78</b>	<b>84,32</b>	<b>298,41</b>	<b>0,31</b>	<b>1020,65</b>	<b>136,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Отурды 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	589,31	62,43	0,06	0,06	97	2015
Суп макаронными изделиями,судой 200г/пор.	210	8,17	3	16,14	130	0,2	19,08	20,28	0,18	0,4	28,75	30,2	112,90	1,59	447,79	143,55	0,02	22,69	265	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	389	2015
Компот из свежемороженых ягод	200	2,31	0,42	14,60	67,88	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Хлеб ржаной	35	27,74	41,56	94,82	874,94	0,34	23,10	24,47	0,85	0,61	96,85	108,73	424,98	8,67	1294,68	208,71	0,08	22,74		
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>41,01</b>	<b>55,59</b>	<b>179,28</b>	<b>1368,93</b>	<b>0,67</b>	<b>50,62</b>	<b>92,88</b>	<b>1,02</b>	<b>0,94</b>	<b>299,63</b>	<b>193,05</b>	<b>723,39</b>	<b>11,97</b>	<b>2315,33</b>	<b>345,56</b>	<b>0,14</b>	<b>22,74</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>41,01</b>	<b>55,59</b>	<b>179,28</b>	<b>1368,93</b>	<b>0,67</b>	<b>50,62</b>	<b>92,88</b>	<b>1,02</b>	<b>0,94</b>	<b>299,63</b>	<b>193,05</b>	<b>723,39</b>	<b>11,97</b>	<b>2315,33</b>	<b>345,56</b>	<b>0,14</b>	<b>22,74</b>		

2 День, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	І, мг		
<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			ТТК	
Макароны отварные	150	4,27	4,93	32,70	186,92	0,05				0,02	6,78	10,18	26,21	0,82	40,39	1,11			ТТК	фирм
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
Пирожок с яблоками	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22,93</b>	<b>17,97</b>	<b>79,52</b>	<b>564,19</b>	<b>0,12</b>	<b>1,32</b>	<b>8,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>51,51</b>	<b>48,94</b>	<b>188,08</b>	<b>1,94</b>	<b>331,59</b>	<b>112,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты с опунциями "Ароматный"	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
Распашенки Ленинградский с перловкой, курок, сметаной 200(10)/10гр.	220	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	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	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	280	2015
Картофельное пюре	150	3,1	3,83	21,74	132,33	0,03				0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,60			91	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
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>22,93</b>	<b>33,82</b>	<b>69,55</b>	<b>651,02</b>	<b>0,34</b>	<b>28,83</b>	<b>17,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,77</b>	<b>73,90</b>	<b>75,32</b>	<b>325,29</b>	<b>6,13</b>	<b>1162,25</b>	<b>188,06</b>	<b>0,09</b>	<b>17,55</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>45,86</b>	<b>51,79</b>	<b>145,07</b>	<b>1215,21</b>	<b>0,46</b>	<b>30,15</b>	<b>26,07</b>	<b>0,74</b>	<b>0,87</b>	<b>125,41</b>	<b>124,86</b>	<b>513,36</b>	<b>8,06</b>	<b>1493,94</b>	<b>301,18</b>	<b>0,09</b>	<b>17,55</b>		

3 день, 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			
																			23		
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,58	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	282,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210	2015		
Сыр (порцики)	20	5,2	5	69	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6	2,9	2,9	2,9	15	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		
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85		0,01			0,01	0,02	0,11		0,16							
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02													231	2022		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>22,58</b>	<b>28,73</b>	<b>36,43</b>	<b>494,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,80</b>	<b>400,36</b>	<b>2,94</b>	<b>0,65</b>	<b>303,31</b>	<b>31,44</b>	<b>371,11</b>	<b>3,98</b>	<b>267,59</b>	<b>56,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,93</b>			
<b>Обед</b>																					
Ши из св.капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	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	
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	150	8,84	4,31	46,26	247,42	0,03			0,02	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12			330/1	2016	
Салат из зеленых огурцов 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	
Компот из свежемороженых ягод	200	2,31	0,42	14,90	67,68	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	35									0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,59	0,72					
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>37,38</b>	<b>26,60</b>	<b>96,59</b>	<b>760,99</b>	<b>0,36</b>	<b>38,94</b>	<b>55,49</b>	<b>0,46</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>149,58</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>59,96</b>	<b>55,33</b>	<b>132,03</b>	<b>1255,18</b>	<b>0,47</b>	<b>39,74</b>	<b>455,85</b>	<b>3,39</b>	<b>1,49</b>	<b>403,85</b>	<b>103,00</b>	<b>705,85</b>	<b>11,41</b>	<b>1386,45</b>	<b>205,68</b>	<b>0,14</b>	<b>3,05</b>			

4 день, 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					
																		В1, мг	С, мг	А, мкг		
<b>Завтрак</b>																						
Запеканка творожная с молоком стуженым 150/50	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	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015			
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	2022			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>30,60</b>	<b>17,80</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, лукой 200/10гр.	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			
Соус "Альфредо"	8,7	10,71	6,45	156,60		0,1			0,01	4,73	4,0	7,42	0,74	22,73				ТТК	фирм			
Макаронные отварные	4,27	4,93	32,70	188,92	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	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			
Сок			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			388	2015			
Хлеб ржаной	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,59	0,72							
Печенье Мечта	1,1	7	11,9	111						0,02	0,02	0,11		0,16								
<b>Итого за Обед</b>	<b>21,46</b>	<b>28,53</b>	<b>103,73</b>	<b>749,37</b>	<b>0,39</b>	<b>18,78</b>	<b>6,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>80,15</b>	<b>69,12</b>	<b>176,59</b>	<b>7,56</b>	<b>989,02</b>	<b>114,47</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>52,06</b>	<b>46,13</b>	<b>182,35</b>	<b>1336,71</b>	<b>0,46</b>	<b>19,54</b>	<b>79,47</b>	<b>0,32</b>	<b>0,92</b>	<b>425,96</b>	<b>105,35</b>	<b>431,36</b>	<b>9,29</b>	<b>1255,02</b>	<b>118,42</b>	<b>0,07</b>	<b>3,00</b>					

5 день, 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	
																					Оладьи
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	ТТК	фирм
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,98	79,35	0,04	26,88	0,1	0,03	0,1	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 сиропом 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					377	2015
Пирожное Чоко-лай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,6	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	0,03	2,91		
<b>Обед</b>																					
Солонка по-домашнему из птицы со сметаной 200/10/10гр	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	292,08	68,38	0,02	0,06	0,02	82	2015
Жаркое по-домашнему 24/176 (говед, конс.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	6,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,06	0,02		259	2015
Огузки порционные свежие	80	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
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	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					
Пирожок с капустой, яйцом	60	6,7	4,91	20,9	154,10																
Итого за Обед	775	27,18	14,23	110,00	673,28	1,27	53,09	15,39	0,16	1,79	101,05	96,74	325,32	6,95	1531,58	184,67	0,09	0,07			
Итого за день	1320	46,52	31,96	249,70	1444,15	1,43	69,70	152,79	0,62	2,10	450,68	178,22	677,58	11,93	2185,66	289,97	0,12	2,98			

1 день, 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>																				
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
Булгурод. 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
<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	0,28	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
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
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	150	8,84	4,31	46,28	247,42	0,03				0,02	3,60	3,80	17,46	0,80	27,20	1,12			330/1	2016
Чай с сахаром 200/15	200	0,2		15,03	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>38,42</b>	<b>40</b>	<b>138,98</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>0,08</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>		

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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																					В1, мг
<b>Завтрак</b>																					
Нагетсы	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	0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35	0,01		91		2022	
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		2022
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1				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>18,66</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>230,32</b>	<b>1,96</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 картошкой, мукой 200г/пор.	210	6,58	2	10,2	90	0,09	15,78	0,26		0,34	38,45	23,14	75,53	1,33	305,37	69,66	0,05	0,06	82		2015
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	Фирм	
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	80	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	
Налиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,36	3,4	1,22	2,8	4,2	8		2,2					349		2015
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,90	67,68	0,02			0,01	0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72					
Булочка домашняя	50	2,76	4,45	21,06	133,20																
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>24,70</b>	<b>37,97</b>	<b>120,82</b>	<b>916,05</b>	<b>1,15</b>	<b>54,86</b>	<b>32,54</b>	<b>0,08</b>	<b>1,93</b>	<b>110,41</b>	<b>81,44</b>	<b>224,09</b>	<b>6,38</b>	<b>1350,50</b>	<b>186,62</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>46,38</b>	<b>56,65</b>	<b>192,68</b>	<b>1410,89</b>	<b>1,24</b>	<b>57,24</b>	<b>127,85</b>	<b>0,38</b>	<b>2,14</b>	<b>420,27</b>	<b>117,60</b>	<b>514,41</b>	<b>8,36</b>	<b>1562,16</b>	<b>210,03</b>	<b>0,17</b>	<b>4,73</b>			

3 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Ca, мг	Se, мг
<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 ступенное	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04	26,88	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 Шоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	162,5	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 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>559</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 картофельный с горохом, луком 200/10гр.	210	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	0,08	102	2015
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 овощей с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,84	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	285,88	51,2	0,02	0,04	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	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				
Язычок слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10															
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>27,77</b>	<b>17,20</b>	<b>105,11</b>	<b>688,95</b>	<b>0,69</b>	<b>55,88</b>	<b>15,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,84</b>	<b>116,63</b>	<b>114,56</b>	<b>375,26</b>	<b>8,74</b>	<b>2139,86</b>	<b>228,93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>43,98</b>	<b>29,82</b>	<b>231,37</b>	<b>1348,29</b>	<b>0,81</b>	<b>72,71</b>	<b>100,50</b>	<b>0,46</b>	<b>1,00</b>	<b>345,93</b>	<b>173,92</b>	<b>621,94</b>	<b>13,87</b>	<b>2690,21</b>	<b>316,85</b>	<b>0,13</b>	<b>5,90</b>		



4 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	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Омлет натуральный с сыром с маслом 135/15/бр.	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		
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	17,8		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		
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85		0,01				0,01	0,02	0,11		0,16					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>17,38</b>	<b>23,73</b>	<b>36,43</b>	<b>425,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,80</b>	<b>400,36</b>	<b>2,91</b>	<b>0,65</b>	<b>303,31</b>	<b>31,44</b>	<b>371,11</b>	<b>3,98</b>	<b>267,59</b>	<b>56,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,99</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	215	3,93	5	16,15	128	0,2	19,09	1,48	1,96	0,38	26,11	31,81	97,39	1,59	578,50	62,01	0,20	0,06		
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		
Макаронные 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				
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	295,88	51,2	0,02	0,04		
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					
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>760</b>	<b>19,26</b>	<b>26,69</b>	<b>90,09</b>	<b>671,75</b>	<b>0,37</b>	<b>33,58</b>	<b>9,73</b>	<b>2,09</b>	<b>0,71</b>	<b>85,29</b>	<b>78,33</b>	<b>250,12</b>	<b>5,38</b>	<b>1090,00</b>	<b>151,66</b>	<b>0,24</b>	<b>4,43</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>36,64</b>	<b>50,42</b>	<b>126,52</b>	<b>1096,95</b>	<b>0,48</b>	<b>34,38</b>	<b>410,09</b>	<b>5,00</b>	<b>1,36</b>	<b>388,60</b>	<b>109,77</b>	<b>621,23</b>	<b>9,36</b>	<b>1357,59</b>	<b>207,96</b>	<b>0,24</b>	<b>7,36</b>		

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
<b>Завтрак</b>																				
Котлета "Моррячек"	75	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,08		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	фирм	
Картофельное пюре	150	3,6	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	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	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>0,1</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 200/10	210	3,48	3	10,70	86	0,12	12,74	0,2		0,33	22,59	22,29	67,16	1,33	332,76	59,14	0,02	0,06	1983	
Плов со свиной	220	16,83	38	42,74	563	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	2015	
Салат из зеленых огурцов 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	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					
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				
Булочка с посыпкой	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>26,23</b>	<b>46,96</b>	<b>122,60</b>	<b>1015,73</b>	<b>1,16</b>	<b>31,04</b>	<b>21,14</b>	<b>0,74</b>	<b>2,01</b>	<b>87,62</b>	<b>108,05</b>	<b>404,80</b>	<b>8,66</b>	<b>1217,14</b>	<b>249,29</b>	<b>0,07</b>	<b>22,78</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>42,95</b>	<b>54,44</b>	<b>194,52</b>	<b>1387,27</b>	<b>1,23</b>	<b>43,78</b>	<b>82,33</b>	<b>0,93</b>	<b>2,11</b>	<b>283,84</b>	<b>137,37</b>	<b>537,85</b>	<b>10,39</b>	<b>1454,95</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	473,78	508,15	1865,74	13743,57	8,31	442,24	#####	13,66	13,91	3338,28	1537,17	6146,83	114,94	17489,62	2605,00	1,26	110,18
Среднее значение за период	47,4	50,8	186,57	1374,4	0,83	44,22	161,50	1,37	1,39	333,83	153,72	614,7	11,49	1748,96	260,50	0,13	11,02

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.35190-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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