

"Согласовано"  
 Начальник лагеря Радуга  
Еду Ислюва  
 "01." 07 2024 г.



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 рецептур			
		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		
<b>Завтрак</b>																						
Каша "Дружба" 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	
Бутерброд с мясом копчено-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			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																	
<b>Итого за Завтрак</b>	570	13,27	14,03	84,47	513,99	0,33	27,52	68,41	0,17	0,33	202,78	84,32	298,41	3,30	1020,65	136,84	0,06	0,00				
<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	Фирм
Суп макаронными изделиями, курой 200/10гр.	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	589,31	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		
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						
<b>Итого за Обед</b>	725	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 день</b>	1295	41,01	55,59	179,29	1388,93	0,67	50,62	92,88	1,02	0,94	299,63	193,05	723,39	11,97	2315,33	345,55	0,14	22,74				

**Вторник 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, 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	0,62	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		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>	520	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"	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
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой, 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	260	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		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>	755	22,93	33,82	65,55	651,02	0,34	28,83	17,40	0,60	0,77	73,90	75,92	325,29	6,13	1162,25	188,66	0,09	17,55		
<b>Итого за день</b>	1275	45,86	51,79	145,07	1215,21	0,46	30,15	26,07	0,74	0,87	125,41	124,86	513,36	8,06	1493,84	301,18	0,09	17,55		

**Среда 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
Сыр (порциями)	20	5,2	5		69	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	15	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	
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>	525	22,58	28,73	36,43	494,19	0,11	0,80	400,36	2,91	0,65	303,31	31,44	371,11	3,98	267,59	56,10	0,00	2,93			
<b>Обед</b>																					
Щи 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	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			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>	755	37,38	26,60	95,59	760,99	0,36	38,94	55,49	0,48	0,84	100,54	71,56	334,74	7,43	1118,86	149,58	0,14	0,12			
<b>Итого за день</b>	1280	59,96	55,33	132,03	1255,18	0,47	39,74	455,85	3,39	1,49	403,85	103,00	705,85	11,41	1386,45	205,68	0,14	3,05			

**Четверг 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/50	200	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	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,60</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 ,куррой 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	0,06	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
Макароны 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	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,88	51,2	0,02	0,04	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	14,60	67,68	0,02				0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72				
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</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>1325</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>		

**Пятница 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	ТТК	фирм
Молоко сгущеное	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				
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 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
Пирожное 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,34</b>	<b>17,73</b>	<b>139,70</b>	<b>770,87</b>	<b>0,16</b>	<b>16,61</b>	<b>137,40</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>349,63</b>	<b>81,48</b>	<b>352,26</b>	<b>4,98</b>	<b>654,08</b>	<b>105,30</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>		
<b>Обед</b>																				
Солянка 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	292,09	68,38	0,02	0,06	82	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
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
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 ,йцом	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>27,18</b>	<b>14,23</b>	<b>110,00</b>	<b>673,28</b>	<b>1,27</b>	<b>53,09</b>	<b>15,39</b>	<b>0,16</b>	<b>1,79</b>	<b>101,05</b>	<b>96,74</b>	<b>325,32</b>	<b>6,95</b>	<b>1531,58</b>	<b>184,67</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>46,52</b>	<b>31,96</b>	<b>249,70</b>	<b>1444,15</b>	<b>1,43</b>	<b>69,70</b>	<b>152,79</b>	<b>0,62</b>	<b>2,10</b>	<b>450,68</b>	<b>178,22</b>	<b>677,58</b>	<b>11,93</b>	<b>2185,66</b>	<b>289,97</b>	<b>0,12</b>	<b>2,98</b>		

**Понедельник 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	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	
Бутерброд 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		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																
<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 белокачанной 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	46,26	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		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>138,98</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>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>			

**Вторник 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Наггетсы	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	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		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	620	21,68	18,68	71,86	494,83	0,09	2,38	95,31	0,30	0,21	309,86	36,16	290,32	1,98	211,66	23,41	0,06	4,63		
<b>Обед</b>																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 200/10гр.	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	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
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				
Булочка домашняя	50	2,76	4,45	21,06	133,20															
<b>Итого за Обед</b>	795	24,70	37,97	120,82	916,05	1,15	54,86	32,54	0,08	1,93	110,41	81,44	224,09	6,38	1350,50	186,62	0,11	0,10		
<b>Итого за день</b>	1415	46,38	56,65	192,68	1410,88	1,24	57,24	127,85	0,38	2,14	420,27	117,60	514,41	8,36	1562,16	210,03	0,17	4,73		

**Среда 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, 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 сгущеное	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				
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-пай	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		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 картофельный с горохом ,куррой 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	0,06	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 огурцов 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
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>55,89</b>	<b>15,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,84</b>	<b>116,63</b>	<b>114,58</b>	<b>375,28</b>	<b>8,74</b>	<b>2139,66</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>		



**Четверг 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Омлет натуральный с сыром с маслом 135/15/5гр.	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	
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		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						
<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>2,93</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	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		
Макароны 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 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	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	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>151,86</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>			

**Пятница 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Котлета "Морячок"	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	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
<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	67,18	1,33	332,76	59,14	0,02	0,06	222	1983
Плов со свининой	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
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
Напиток из шиповника	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				
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>46,98</b>	<b>122,60</b>	<b>1015,73</b>	<b>1,18</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>1454,35</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	1614,95	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	1 374,4	0,83	44,22	161,50	1,37	1,39	333,83	153,72	614,7	11,49	1 748,96	260,50	0,13	11,02

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., Тутьяна В.А. 2015 г.

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