

"Согласовано"

Начальник лагеря

Тимофеева Т. В.
"26" мая 2023 г.

"Утверждаю"

Директор

МОУ "Средняя школа № 91 "Центр инженерных технологий"

С.Н. Кангина

С.Н. Кангина
"26" мая 2023 г.



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 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 250/8	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	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	35	2,63	1	17,89	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,05	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Фрукт 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	638	18,73	20	95,43	641	0,64	37,47	248,2	2,17	0,81	435,95	106,28	428,09	5,8	823,25	74,39	0,03	2,18		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, курой 250/15	265	7,41	3	15,93	120	0,09	1,48	0,3		0,38	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07	111	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
Компот из вишни	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08				0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58				
Кондитерское изделие	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	831	51,54	50	141,35	1218	0,42	8,22	189,68	0,96	0,79	439,09	73,97	544,88	5,86	611,39	219,86	0,14	5,67		
Итого за день		70,27	70	236,78	1859	1,06	43,69	437,88	3,13	1,6	875,04	180,25	972,97	11,66	1434,64	294,25	0,17	7,85		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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	Na, 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 свежие	35	0,2		0,7	4	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		71	2015	
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
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	
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01				
Итого за Завтрак	640	17,85	14	76,19	507	0,32	32,37	38,08	0,23	0,28	128,1	100,54	320,72	5,64	1 301,36	189	0,06				
Обед																					
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/15/10	275	7,47	5	17,42	142	0,16	17,05	11,08	0,01	0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,93	86,5	0,06	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		26,88	0,1	0,03	11,46	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,59		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,8	4,2		2,2	8				349	2015	
Хлеб ржаной	36	2,36		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02					
Кондитерское изделие	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	831	29,4	53	155,26	1 222	1,17	18,56	51,93	0,71	1,87	88,59	95,4	414,63	8,45	973,59	234,66	0,08	19,46			
Итого за день		47,25	67	231,45	1 729	1,49	50,93	90,01	0,94	2,15	216,69	195,94	735,65	14,09	2 274,95	423,66	0,14	19,46			

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	Са, 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	0,58	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 20/25	45	7,08	6	12,85	134	0,05	0,14	57,6	0,19	0,07	181,5	15,25	121,25	0,7	60,35	0,9		2,9	3	2006
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
Фрукт 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	545	23,7	30	43,6	541	0,19	13,8	400,35	2,91	0,69	329,7	51,37	406,55	7,34	661,73	59,6	0,01	2,93		
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	90,16	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	138,64	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Компот из клубники	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,58	53,04	2,18				
Выпечное изделие	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015
Итого за Обед	919	41,54	51	134,08	1 179	0,65	49,24	80,29	0,61	0,76	166,9	204,51	472,17	9,87	984,56	291,34	0,08	0,81		
Итого за день		65,24	81	177,68	1 720	0,84	63,04	490,64	3,52	1,45	496,6	255,88	878,72	17,21	1 646,29	350,94	0,09	3,74		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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		
Завтрак																				
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	
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26		376	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					
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Завтрак	566	33,24	18	95,01	677	0,14	5,75	14,98	0,12	0,28	197,11	53,09	200,94	4,28	453,45	6,24	0,03			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,38	74,32	0,03	0,07	102	2015
Гуляш из говядины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,08	80,71	0,01		246	2015
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 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	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	785	31,91	35	105,45	850	0,51	14,03	21,12	0,08	0,62	94,45	79,76	351,62	8,8	682,25	257,69	0,05	0,08		
Итого за день		65,15	53	200,46	1 527	0,65	19,78	36,1	0,2	0,9	291,56	132,85	552,56	13,08	1 135,7	263,93	0,08	0,08		

5 день, 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	Ca, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,88	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	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 свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015		
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
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		
Фрукт 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	665	18,25	26	73,17	596	0,32	45,81	30,61	0,31	0,33	101,9	86,72	296,08	8,01	1 472,8	112,34	0,06	8,39				
Обед																						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,61	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	0,02	0,08	158	2004		
Плов со свиной	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		
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	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	24	1,58		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34						
Кондитерское изделие	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	899	29,54	49	133,02	1 100	0,39	32,25	32,45	0,64	0,74	116,85	120,41	426,55	7,77	1 101,34	230,09	0,04	17,11				
Итого за день		47,79	75	206,19	1 696	0,71	78,06	63,06	0,95	1,07	218,75	207,13	722,63	15,78	2 574,14	342,43	0,1	25,5				

1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	
Сыр (порциями)	10	2,6	3		34			0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8			1,45	15	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	30	2,25	1	15,42	79	0,05					0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Фрукт 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	635	22,96	38	95,81	816	0,26	13,17	50,9	0,54	0,22	153,4	59	288,03	7,7	734,59	127,02	0,02	18,55			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	8,98	3	15,97	129	0,1	1,6	0,31		0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	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		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,82	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	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	27	1,78		9,02	47	0,05					0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Кондитерское изделие	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	837	54,38	50	127,32	1 187	0,6	5,14	189,89	0,96	0,9	434,7	200,02	698,07	9,55	767,89	179,09	0,14	5,67			
Итого за день		77,34	89	223,13	2 003	0,86	18,31	240,79	1,6	1,12	588,1	259,02	986,1	17,25	1 502,48	306,11	0,16	24,22			

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	P, мг	Fo, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	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				
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
Итого за Завтрак	550	13,03	28	49,35	505	0,14	16,14	1,44	0,44	0,18	54,22	56,58	203,39	5,77	581,03	46,99	0,03	16,76		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд. конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015
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	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18				
Выпечное изделие	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	821	38,97	23	121,01	851	1,46	66,76	106,27	0,55	2,08	333,38	127,25	572,27	8,77	2 017,3	257,31	0,15	3,46		
Итого за день		52	51	170,36	1 356	1,6	82,9	107,71	0,99	2,26	387,6	183,83	775,66	14,54	2 598,33	304,3	0,18	20,22		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 250/10 (жидкая)	260	9,61	13	46	339	0,26	1,64	65,2	0,21	0,22	173,49	59,51	234,18	1,7	291,31	81,59	0,02		182	2015
Бутерброд с сыром 20/20.	40	6,7	6	10,28	121	0,04	0,14	57,6	0,19	0,07	180,4	13,6	117	0,6	43,8	0,72		2,9	3	2004
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
Фрукт 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	630	20,8	24	89,11	653	0,7	37,68	273,3	2,25	0,84	500,11	116,81	481,68	6,14	860,76	93,91	0,03	2,9		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущ., курой 250/20	270	12,35	4	19,65	163	0,29	11,33	0,32		0,45	42,21	39,95	131,46	2,53	518,79	75,93	0,06	0,07	102	2015
Плов со свиной	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
Овощи натуральные свежие	100	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17		0,04	14	26	20	1	290	2			71	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	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				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,20	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Итого за Обед	927	34,6	48	159,35	1 225	0,61	40,02	11,8	0,54	0,73	130,89	150,3	483,2	11,28	1 539,86	249,89	0,09	17,1		
Итого за день		55,3	72	248,46	1 678	1,31	77,7	285,1	2,79	1,57	631	266,11	964,88	17,42	2 400,62	343,8	0,12	20		

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Пудинг творожный с молоком сгущ. 150/50.	200	24,05	13	54,09	430	0,08	1,12	42,28	0,3	0,32	221,98	32,54	201,44	0,97	298,08	7,84	0,02		223	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				
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Завтрак	556	26,54	14	92,54	604	0,15	6,35	42,28	0,3	0,37	252,23	57,5	247,35	4,34	515,13	9,77	0,03			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,81	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	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
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	26	1,72		8,68	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Кондитерское изделие	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	826	30,75	41	134,84	1 030	0,46	32,32	42,33	2,08	0,89	92,4	87,25	371,73	7,86	1 199,48	211,73	0,19	8,47		
Итого за день		57,29	55	227,38	1 634	0,61	38,67	84,61	2,38	1,06	344,63	144,75	619,08	12,2	1 714,61	221,5	0,22	8,47		

5 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Р, мг	Se, мг
Завтрак																				
Биточек из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	239	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	3,31	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	20F5
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,8	16,8	0,24	56,4		0,01		71	20F5
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				378	20F5
Батон йодированный	30	2,26	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Завтрак	535	22,95	20	63,43	531	0,29	28,2	64,11	0,2	0,31	189,91	72,88	316,04	3,78	997,69	99,8	0,1	1,73		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком, курой 250/10	260	6,05	3	15,18	110	0,16	16,73	0,32		0,42	39,84	29,78	92,94	1,49	456,78	74,72	0,05	0,07	222	1993
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	6,77	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	20F5
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	20F5
Компот из клубники	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	20F5
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				
Выпечное изделие	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	875	46,39	43	123,89	1 089	1,61	34,93	97,12	1,03	1,09	119,31	227,41	673,14	10,8	1 419,46	299,18	0,06	0,12		
Итого за день		69,34	63	187,31	1 600	1,9	63,13	161,23	1,23	1,4	309,22	300,29	989,18	14,58	2 417,15	398,98	0,16	1,85		

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	606,97	676	2 109,2	17 002	11,03	536,21	1 997,13	17,73	14,58	4 359,19	2 126,05	6 197,43	147,81	19 698,91	3 249,9	1,42	131,39
Среднее значение за период	60,7	67,6	210,92	1 700,2	1,1	53,62	199,71	1,77	1,46	435,92	212,61	619,74	14,78	1 969,89	324,99	0,14	13,14

Нормативная документация:

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

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

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