

"Согласовано"
Начальник лагеря ()
" " 20__ г.



Заместитель директора Яблокова Н.А.
"26" 03/20__ г.

Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет.
(составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 день 1 недели

093408

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с клубничной начинкой 1/3/70	210	6,3	7,0	58,8	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 низким содержанием сахара 200/10	200	0,1	0,0	10,0	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	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:	570	9,2	8,4	86,9	510,0	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой 250/10	260	9,1	7,4	17,0	182,5	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	50,88	3,50	146,25	2,13	0,00	54,13	0,00	0,00	97	2015
Шницель из свиной 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	ТТК	2015
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	2015
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	0,00	2,76	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
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	2015
Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	820	33,5	36,6	112,5	935,7	0,36	18,94	65,10	0,10	0,40	130,08	65,98	437,54	10,95	188,50	158,23	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:	1390	42,7	45,0	209,4	1 445,7	0,36	31,97	65,10	0,10	0,40	168,58	87,68	480,14	14,73	589,20	161,93	0,00	0,00	0,00	0,00

2 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	Мg, мг	Р, 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	0,00	0,00	0,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	508	2004
Омлет 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	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	29,3	29,6	93,1	786,1	0,40	4,26	27,10	0,10	0,40	173,95	214,91	492,04	9,13	629,90	157,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пирожное песочное	70	7,8	17,7	51,5	402,4	0,10	0,00	0,10	0,80	0,10	24,20	8,70	81,60	1,10	106,70	7,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	890	26,8	35,0	192,6	1 056,5	0,45	35,10	0,40	0,80	0,42	132,70	113,50	380,30	8,10	2 070,60	231,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	1450	56,1	64,6	285,7	1 842,6	0,85	39,36	27,50	0,90	0,82	306,65	328,41	872,34	17,23	2 700,50	389,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

3 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				
Завтрак																						
Омлет натуральный	180	13,8	17,2	4,2	252,8	0,10	0,40	28,60	2,20	0,40	134,00	18,70	210,50	2,00	255,60	78,70	0,10	0,00	210	2015		
Зеленый горошек консервированный	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	11,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00	к/к	2008		
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	12,60	14,30	68,30	1,20	104,10	1,10	0,00	0,00	5	2015		
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
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				
Итого за прием пищи:	580	20,8	26,0	48,6	540,7	0,10	14,23	28,60	2,20	0,40	182,10	48,60	307,10	6,48	740,90	82,40	0,10	0,00				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой 250/10	260	4,7	2,5	12,6	93,8	0,00	8,20	0,20	0,00	0,30	49,70	25,70	63,00	1,80	357,70	86,30	0,00	0,10	82	2015		
Плов со свиной	280	15,9	30,5	60,6	610,5	0,11	7,28	31,36	0,00	0,11	40,32	60,37	212,02	2,13	0,00	64,51	0,00	0,00	265	2015		
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00				
Компот из клубники	200	10,0	10,0	20,0	200,0	1,00	2,00	3,00	0,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	640	2004		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,10			
Итого за прием пищи:	840	35,1	44,2	118,4	1 035,9	1,21	27,48	34,56	5,00	0,41	108,22	110,27	340,22	10,33	554,30	154,51	0,00	0,10				
Всего за день:	1420	55,9	70,2	167,0	1 576,6	1,31	41,71	63,26	7,20	0,81	290,32	158,87	647,32	16,81	1 295,20	236,91	0,10	0,10				

4 день 1 неделя

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																					
Котлета рыбная	100	12,2	7,5	18,0	189,6	0,10	0,90	0,00	0,00	0,10	35,50	44,80	176,60	1,60	347,90	122,40	0,00	0,00			
Картофельное пюре	180	4,1	5,4	26,6	178,5	0,20	12,70	18,50	0,10	0,10	51,20	36,80	105,70	1,50	931,90	66,30	0,00	0,00	520		2004
Омлет 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	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	71		2015
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		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	19,0	13,8	76,0	512,0	0,30	17,09	18,50	0,10	0,20	112,87	100,06	325,70	4,27	1 319,10	189,80	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым, куриой 250/10	260	10,8	5,5	16,5	172,5	0,13	10,25	0,00	0,00	0,08	48,75	42,63	128,13	4,63	0,00	64,88	0,00	0,00	102		2015
Бризоль куриная	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,80	1,50	202,90	48,80	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		2015
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	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	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	ТТК		
Итого за прием пищи:	825	47,4	38,3	138,1	1 115,4	0,43	10,95	44,10	0,50	0,28	132,75	86,93	367,83	9,63	576,90	188,88	0,10	0,40			
Всего за день:	1385	66,3	52,1	214,1	1 627,4	0,73	28,04	62,60	0,60	0,48	245,62	186,99	693,53	13,90	1 896,00	378,68	0,10	0,40			

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	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	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			
Напиток куриный	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	
Рис отварной	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с сахаром 200/15	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			
Печенье	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			
Батон йодированный	550	32,9	29,4	115,5	863,8	0,14	0,63	0,10	0,30	0,50	56,45	73,51	332,57	4,39	316,10	102,45	0,10	0,00			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	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	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	100	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,06	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015	
Гуляш из куриной грудки 50/50	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	508	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	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	349	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00			
Хлеб ржаной	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			
Кондитерское изделие в промышленной упаковке	810	29,3	27,8	126,8	883,2	0,52	14,69	50,93	0,10	0,60	154,77	211,81	422,56	9,90	673,70	195,28	0,00	0,10			
Итого за прием пищи:	1360	62,2	57,2	242,3	1746,9	0,66	15,32	51,03	0,40	1,10	211,22	285,32	755,13	14,29	989,80	297,73	0,10	0,10			
Всего за день:																					

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	
		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																						
	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	0,00	ТТК	
	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
	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	0,00		
	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	0,00	0,00		
	570	9,2	11,5	97,7	530,0	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	0,00	111	
	100	14,0	12,9	16,1	251,6	0,10	0,70	8,60	0,00	0,10	16,50	22,40	110,80	1,60	62,40	24,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,00	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
	820	32,5	26,0	162,5	892,9	0,56	12,40	23,80	0,10	0,34	115,47	221,58	441,38	10,20	549,60	163,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
	1390	41,7	37,5	260,2	1 422,9	0,56	25,43	23,80	0,10	0,34	153,97	243,28	483,98	13,98	950,30	167,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:																						

7 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	323,6	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 - копченными 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	0,00	5	2008	
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	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																						
Соленья 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	
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	0,00	260	2015	
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	2015	
Отурец 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	2015	
Компот из спелых 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	394	2008	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00			
Язычок слоеный	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:	875	30,3	40,7	128,6	1 032,9	0,20	10,86	25,90	0,10	0,40	120,85	70,41	302,84	7,43	643,00	220,80	0,00	0,10	0,00			
Всего за день:	1425	48,6	74,4	234,6	1 843,1	0,34	12,31	96,97	0,10	1,21	392,95	155,00	652,09	10,44	978,40	291,52	0,00	0,10	0,00			

8 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	200	26,4	38,8	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	0,00	ТТК	
	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
	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		
	30	2,3	0,9	15,4	76,6	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	0,00		
	560	29,3	13,8	93,0	635,8	0,00	13,63	29,40	0,20	0,40	367,70	67,70	385,40	4,98	805,70	13,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	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	496,60	87,40	0,00	0,10	0,00	83	
	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,80	1,50	202,90	48,80	0,10	0,00	0,00	ТТК	
	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	
	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	0,00		
	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	0,40	0,00	0,00	348	
	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00		
	820	35,4	27,0	112,5	849,6	0,34	17,90	29,30	0,40	0,80	105,55	98,41	359,87	6,71	1 103,50	211,45	0,10	0,50	0,00		
Итого за прием пищи:																					
	1380	64,7	40,8	205,5	1 485,4	0,34	31,53	58,70	0,60	1,20	473,25	166,11	745,27	11,69	1 909,20	225,15	0,10	0,50	0,00		
Всего за день:																					

9 день 2 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																								
	70	9,3	16,5	6,5	211,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	12,80	16,80	113,60	1,70	37,10	16,80	0,00	0,00	461	2004			
Тыфтели "Нежные"	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2004			
Соус красный основной	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	508	2004				
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Чай с сахаром 200/15	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00						
Помидор свежий	30	2,3	0,9	15,4	76,6	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						
Батон йодированный	550	23,0	24,8	87,8	671,1	0,30	11,23	15,30	0,10	0,30	66,70	189,20	381,40	8,18	527,50	97,60	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:																								
Обед																								
	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				
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	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	388,70	171,90	0,00	0,00	ТТК					
Рыба "Солнышко"	180	4,1	5,4	26,6	178,5	0,20	12,70	18,50	0,10	0,10	51,20	36,80	105,70	1,50	931,90	66,30	0,00	0,00	520	2004				
Картофельное пюре	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				
Компот из клубники	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00						
Хлеб ржаной	60	3,5	6,8	36,8	224,3	0,06	0,00	0,05	0,00	0,00	13,67	4,82	32,16	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	483	2008				
Кондитерское изделие	840	37,5	38,4	121,0	984,0	1,46	27,40	21,75	5,40	0,60	163,87	121,02	436,86	10,71	1 687,50	314,20	0,00	0,10						
Итого за прием пищи:	1390	60,5	63,2	208,8	1 655,1	1,76	38,63	37,05	5,50	0,90	230,57	310,22	818,26	18,89	2 215,00	411,80	0,00	0,10						
Всего за день:																								

10 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 куриной грудки 50/50	100	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром и лимоном 200/5	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,30	6,30	8,50	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	686	2010
Бургер-брод 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	3	2004
Печенье	20	1,3	5,1	12,1	98,7	0,00	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	28,5	28,2	94,3	751,6	0,21	3,99	102,73	0,10	0,18	0,18	273,50	47,13	289,58	3,80	177,30	125,68	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	0,00	0,30	31,50	24,80	67,60	1,40	482,30	61,00	0,00	0,10	96	2015
Жаркое под-домашнему с мясом (конс.)	280	11,5	10,7	46,3	328,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1 681,10	150,60	0,00	0,00	ТТК	
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,03	3,98	0,00	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	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
Выпечное изделие	30	2,8	2,8	18,6	110,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	22,90	0,20	34,10	16,60	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	850	21,8	16,1	112,6	655,7	0,43	35,94	6,20	0,00	0,00	0,80	121,00	119,68	363,99	9,72	2 251,90	230,40	0,00	0,10		
Всего за день:	1405	50,3	44,3	206,9	1 447,3	0,64	39,93	108,93	0,10	0,98	0,98	394,50	166,81	653,57	13,52	2 429,20	356,08	0,00	0,10		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	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	549,1	549,1	2 234,5	16 093,1	7 55	304,23	594,94	15,60	8,24	2 867,63	2 088,69	6 801,63	145,48	15 952,80	2 916,80	0,40	1,40	
Среднее значение за период	54,9	54,9	223,5	1 609,3	0,76	30,42	59,49	1,60	0,82	286,76	208,87	680,16	14,55	1 595,30	291,68	0,00	0,10	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	30,7	55,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	570	837