



"Утверждаю"  
 Директор ООО "ПРОМПИТ"  
 СОЛНЫШКИНА О.И.

18.10.23

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 12 до 18 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 250/5	255	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
Батончик к чаю	35	2,63	1	13,49	69	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,09			382	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				
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14,83</b>	<b>16,17</b>	<b>90,93</b>	<b>566,13</b>	<b>0,62</b>	<b>37,36</b>	<b>205,00</b>	<b>2,03</b>	<b>0,76</b>	<b>302,85</b>	<b>99,38</b>	<b>348,84</b>	<b>5,55</b>	<b>803,50</b>	<b>74,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп с макаронными изделиями, курой 250/10	260	5,01	3	14,21	100	0,04	1,48	0,3		0,38	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07	111	2015
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 свежее	50	0,35	0,05	0,94	6	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	31,41	128	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	18	1,70	3	11,25	79	0,02		5,02	0,04	0,01	4,43	2,31	12,28	0,19	32,78	0,09				
Фрукт 1 шт	130	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			
<b>Итого за Обед</b>	<b>873</b>	<b>21,46</b>	<b>32,75</b>	<b>95,83</b>	<b>770,75</b>	<b>0,27</b>	<b>28,36</b>	<b>6,81</b>	<b>0,48</b>	<b>0,60</b>	<b>90,62</b>	<b>81,48</b>	<b>298,96</b>	<b>7,66</b>	<b>864,28</b>	<b>121,83</b>	<b>0,07</b>	<b>16,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>36,29</b>	<b>48,91</b>	<b>186,76</b>	<b>1336,87</b>	<b>0,89</b>	<b>65,72</b>	<b>211,81</b>	<b>2,51</b>	<b>1,36</b>	<b>393,47</b>	<b>180,86</b>	<b>647,80</b>	<b>13,21</b>	<b>1667,78</b>	<b>196,04</b>	<b>0,10</b>	<b>16,83</b>		

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	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	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,18	0,06	1,3	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		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			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					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,0</b>	<b>18,08</b>	<b>15,06</b>	<b>70,69</b>	<b>493,30</b>	<b>0,35</b>	<b>32,48</b>	<b>45,93</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>124,21</b>	<b>98,47</b>	<b>334,65</b>	<b>4,02</b>	<b>1330,68</b>	<b>202,89</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	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	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			349	2015
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8					
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	30	1,62	6	49,33	146	0,02		3,98	0,03	0,01	3,48	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>28,2</b>	<b>46,2</b>	<b>162,8</b>	<b>1066,7</b>	<b>0,4</b>	<b>18,6</b>	<b>51,9</b>	<b>0,7</b>	<b>1,8</b>	<b>86,4</b>	<b>101,1</b>	<b>432,7</b>	<b>6,6</b>	<b>986,0</b>	<b>246,9</b>	<b>0,1</b>	<b>19,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>46,27</b>	<b>61,24</b>	<b>233,48</b>	<b>1560,00</b>	<b>0,73</b>	<b>51,04</b>	<b>97,88</b>	<b>0,93</b>	<b>2,14</b>	<b>210,63</b>	<b>199,54</b>	<b>767,32</b>	<b>12,63</b>	<b>2316,68</b>	<b>449,75</b>	<b>0,14</b>	<b>19,46</b>		

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			
<b>Завтрак</b>																					
																		0,03	210	2015	
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			1,45	15	2015
Сыр (порциями)	15	2,6	3		34		0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8						
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				377	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						
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	2,5	0,01				
Итого за Завтрак	555	21,9	28,0	48,9	535,3	0,2	15,7	371,6	2,8	0,7	245,9	51,8	366,2	7,5	674,2	60,0	0,0	1,5			
<b>Обед</b>																					
Ши 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	
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	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	8	0,1		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015	
Компот из вишни	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Выпечное изделие	75	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,56	70,07	31,71	0,01		410	2015	
Итого за Обед	900	56,95	45,00	142,58	1218,00	0,75	42,02	186,60	0,91	0,96	462,42	245,64	774,32	10,73	1078,46	226,44	0,18	5,68	0,00		
Итого за день		78,85	73,00	191,47	1753,00	0,95	57,75	558,15	3,73	1,63	708,32	297,41	1140,47	18,22	1752,64	286,40	0,19	7,16			

## 4 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																				
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				
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	0,41		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	580	33,24	18,00	95,01	677,00	0,14	5,75	14,98	0,12	0,28	197,11	53,09	200,94	4,28	453,45	6,24	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом ,мясом	255	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Гуляш из свинины 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	51,09	80,71	0,01		246	2015
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	31,41	128	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	18	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	798	33,34	34,02	129,67	952,51	0,54	15,23	25,12	0,09	0,62	98,50	80,66	352,43	7,96	708,99	277,57	0,06	0,09		
Итого за день		66,58	52,02	224,68	1629,51	0,68	20,98	40,10	0,21	0,90	295,61	133,97	553,37	12,24	1162,44	283,81	0,09	0,09		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Гуляш из птицы 45/45	90	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	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные свежие	30	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	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	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	680	19,29	27,00	80,16	639,00	0,37	51,01	35,96	0,33	0,36	112,69	95,01	320,04	8,38	1631,10	127,43	0,07	8,39		
<b>Обед</b>																				
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	15,3	35	38,86	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	30	2,84	5	18,75	132	0,03		8,36	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	830	27,10	47,32	111,53	980,99	0,36	15,41	28,66	0,73	1,96	106,80	101,77	423,13	9,31	983,30	196,80	0,05	20,70		
Итого за день		46,39	74,32	191,69	1619,99	0,73	66,42	64,62	1,06	2,32	219,49	196,78	743,17	17,69	2614,40	324,31	0,12	29,09		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	274,38	309,50	1028,08	7899,37	3,99	261,91	972,56	8,45	8,35	1827,52	1008,56	3852,13	73,99	9513,94	1540,31	0,64	72,63
Среднее значение за период	54,88	61,90	205,62	1579,87	0,80	52,38	194,51	1,69	1,67	365,50	201,71	770,43	14,80	1902,79	308,06	0,13	14,53

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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



20 23 г.

"Утверждаю"  
 Директор ООО "ПРОМПИТ"  
 БОЛЫШШИНА О.И.

" 10 " 20 23 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 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 250/5	255	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
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			382	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,65	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9				
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>14,45</b>	<b>16,00</b>	<b>92,86</b>	<b>576,00</b>	<b>0,62</b>	<b>37,36</b>	<b>205,00</b>	<b>2,03</b>	<b>0,76</b>	<b>302,85</b>	<b>99,38</b>	<b>348,84</b>	<b>5,55</b>	<b>803,50</b>	<b>74,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп с макаронными изделиями, курой 250/10	260	5,01	3	14,21	100	0,04	1,48	0,3		0,38	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07	111	2015
Ёжики 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	50	0,35	0,05	0,94	6	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	17	0,6	174	1,2			71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	31,41	128	0,01	3,3			0,01	6,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	18	1,70	3	11,25	79	0,02		5,02	0,04	0,01	4,43	2,31	12,28	0,19	32,78	0,09				
Фрукт 1 шт	130	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			
<b>Итого за Обед</b>	<b>868</b>	<b>21,13</b>	<b>32,75</b>	<b>94,16</b>	<b>762,75</b>	<b>0,27</b>	<b>28,36</b>	<b>6,81</b>	<b>0,48</b>	<b>0,60</b>	<b>90,62</b>	<b>81,48</b>	<b>298,95</b>	<b>7,66</b>	<b>864,28</b>	<b>121,83</b>	<b>0,07</b>	<b>16,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>35,58</b>	<b>48,75</b>	<b>187,02</b>	<b>1338,75</b>	<b>0,89</b>	<b>65,72</b>	<b>211,81</b>	<b>2,51</b>	<b>1,36</b>	<b>393,47</b>	<b>180,86</b>	<b>647,80</b>	<b>13,21</b>	<b>1667,78</b>	<b>196,04</b>	<b>0,10</b>	<b>16,83</b>		

## 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	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	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	146	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	30	0,18	0,06	1,3	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015
Батон йодированный	30	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
Итого за Завтрак	515,0	17,42	14,06	66,27	463,30	0,31	27,28	40,58	0,23	0,26	114,52	91,83	314,94	3,75	1178,93	187,98	0,05	0,00		
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	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 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
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 свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	30	1,62	6	49,33	146	0,02		3,98	0,03	0,01	3,48	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Итого за Обед	780	26,0	42,3	152,6	981,5	0,4	18,4	46,5	0,6	1,8	82,1	93,5	400,3	8,3	946,1	226,6	0,1	17,5		
Итого за день		43,39	56,34	218,91	1444,80	0,67	45,73	87,06	0,84	2,10	196,66	185,35	715,29	12,01	2125,03	414,62	0,13	17,52		



## 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
<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)	15	2,6	3		34		0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8			1,45	15	2015
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
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
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>28,0</b>	<b>48,9</b>	<b>535,0</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>371,6</b>	<b>2,8</b>	<b>0,7</b>	<b>245,9</b>	<b>51,8</b>	<b>366,2</b>	<b>7,5</b>	<b>674,2</b>	<b>60,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,24	3	9,15	96	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
Бризоль хрустящая	100	27,97	20	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	39,62	246	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
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	6	0,1		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015
Компот из вишни	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,8	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Выпечное изделие	75	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>54,86</b>	<b>44,00</b>	<b>132,96</b>	<b>1160,00</b>	<b>0,68</b>	<b>42,02</b>	<b>182,40</b>	<b>0,90</b>	<b>0,93</b>	<b>458,32</b>	<b>217,78</b>	<b>732,37</b>	<b>9,75</b>	<b>1025,46</b>	<b>214,30</b>	<b>0,17</b>	<b>5,67</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>76,76</b>	<b>72,00</b>	<b>181,85</b>	<b>1695,00</b>	<b>0,88</b>	<b>57,75</b>	<b>553,95</b>	<b>3,72</b>	<b>1,60</b>	<b>704,22</b>	<b>269,55</b>	<b>1098,52</b>	<b>17,24</b>	<b>1699,64</b>	<b>274,26</b>	<b>0,18</b>	<b>7,15</b>		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Залежанка 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	30	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	130	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	575	33,24	18,00	95,01	677,00	0,14	5,75	14,98	0,12	0,28	197,11	53,09	200,94	4,28	453,45	6,24	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом ,мясом	255	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	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
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	31,41	128	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	18	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	753	31,76	34,02	120,01	900,51	0,51	15,23	21,12	0,08	0,61	94,30	78,96	341,92	7,72	694,89	257,68	0,05	0,08		
Итого за день		65,00	52,02	215,02	1577,51	0,65	20,98	36,10	0,20	0,89	291,41	132,05	542,86	12,00	1148,34	263,92	0,08	0,08		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Гуляш из птицы 45/45	90	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	
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	30	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	2,63	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	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	645	18,63	26,00	75,74	609,00	0,33	45,81	30,61	0,31	0,33	103,00	88,37	300,33	8,11	1479,35	112,52	0,06	8,39		
<b>Обед</b>																				
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 свиной	220	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	30	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	30	2,84	5	18,75	132	0,03		8,36	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	795	26,30	42,32	125,01	987,99	0,37	15,53	28,60	0,64	1,96	115,34	112,08	433,32	9,26	976,02	229,62	0,05	17,11		
Итого за день		44,93	68,32	200,75	1596,99	0,70	61,34	59,21	0,95	2,29	218,34	200,45	733,65	17,37	2455,37	342,14	0,11	25,50		

**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	265,66	297,43	1003,55	7653,05	3,78	251,52	948,13	8,23	8,24	1804,10	968,26	3738,11	71,83	9096,16	1490,98	0,60	67,08
Среднее значение за период	53,13	59,49	200,71	1530,61	0,76	50,30	189,63	1,65	1,65	360,82	193,65	747,62	14,37	1819,23	298,20	0,12	13,42

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.Лапиной 2004г.