



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	
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/3	203	6,7	6,4	33,0	216	0,22	1,00	54,80	0,12	0,14	133,70	37,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015	
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9		379	2015		
Бутерброд с маслом и сыром 12/10/20	42	5,2	8,9	10,4	143	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,9	1,3	2015	
Фрукт 1шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Кондитерское изделие в инд. упак.	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>20,9</b>	<b>24,3</b>	<b>88,7</b>	<b>684</b>	<b>0,54</b>	<b>10,11</b>	<b>158,30</b>	<b>2,33</b>	<b>0,80</b>	<b>535,60</b>	<b>86,65</b>	<b>445,90</b>	<b>4,62</b>	<b>686,67</b>	<b>77,98</b>	<b>0,04</b>	<b>4,40</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	265	6,0	3,0	16,0	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Медальон из курицы	100	22,0	15,0	21,0	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	496	2004	
Макароны отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Горошек зел.конс.прогретый	18	0,5		0,9	5		1,60				4,0	3,2	8,9	0,3					306	2015	
Компот из свежих плодов	200			22,0	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			343	2015	
Хлеб ржаной	30	1,8		6,1	57	0,04				0,02	6,8	6,3	20,2	0,9	30,2	1,90					
Батон йодированный	25	2,5	1,3	12,5	65	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90					
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003	
<b>Итого за Обед</b>	<b>868</b>	<b>51,5</b>	<b>33,1</b>	<b>160,5</b>	<b>1149</b>	<b>0,50</b>	<b>7,67</b>	<b>65,81</b>	<b>0,48</b>	<b>0,67</b>	<b>113,49</b>	<b>87,08</b>	<b>438,58</b>	<b>6,50</b>	<b>491,51</b>	<b>251,22</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>72,4</b>	<b>57,4</b>	<b>249,2</b>	<b>1832,7</b>	<b>1,0</b>	<b>17,8</b>	<b>224,1</b>	<b>2,8</b>	<b>1,5</b>	<b>649,1</b>	<b>173,7</b>	<b>884,5</b>	<b>11,1</b>	<b>1178,2</b>	<b>329,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>			

## 2 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
<b>Завтрак</b>																				
Шницель рыбный рубленый	90	12,2	8,1	17,6	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			235	2015
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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 соленные	25	0,2		0,5	3	1,88					4,2	3,65	7,60						70	2015
Батон йодированный	30	2,5	0,7	16,0	79	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Кондитерское изделие в инд.упак.	40	4,5	8,0	11,0	133	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,0</b>	<b>16,0</b>	<b>64,0</b>	<b>617</b>	<b>0,24</b>	<b>26,11</b>	<b>55,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>80,82</b>	<b>53,59</b>	<b>169,57</b>	<b>3,43</b>	<b>858,38</b>	<b>196,98</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,0	2,6	19,8	120	0,1	9,60	0,20		0,10	30,70	30,00	70,20	1,30	677,20	76,4			97	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	13,0	11,0	7,0	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Сок	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	21	1,7		8,0	40	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	75	5,2	5,1	35,0	220	0,03					20,50	11,30	56,40	0,08	0,05	65,70	28,20		424	2015
<b>Итого за Обед</b>	<b>941</b>	<b>30,9</b>	<b>25,7</b>	<b>153,8</b>	<b>991</b>	<b>0,50</b>	<b>16,65</b>	<b>49,65</b>	<b>0,95</b>	<b>1,75</b>	<b>143,26</b>	<b>120,52</b>	<b>520,07</b>	<b>13,81</b>	<b>1471,99</b>	<b>330,76</b>	<b>28,38</b>	<b>0,03</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>51,9</b>	<b>41,7</b>	<b>217,8</b>	<b>1608,0</b>	<b>0,7</b>	<b>42,8</b>	<b>105,6</b>	<b>1,3</b>	<b>224,1</b>	<b>174,1</b>	<b>689,6</b>	<b>17,2</b>	<b>2330,4</b>	<b>527,7</b>	<b>28,4</b>	<b>0,0</b>		

ИНН 7804250895 ОГРН 1137804016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

## 3 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	
<b>Завтрак</b>																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным 150/33	183	24	10	41	368		28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	8,20	0,01		223	2015	
Батон иодированный	25	2,5	1,3	12,5	65	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90					
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1				0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Кондитерское изделие в инд.упак	26	4,0	2,5	15,0	90	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>574</b>	<b>32</b>	<b>15</b>	<b>91</b>	<b>625</b>	<b>0,11</b>	<b>42,00</b>	<b>32,20</b>	<b>0,42</b>	<b>0,33</b>	<b>381,95</b>	<b>68,80</b>	<b>399,94</b>	<b>5,68</b>	<b>756,40</b>	<b>17,90</b>	<b>0,03</b>				
<b>Обед</b>																					
Щи из св.капусты с картофелем с курой 250/10	260	4,2	6,3	7,9	120	0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015	
Котлета из мяса кур	100	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015	
Картофель отварной с зеленью	150	3,3	5,8	24,1	186	0,20	30	28,80	0,10	0,11	42,30	36,10	100,9	1,50	845,80	288	0,04		125	2015	
Компот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	30	2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7					
Выпечное изделие	78	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		409	2015	
<b>Итого за Обед</b>	<b>818</b>	<b>35,5</b>	<b>38,1</b>	<b>112,9</b>	<b>1003</b>	<b>0,57</b>	<b>63,85</b>	<b>74,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,71</b>	<b>151,84</b>	<b>103,63</b>	<b>403,09</b>	<b>6,70</b>	<b>1385,79</b>	<b>424,34</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>67,2</b>	<b>52,7</b>	<b>204,1</b>	<b>1628,0</b>	<b>0,7</b>	<b>105,9</b>	<b>106,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>533,8</b>	<b>172,4</b>	<b>803,0</b>	<b>12,4</b>	<b>2142,2</b>	<b>442,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		

ИНН 7604230895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Тефтели мясные в соусе 70/50	120	10	15	12	225	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	278	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31	5,80	3,10	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	40	0,4	0,1	1,5	10		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015	
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>695</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>118</b>	<b>823</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>22,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>101,5</b>	<b>195,3</b>	<b>366,1</b>	<b>10,8</b>	<b>773,1</b>	<b>155,1</b>	<b>25,1</b>				
<b>Обед</b>																					
Солянка по-домашнему из птицы 250/10	260	5	6	9	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004	
Плов из свинины	250	19	24	49	492	0,30	5,80	3,10	0,70	0,20	52,30	68,40	304,5	5,20	508,80	172,30	0,03	22,60	265	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0		32,0	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015	
Хлеб ржаной	20	1,7		8,0	40	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20					
Оладьи 1 шт	35	2,1	2,4	14,0	86	0,20				1,10	4,5	17,6	20,9	0,3	26,3	1,10			ттк		
Кондитерское изделие в инд.упак.	34	4,5	8,0	11,0	133	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
<b>Итого за Обед</b>	<b>799</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>123</b>	<b>991</b>	<b>1,49</b>	<b>18,30</b>	<b>39,31</b>	<b>0,82</b>	<b>3,04</b>	<b>181,14</b>	<b>121,70</b>	<b>485,99</b>	<b>10,19</b>	<b>919,44</b>	<b>243,85</b>	<b>0,06</b>	<b>24,18</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>60</b>	<b>67</b>	<b>240</b>	<b>1814</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>62</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>283</b>	<b>317</b>	<b>852</b>	<b>21</b>	<b>1693</b>	<b>399</b>	<b>25</b>	<b>24</b>			

ИНН 7604200895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

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
<b>Завтрак</b>																				
Курица в кисло-сладком соусе	90	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		тк	
Макаронные отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Овощи натуральные свежие	45	0,4	0,1	1,5	10			10	0,1		5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015
Батон йодированный	21	2,0	1,0	10,0	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63			2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Блинчик с вишней	70	3,15	4	26	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75					тк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>596</b>	<b>27,6</b>	<b>25,1</b>	<b>102,6</b>	<b>697</b>	<b>0,32</b>	<b>16,43</b>	<b>54,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>61,33</b>	<b>110,22</b>	<b>301,49</b>	<b>4,88</b>	<b>231,05</b>	<b>182,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Свекольник с курой 250/10	260	1,9	4,4	16,6	115	0,10	6,90	0,2			40,2	27,10	56,30	1,30	472,00	74,60			83	2015
Шницель из свинины	100	11,0	29,0	12,0	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	268	2015
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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
Компот из ягод (клубника)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	18	1,6		7,5	38	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Батон йодированный	18	1,8	0,8	8,0	48	0,02				0,01	3,2	4,2	15	0,3	24,2	0,60				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упак.	40	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
<b>Итого за Обед</b>	<b>916</b>	<b>24,3</b>	<b>45,2</b>	<b>112,4</b>	<b>984</b>	<b>0,5</b>	<b>49,9</b>	<b>59,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>229,3</b>	<b>112,1</b>	<b>411,4</b>	<b>9,0</b>	<b>1953,9</b>	<b>184,2</b>	<b>0,1</b>	<b>18,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>51,9</b>	<b>70,3</b>	<b>215,0</b>	<b>1681,0</b>	<b>0,8</b>	<b>66,3</b>	<b>113,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>290,6</b>	<b>222,3</b>	<b>712,8</b>	<b>13,9</b>	<b>2185,0</b>	<b>366,3</b>	<b>0,1</b>	<b>18,6</b>		

ИНН 7604210895 ОГРН 1137604016252  
**ООО «ВОЕНСЕРВИС»**

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
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180/5	185	8,0	8,0	36,0	246	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01	182	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	4,0	4,0	20,0	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015
Батон йодированный	20	2,0	1,0	10,0	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,08			
Блины с вишней	70	3,2	4,0	26,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75				тк	
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7												
Итого за Завтрак	585	5,0	9,0	114,0	600	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01		
<b>Обед</b>																			
Суп овощной "Мозайка" с мясом	255	4,9	4,2	14,1	120		10,7	9			40,6	21,8	46,7	1,1	368,7	48,6		160	213
Курица с овощами	90	14,0	10,1	4,3	210	0,07	3,80	0,10		0,20	18,54	15,50	117,20	0,05	50,30	0,20	0,01	тк	
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	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 ягод (клубника)	200			22	91	0,01	3,3												
Хлеб ржаной	20	1,3	13,8	5,7	36	0,06				0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44		342	2015
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	5,5	9,0	11,0	146	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5	
Итого за Обед	765	29,7	42,1	97,1	827	0,2	18,5	67,8	0,2	0,3	175,8	81,5	341,1	4,0	587,0	117,8	0,02		
Итого за день		34,7	51,1	211,1	1427,0	0,5	32,0	123,5	0,7	0,6	313,7	120,7	498,7	9,1	1243,1	179,0	0,0		

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252  
**ООО «ВОЕНСЕРВИС»**

2 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		
<b>Завтрак</b>																						
Котлета из мяса кур	100	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20				0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100					309	2015
Овощи натуральные свежие	52	0,5	0,1	1,8	12		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8					71	2015
Бутерброд с маслом и сыром 10/10/25	45	7,8	4,2	12,1	117	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,9	1,3		376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25							
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	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>692</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>107</b>	<b>807</b>	<b>0,27</b>	<b>6,67</b>	<b>141,86</b>	<b>0,64</b>	<b>0,34</b>	<b>360,56</b>	<b>74,27</b>	<b>399,93</b>	<b>4,03</b>	<b>360,24</b>	<b>139,7</b>	<b>0,12</b>	<b>4,47</b>				
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с яйцом, курой 250/15	265	8,5	5,0	20,0	158	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07			97	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80					260	2015
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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
Компот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44					342	2015
Хлеб ржаной	32	2,2		8,8	56	0,08				0,06	8,1	8,90	32,00	3	47	5,0						
Хлеб ржаной	32	2,2		8,8	56	0,08				0,06	8,1	8,90	32,00	3	47	5,0						
<b>Итого за Обед</b>	<b>779</b>	<b>28,6</b>	<b>30,7</b>	<b>66,1</b>	<b>795</b>	<b>0,52</b>	<b>52,95</b>	<b>51,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,84</b>	<b>127,16</b>	<b>109,57</b>	<b>413,22</b>	<b>11,65</b>	<b>1671,54</b>	<b>243,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>59,2</b>	<b>58,2</b>	<b>192,9</b>	<b>1602,0</b>	<b>0,8</b>	<b>59,6</b>	<b>193,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>487,7</b>	<b>183,8</b>	<b>813,2</b>	<b>15,7</b>	<b>2031,8</b>	<b>383,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>				

ИНН 160420895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

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		
<b>Завтрак</b>																						
Гуляш из отварной говядины 35/35	70	10,0	11,0	3,0	150	0,04	0,72	0,01				0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15		246	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	6,0	40,0	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	2015
Батон иодированный	36	3,8	1,9	18,0	104	0,06						0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	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>601</b>	<b>23,8</b>	<b>19,9</b>	<b>89,0</b>	<b>624</b>	<b>0,5</b>	<b>13,8</b>	<b>21,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>		<b>70,2</b>	<b>181,7</b>	<b>373,0</b>	<b>10,3</b>	<b>736,6</b>	<b>140,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>			
<b>Обед</b>																						
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	6,0	3,0	16,0	112	0,09	1,36	0,29				0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Жаркое по-домашнему	250	11,5	10,7	46,3	328		22,5	0,20				0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	681,00	150,60			тк	
Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,1	1,5	10		10	0,1					5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015
Сок	200			20,0	88	0,02						0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	30	2		8	53	0,06						0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7				
Кондитерское изделие в инд.упак.	40	4,5	8,0	11,0	133	0,03	0,70	32,0	0,12			0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>24,4</b>	<b>21,8</b>	<b>102,8</b>	<b>724</b>	<b>0,2</b>	<b>34,6</b>	<b>32,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>		<b>193,5</b>	<b>109,2</b>	<b>381,6</b>	<b>9,2</b>	<b>1196,3</b>	<b>233,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>48,2</b>	<b>41,7</b>	<b>191,8</b>	<b>1348,0</b>	<b>0,7</b>	<b>48,4</b>	<b>53,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>		<b>263,6</b>	<b>290,9</b>	<b>754,6</b>	<b>19,5</b>	<b>1932,9</b>	<b>375,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>			

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252  
**ООО «ВОЕНСЕРВИС»**



## 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	
<b>Завтрак</b>																					
Фрикадельки в соусе 70/50	120	10	15	12	225	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	280	2015	
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Овощи натуральные свежие	50	0,5	0,1	2,0	12		10,5	0,1			5,8	8,2	10,6	0,5	118,2	1,0			71	2015	
Батон иодированный	26	2	1	13	69	0,04				0,02	4,6	8,50	21,30	0,5	30,20	1,1					
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>661</b>	<b>17,7</b>	<b>21,4</b>	<b>92,5</b>	<b>644</b>	<b>0,09</b>	<b>19,03</b>	<b>29,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>58,1</b>	<b>55,55</b>	<b>220,05</b>	<b>3,57</b>	<b>203,78</b>	<b>166,45</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед</b>																					
Борщ из св. капусты с картофелем, курой 250/10	260	4,2	5,5	10,2	118	0,03	19,29	10,3	0,02	0,60	62,3	47,00	249,00	2,00	341,01	93,10	0,03	0,80	82	2015	
Наггетсы куриные	100	22,0	15,0	21,0	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	тпк		
Картофель отварной с зеленью	150	3,3	5,8	24,1	186	0,20	30	28,80	0,10	0,11	42,30	36,10	100,9	1,50	845,80	288	0,04		125	2015	
Горошек зел. консервированный	15	0,5		0,9	5		1,60				4,0	3,2	8,9	0,3					306	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	36	3,6		11,3	66	0,06				0,03	6,7	8,10	37,90	1	61	2,2			533	2003	
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01				
<b>Итого за Обед</b>	<b>864</b>	<b>45,3</b>	<b>35,1</b>	<b>115,5</b>	<b>999</b>	<b>0,5</b>	<b>54,3</b>	<b>83,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>169,9</b>	<b>142,3</b>	<b>675,0</b>	<b>8,5</b>	<b>1578,8</b>	<b>459,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>63</b>	<b>57</b>	<b>208</b>	<b>1643</b>	<b>0,6</b>	<b>73,3</b>	<b>113,5</b>	<b>0,7</b>	<b>1,1</b>	<b>228,0</b>	<b>197,8</b>	<b>895,0</b>	<b>12,0</b>	<b>1782,6</b>	<b>625,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>			

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Рыба в панировке	90	14,0	11,0	9,0	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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	гтк	
Овощи натуральные свежие	30	0,3	0,1	1,2	8		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8		312	
Батон йодированный	34	2,8	0,9	18,1	90	0,06					5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8		71	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50			
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	
Кондитерское изделие в инд.упак.	34	4,5	8,0	11,0	133	0,03	0,70	32,0	0,12	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>683</b>	<b>24,0</b>	<b>22,0</b>	<b>89,3</b>	<b>689</b>	<b>0,29</b>	<b>49,76</b>	<b>88,01</b>	<b>0,47</b>	<b>0,30</b>	<b>198,64</b>	<b>90,65</b>	<b>292,79</b>	<b>7,95</b>	<b>1386,08</b>	<b>146,43</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский с перловкой и мясом	255	2,0	5,0	17,0	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,89	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	
Гуляш "Болонез"	100	12,2	14,8	7,3	212		3,40	0,40			23,50	26,70	132,20	2,10	390,20	39,10		гтк	
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100		309	
Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0		32,0	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			349	
Хлеб ржаной	22	1,4		7,0	44	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7			
Выпечное изделие	78	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>35,3</b>	<b>33,6</b>	<b>143,3</b>	<b>1023</b>	<b>1,2</b>	<b>20,4</b>	<b>37,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>96,5</b>	<b>82,6</b>	<b>342,9</b>	<b>8,7</b>	<b>992,0</b>	<b>256,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59</b>	<b>56</b>	<b>233</b>	<b>1712</b>	<b>1,5</b>	<b>70,2</b>	<b>125,8</b>	<b>0,7</b>	<b>2,0</b>	<b>295,1</b>	<b>173,2</b>	<b>635,7</b>	<b>16,6</b>	<b>2378,1</b>	<b>403,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</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	568,0	552,6	2162,8	16295,9	9,2	554,0	1221,5	9,6	14,2	3568,4	2026,1	7539,2	148,6	18896,7	4029,6	54,6	54,4	
Среднее значение за период	56,8	110,5	432,6	3259,2	1,8	110,8	244,3	1,9	2,8	713,7	405,2	1507,8	29,7	3779,3	805,9	8,9	8,9	

ИНН 760420095 ОГРН 1137604016252  
**ООО «ВОЕНСЕРВИС»**

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.