



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день

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 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	184,95	1,48	221,99	49,8	0,01			182	2015
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
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					
Блинчик с вишней	70	3,2	4,0	26,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75							
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7													ттк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>114,0</b>	<b>529</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед</b>																					
Ци из св.капусты с картофелем и мясом	255	4,2	6,5	7,9	109	0,2	30,50	10,29	0,01	0,41	55,00	28,50	86,30	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015	
Курца с овощами	100	15,6	11,2	4,8	233	0,08	4,20	0,10		0,30	20,60	17,20	130,20	0,06	55,90	0,30	0,01		ттк		
Рис отварной	180	4,8	6,0	48,0	269	0,06		32,00	0,2	0,05	13,70	32,90	101,30	0,8	86,37	72,90			302	2015	
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
Хлеб ржаной	38	2,6	1,6	11,4	72	0,10				0,06	8,8	9,80	40,80	4	62	3,2					
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			
<b>Итого за Обед</b>	<b>838</b>	<b>32,7</b>	<b>34,3</b>	<b>98,1</b>	<b>890</b>	<b>0,5</b>	<b>35,5</b>	<b>74,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>195,7</b>	<b>99,0</b>	<b>432,6</b>	<b>7,7</b>	<b>545,9</b>	<b>157,3</b>	<b>0,05</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>37,7</b>	<b>43,3</b>	<b>212,1</b>	<b>1419,0</b>	<b>0,7</b>	<b>49,0</b>	<b>130,1</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>333,5</b>	<b>138,2</b>	<b>590,3</b>	<b>12,8</b>	<b>1202,0</b>	<b>218,5</b>	<b>0,1</b>				

## 2 день

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																	
Макаронные отварные	180	8,4	6,0	56,4	260	0,13			25	1,00			0,05	27,50	13,20	72,6	1,36	1,20	120														294	2015		
Овощи натуральные свежие	34	0,3	0,1	1,5	10				8	0,1				5,0	6,2	6,2	0,3	82,0	0,7														309	2015		
Бутерброд с маслом 10/20	30	2	7	12	109				32	0,1			0,01	7,0	3,8	21	0,3																71	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61								0,01	7,0	3,8	21	0,3																6	2015		
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04		0,1					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25															376	2015		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>689</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>116</b>	<b>797</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	180	3,6	6,0	26,4	178	0,02	31,10	31,10	1,10				0,18	57,85	39,77	117,90	1,60	908,80	90,40	0,06															312	2015
Комлот 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	20	1,5	0,4	7,1	38	0,03							0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20																	
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	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															
<b>Итого за Обед</b>	<b>921</b>	<b>32,8</b>	<b>42,1</b>	<b>104,0</b>	<b>958</b>	<b>0,32</b>	<b>71,79</b>	<b>88,44</b>	<b>1,22</b>	<b>0,85</b>	<b>238,20</b>	<b>120,50</b>	<b>467,09</b>	<b>9,54</b>	<b>2144,75</b>	<b>258,86</b>	<b>0,14</b>	<b>1,57</b>																		
<b>Итого за день</b>		<b>58,8</b>	<b>72,9</b>	<b>219,8</b>	<b>1754,6</b>	<b>0,6</b>	<b>78,5</b>	<b>230,3</b>	<b>1,9</b>	<b>1,2</b>	<b>598,8</b>	<b>194,8</b>	<b>867,0</b>	<b>13,6</b>	<b>2505,0</b>	<b>398,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>																		

ИНН 7604230895 ОГРН 1137604016252  
**ООО «ВОЕНСЕРВИС»**

## 3 день

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 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	33,89	76,15				246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,5	8,6	53,0	288	0,50		33	1,20	0,20	23,60	145,20	268,20	6,3	204,1	60,48	0,01	0,01		302	2015
Овощи свежие	50	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 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			19,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>551</b>	<b>25,7</b>	<b>21,6</b>	<b>90,5</b>	<b>613</b>	<b>0,6</b>	<b>10,8</b>	<b>32,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>56,1</b>	<b>184,3</b>	<b>428,2</b>	<b>9,2</b>	<b>491,2</b>	<b>138,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курицей 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	220	10,5	9,7	44,3	309		22,5	0,20		0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	681,00	150,60				т.т.к.	
Сок	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				389	2015
Хлеб ржаной	41	3,4	0,8	16,0	82	0,06				0,02	9,0	8,4	36,2	1,4	56,4	2,40					
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				
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>891</b>	<b>25,4</b>	<b>22,5</b>	<b>120,3</b>	<b>785</b>	<b>0,2</b>	<b>37,6</b>	<b>32,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>212,3</b>	<b>115,6</b>	<b>395,6</b>	<b>11,9</b>	<b>1457,3</b>	<b>235,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>51,1</b>	<b>44,1</b>	<b>210,8</b>	<b>1398,0</b>	<b>0,8</b>	<b>48,4</b>	<b>65,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,1</b>	<b>270,4</b>	<b>300,0</b>	<b>823,8</b>	<b>21,1</b>	<b>1948,5</b>	<b>374,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>			

ИНН 7604253895 ОГРН 1137604016252  
**ООО «ВОЕНСЕРВИС»**

## 4 день

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>																				
Фришдельки 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	290	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	40	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 йодированный	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>651</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	114	
Картофель отварной с зеленью	180	4,0	7,0	28,8	223	0,30	36	34,60	0,20	0,15	50,80	43,32	121,1	1,80	1030,00	346	0,06		125	2015
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
Хлеб ржаной	22	1,7		8,0	40	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Батон йодированный	25	2	1	15	72	0,05				0,03	5,2	9,20	25,30	0,6	33,90	1,3				
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			
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>936</b>	<b>39,6</b>	<b>36,7</b>	<b>119,5</b>	<b>1004</b>	<b>0,6</b>	<b>64,4</b>	<b>109,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>279,4</b>	<b>165,0</b>	<b>724,5</b>	<b>10,9</b>	<b>1928,0</b>	<b>493,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>64</b>	<b>58</b>	<b>213</b>	<b>1680</b>	<b>0,7</b>	<b>83,4</b>	<b>139,3</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>337,5</b>	<b>220,5</b>	<b>944,5</b>	<b>14,5</b>	<b>2131,7</b>	<b>659,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>		

ИНН 76042 3996 ОГРН 1137604016252  
**ООО «ВОЕНСЕРВИС»**

## 5 день

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>																						
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			гтк			
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 свежие	40	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 йодированный	34	2,8	0,9	18,1	90	0,06				0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50						
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>659</b>	<b>24,0</b>	<b>22,0</b>	<b>79,1</b>	<b>560</b>	<b>0,29</b>	<b>49,56</b>	<b>56,01</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>106,54</b>	<b>84,65</b>	<b>227,19</b>	<b>7,75</b>	<b>1363,18</b>	<b>140,43</b>	<b>0,05</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	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07		96	2015	
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	180	8,4	6,0	56,4	260	0,13		25	1,00	0,05	27,50	13,20	72,6	1,36	1,20	120					309	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	23	1,4		7,0	44	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7						
Батон йодированный	20	2,2	1,1	12,5	56	0,04				0,02	6,0	8,0	21	0,5	28,9	1,00						
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>812</b>	<b>31,7</b>	<b>34,9</b>	<b>143,2</b>	<b>955</b>	<b>1,2</b>	<b>21,1</b>	<b>62,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>184,5</b>	<b>89,9</b>	<b>387,4</b>	<b>9,0</b>	<b>976,1</b>	<b>252,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>56</b>	<b>57</b>	<b>222</b>	<b>1515</b>	<b>1,5</b>	<b>70,7</b>	<b>118,1</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>291,0</b>	<b>174,5</b>	<b>614,6</b>	<b>16,8</b>	<b>2339,3</b>	<b>392,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</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	267,6	275,3	1077,7	7766,6	4,3	330,0	683,0	6,2	6,7	1831,2	1028,0	3840,2	78,8	10126,5	2044,2	0,7	11,5			
Среднее значение за период	53,5	55,1	215,5	1553,3	0,9	66,0	136,6	1,2	1,3	366,2	205,6	768,0	15,8	2025,3	408,8	0,1	2,3			

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации 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.

