



Согласовано  
Начальник лагеря

*Грибанова З.А.*

20.05.2024 г.



Утверждаю  
Директор ООО "МОБИЛСЕРВИС"

*Грибанова З.А.*

ИНН 7325049308

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

Понедельник 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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, 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 200/5	205	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,06	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02		175	2015
Бутерброд с мясом копчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		128	2022
Какао с молоком	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				231	2022
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02															
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,27</b>	<b>14,03</b>	<b>84,47</b>	<b>613,99</b>	<b>0,33</b>	<b>27,52</b>	<b>68,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>202,78</b>	<b>84,32</b>	<b>298,41</b>	<b>3,30</b>	<b>1020,65</b>	<b>136,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Огурцы порционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ТТК	фирм
Суп макаронными изделиями, курой 250/10гр.	260	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015
Плов со свиной	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	265	2015
Компот из свежемороженых ягод	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			369	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>34,35</b>	<b>47,88</b>	<b>117,95</b>	<b>1049,53</b>	<b>0,43</b>	<b>28,48</b>	<b>31,11</b>	<b>1,01</b>	<b>0,74</b>	<b>118,76</b>	<b>132,31</b>	<b>480,55</b>	<b>10,19</b>	<b>1516,13</b>	<b>244,51</b>	<b>0,10</b>	<b>25,85</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>47,62</b>	<b>61,91</b>	<b>202,42</b>	<b>1563,52</b>	<b>0,76</b>	<b>56,00</b>	<b>99,52</b>	<b>1,18</b>	<b>1,07</b>	<b>321,54</b>	<b>216,63</b>	<b>778,96</b>	<b>13,49</b>	<b>2538,78</b>	<b>381,35</b>	<b>0,16</b>	<b>25,85</b>		

**Вторник 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		
<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	
Макаронь отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм
Батон	30	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Пирожок с яблоками	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,22</b>	<b>18,96</b>	<b>89,19</b>	<b>616,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,32</b>	<b>8,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>52,87</b>	<b>50,97</b>	<b>193,32</b>	<b>2,06</b>	<b>339,67</b>	<b>112,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Рассольник Ленинградский с перловкой, хурой, сметаной 250/10/10г.	270	8,79	3	17,1	134	0,16	17,13	1,08		0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07	0,07	96	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,05	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
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,86	0,96	32,64	1,34				
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>28,61</b>	<b>39,16</b>	<b>87,40</b>	<b>805,63</b>	<b>0,48</b>	<b>41,71</b>	<b>27,89</b>	<b>0,74</b>	<b>1,06</b>	<b>97,75</b>	<b>100,66</b>	<b>415,67</b>	<b>7,95</b>	<b>1591,31</b>	<b>245,25</b>	<b>0,12</b>	<b>19,53</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>52,83</b>	<b>58,12</b>	<b>176,59</b>	<b>1422,13</b>	<b>0,61</b>	<b>43,03</b>	<b>36,57</b>	<b>0,88</b>	<b>1,17</b>	<b>150,62</b>	<b>151,63</b>	<b>608,99</b>	<b>10,01</b>	<b>1930,98</b>	<b>357,99</b>	<b>0,12</b>	<b>19,53</b>		

## Среда 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>																				
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,96	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)	20	5,2	5		69	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	15	2015
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	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				
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>24,33</b>	<b>29,60</b>	<b>48,17</b>	<b>556,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,80</b>	<b>400,35</b>	<b>2,91</b>	<b>0,67</b>	<b>311,00</b>	<b>42,97</b>	<b>400,75</b>	<b>4,68</b>	<b>313,26</b>	<b>57,36</b>	<b>0,00</b>	<b>2,93</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29		0,41	44,63	25,29	83,79	1,93	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015
Бризоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,48	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	665,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Компот из свежемороженых ягод	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>42,43</b>	<b>29,74</b>	<b>120,27</b>	<b>901,41</b>	<b>0,48</b>	<b>54,16</b>	<b>65,68</b>	<b>0,57</b>	<b>1,12</b>	<b>124,85</b>	<b>92,65</b>	<b>403,53</b>	<b>9,20</b>	<b>1473,45</b>	<b>195,76</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>66,76</b>	<b>59,34</b>	<b>168,44</b>	<b>1457,75</b>	<b>0,65</b>	<b>54,96</b>	<b>466,03</b>	<b>3,48</b>	<b>1,79</b>	<b>435,85</b>	<b>136,62</b>	<b>804,28</b>	<b>13,88</b>	<b>1786,73</b>	<b>253,12</b>	<b>0,16</b>	<b>3,09</b>		

Четверг 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					377	2015
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6				2,9	231	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,60</b>	<b>17,60</b>	<b>78,62</b>	<b>587,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,76</b>	<b>72,56</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>345,81</b>	<b>36,23</b>	<b>254,77</b>	<b>1,73</b>	<b>266,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,02</b>	<b>2,90</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом ,курой 250/10гр.	260	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	
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,80	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					ТТК	фирм
Макаронь отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33				ТТК	фирм
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				389	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Печенье Мечта	30	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>26,66</b>	<b>33,05</b>	<b>128,97</b>	<b>906,94</b>	<b>0,53</b>	<b>27,64</b>	<b>11,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,89</b>	<b>106,31</b>	<b>91,72</b>	<b>241,69</b>	<b>9,30</b>	<b>1305,01</b>	<b>164,29</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>57,26</b>	<b>50,65</b>	<b>207,59</b>	<b>1494,28</b>	<b>0,60</b>	<b>28,40</b>	<b>83,95</b>	<b>0,32</b>	<b>1,18</b>	<b>452,12</b>	<b>127,95</b>	<b>496,46</b>	<b>11,03</b>	<b>1571,01</b>	<b>168,24</b>	<b>0,09</b>	<b>3,04</b>			

**Пятница 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>																				
Овсянка	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм
Молоко сгущеное	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	190	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Пирожок Чоко-гай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0				20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,34</b>	<b>17,73</b>	<b>139,70</b>	<b>770,87</b>	<b>0,16</b>	<b>16,61</b>	<b>137,40</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>349,63</b>	<b>81,48</b>	<b>352,26</b>	<b>4,98</b>	<b>654,08</b>	<b>105,30</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>		
<b>Обед</b>																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10гр	270	4,31	3	12,51	93	0,11	19,25	2,3	0,02	0,41	46,8	27,14	78,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82	2015
Жаркое по-домашнему 30/220 (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
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,56		2	11	0,03		10		0,04	23	14	42	0,8	141		0,02		71	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	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Пирожок с капустой, яйцом	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>33,57</b>	<b>16,69</b>	<b>133,77</b>	<b>813,80</b>	<b>1,41</b>	<b>66,12</b>	<b>26,03</b>	<b>0,12</b>	<b>1,96</b>	<b>136,73</b>	<b>124,42</b>	<b>431,93</b>	<b>8,66</b>	<b>2064,15</b>	<b>231,27</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>52,91</b>	<b>34,42</b>	<b>273,47</b>	<b>1584,67</b>	<b>1,57</b>	<b>82,73</b>	<b>163,43</b>	<b>0,58</b>	<b>2,29</b>	<b>486,36</b>	<b>205,90</b>	<b>784,19</b>	<b>13,64</b>	<b>2718,23</b>	<b>336,57</b>	<b>0,16</b>	<b>3,00</b>		

**Понедельник 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02		175	2015
Бутерброд с сыром 20/20гр.	40	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Какао с молоком	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,99</b>	<b>36</b>	<b>93,24</b>	<b>769</b>	<b>0,25</b>	<b>13,1</b>	<b>22,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>64,3</b>	<b>53,85</b>	<b>233,78</b>	<b>7,5</b>	<b>719,24</b>	<b>126,84</b>	<b>0,02</b>	<b>17,1</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	87,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Суп острый	250	6,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,48	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТК	фирм
Бризоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	162,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016
Чай с сахаром 200/15	200	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>38,42</b>	<b>40</b>	<b>138,98</b>	<b>1 091</b>	<b>0,81</b>	<b>11,27</b>	<b>65,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,79</b>	<b>129,8</b>	<b>240,18</b>	<b>566,07</b>	<b>12,8</b>	<b>1 069,77</b>	<b>232,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>58,41</b>	<b>76</b>	<b>232,22</b>	<b>1 860</b>	<b>1,06</b>	<b>24,37</b>	<b>87,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,97</b>	<b>194,1</b>	<b>294,03</b>	<b>799,85</b>	<b>20,3</b>	<b>1 789,01</b>	<b>359,09</b>	<b>0,1</b>	<b>17,19</b>		

**Вторник 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>																					
Наггетсы	100	16,41	13	12,3	196	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	фирм	
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022	
Батон	30	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,8	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6				2,9	231	2022
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					377	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22,12</b>	<b>18,68</b>	<b>74,99</b>	<b>509,76</b>	<b>0,09</b>	<b>4,48</b>	<b>95,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>317,10</b>	<b>41,14</b>	<b>299,55</b>	<b>2,85</b>	<b>244,90</b>	<b>23,41</b>	<b>0,06</b>	<b>4,83</b>			
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10гр.	260	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	
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм	
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,89	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
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	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Булочка домашняя	50	2,76	4,45	21,06	133,20																
<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>30,56</b>	<b>44,78</b>	<b>144,27</b>	<b>1091,04</b>	<b>1,27</b>	<b>70,26</b>	<b>40,74</b>	<b>0,10</b>	<b>2,21</b>	<b>144,24</b>	<b>106,22</b>	<b>299,49</b>	<b>7,99</b>	<b>1759,77</b>	<b>249,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>52,68</b>	<b>63,46</b>	<b>219,26</b>	<b>1600,80</b>	<b>1,36</b>	<b>74,74</b>	<b>136,04</b>	<b>0,40</b>	<b>2,43</b>	<b>461,34</b>	<b>147,36</b>	<b>599,04</b>	<b>10,84</b>	<b>2004,67</b>	<b>273,03</b>	<b>0,20</b>	<b>4,77</b>			

**Среда 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	Ca, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	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	ТТК	фирм	
Молоко сгущеное	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022	
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20,10</b>	<b>15,56</b>	<b>148,55</b>	<b>790,07</b>	<b>0,14</b>	<b>17,62</b>	<b>85,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,16</b>	<b>236,21</b>	<b>63,45</b>	<b>265,98</b>	<b>5,42</b>	<b>591,97</b>	<b>100,20</b>	<b>0,02</b>	<b>7,23</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом дурой 250/10гр.	250	4,75	4	15,47	115	0,22	8,66	0,2		0,33	30,18	27,95	69,63	1,98	372,29	59,46	0,02	0,06	102	2015	
Жаркое по-домашнему 30/220 (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	
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Компот из свежемороженых ягод	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Яйчоч слоеный	45	6,7	4,91	20,9	154,10																
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>33,38</b>	<b>20,14</b>	<b>127,12</b>	<b>822,94</b>	<b>0,85</b>	<b>71,86</b>	<b>21,63</b>	<b>0,11</b>	<b>1,07</b>	<b>145,36</b>	<b>142,62</b>	<b>475,01</b>	<b>10,42</b>	<b>2655,46</b>	<b>292,56</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>53,48</b>	<b>35,70</b>	<b>275,67</b>	<b>1613,01</b>	<b>0,99</b>	<b>89,48</b>	<b>107,53</b>	<b>0,52</b>	<b>1,25</b>	<b>381,57</b>	<b>206,07</b>	<b>740,99</b>	<b>15,84</b>	<b>3247,43</b>	<b>392,76</b>	<b>0,16</b>	<b>7,38</b>			



**Четверг 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	Fe, мг	K, мг	l, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Омлет натуральный с сыром с маслом 145/15/5гр.	165	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	
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022	
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Батон	40	1,8	0	12,5	59,71			0,01			0,03	0,02	0,11		0,16						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18,26</b>	<b>23,73</b>	<b>42,69</b>	<b>455,05</b>	<b>0,11</b>	<b>0,80</b>	<b>400,36</b>	<b>2,91</b>	<b>0,65</b>	<b>303,33</b>	<b>31,44</b>	<b>371,11</b>	<b>3,98</b>	<b>267,59</b>	<b>56,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,93</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97	2015	
Медальон из курицы	100	8,2	15	9,05	202	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	ТТК		
Макароны отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм	
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,86	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	8,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>23,21</b>	<b>30,15</b>	<b>114,50</b>	<b>812,94</b>	<b>0,49</b>	<b>44,70</b>	<b>14,50</b>	<b>2,55</b>	<b>0,98</b>	<b>109,45</b>	<b>100,90</b>	<b>318,64</b>	<b>8,92</b>	<b>1444,93</b>	<b>201,24</b>	<b>0,30</b>	<b>4,47</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>41,47</b>	<b>53,88</b>	<b>157,19</b>	<b>1257,99</b>	<b>0,60</b>	<b>45,50</b>	<b>414,86</b>	<b>5,46</b>	<b>1,63</b>	<b>412,78</b>	<b>132,34</b>	<b>690,75</b>	<b>10,90</b>	<b>1712,52</b>	<b>257,34</b>	<b>0,30</b>	<b>7,40</b>			

Пятница 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 "Морячок"	75	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	фирм	
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01	91	2022	
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015	
Батон	30	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>17,7</b>	<b>8,3</b>	<b>78,5</b>	<b>407,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>201,7</b>	<b>37,6</b>	<b>154,2</b>	<b>2,2</b>	<b>269,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с зел.горошком, курой 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3		0,41	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1963
Плов со свиной	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,89	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	265	2015
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Напиток из шиповника	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	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Булочка с посыпкой	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>31,56</b>	<b>54,02</b>	<b>144,73</b>	<b>1185,71</b>	<b>1,32</b>	<b>44,10</b>	<b>31,64</b>	<b>0,91</b>	<b>2,31</b>	<b>113,54</b>	<b>136,98</b>	<b>506,69</b>	<b>10,69</b>	<b>1650,47</b>	<b>314,85</b>	<b>0,09</b>	<b>25,92</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>49,28</b>	<b>62,35</b>	<b>223,25</b>	<b>1593,40</b>	<b>1,41</b>	<b>56,84</b>	<b>92,83</b>	<b>1,10</b>	<b>2,42</b>	<b>315,24</b>	<b>174,53</b>	<b>660,88</b>	<b>12,92</b>	<b>1920,27</b>	<b>316,75</b>	<b>0,10</b>	<b>28,82</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	532,70	555,83	2136,10	15457,55	9,61	556,06	#####	14,73	16,20	3611,52	1792,06	6964,39	132,85	21219,63	3096,24	1,55	120,07
Среднее значение за период	53,3	55,6	213,61	1545,8	0,96	55,61	168,79	1,47	1,62	361,15	179,21	696,4	13,29	2121,96	309,62	0,16	12,01

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.