



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 14 лет.

Понедельник 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 200/5 | 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 мясом копчено-запеченным                   | 35           | 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          | 0,62         | 25,25          |               |             |                  | 128   | 2022   |
| Груша 1 штука  | 130          | 0,6              | 0,6          | 17,40         | 73,02                         |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |                  | 231   | 2022   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                | <b>570</b>   | <b>13,27</b>     | <b>14,03</b> | <b>84,47</b>  | <b>513,99</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>1020,85</b> | <b>136,84</b> | <b>0,06</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |                  |       |        |
| Огурцы порционные свежие                               | 60           | 0,44             | 0            | 1,14          | 7,10                          | 0,02        | 0,12         | 1,88         | 0,0624      |             | 10,68                | 8,76          | 18,8          | 0,31         |                |               |             |                  | ТТК   | фирм   |
| Суп макаронными изделиями, курой 200/10гр.             | 210          | 8,17             | 3            | 16,14         | 130                           | 0,2         | 19,06        | 20,28        | 0,18        | 0,4         | 28,75                | 30,2          | 112,90        | 1,59         | 589,31         | 62,43         | 0,06        | 0,06             | 97    | 2015   |
| Плов со свиной   | 220          | 16,83            | 38           | 42,74         | 583                           | 0,12        | 3,92         | 2,31         | 0,61        | 0,2         | 41,1                 | 59,36         | 268,00        | 3,45         | 447,79         | 143,55        | 0,02        | 22,69            | 265   | 2015   |
| Компот из свежемороженых ягод                          | 200          |                  |              | 20,2          | 88                            | 0,02        |              |              |             | 0,02        | 14                   | 8             | 14            | 2,8          | 240            | 2             |             |                  | 389   | 2015   |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42         | 14,60         | 67,68                         | 0,02        |              |              |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52         | 17,58          | 0,72          |             |                  |       |        |
| <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>725</b>   | <b>27,74</b>     | <b>41,56</b> | <b>94,82</b>  | <b>874,94</b>                 | <b>0,34</b> | <b>23,10</b> | <b>24,47</b> | <b>0,85</b> | <b>0,61</b> | <b>96,85</b>         | <b>108,73</b> | <b>424,98</b> | <b>6,67</b>  | <b>1294,68</b> | <b>208,71</b> | <b>0,08</b> | <b>22,74</b>     |       |        |
| <b>Итого за день</b>                                   | <b>1295</b>  | <b>41,01</b>     | <b>55,59</b> | <b>179,29</b> | <b>1388,93</b>                | <b>0,67</b> | <b>50,62</b> | <b>92,88</b> | <b>1,02</b> | <b>0,94</b> | <b>299,63</b>        | <b>193,05</b> | <b>723,39</b> | <b>11,97</b> | <b>2315,33</b> | <b>345,55</b> | <b>0,14</b> | <b>22,74</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          | 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              |        |
| Макаронны отварные   | 150          | 4,27             | 4,93         | 32,70         | 186,92                        | 0,05        |              |              |             | 0,02        | 6,78                 | 10,18         | 26,21         | 0,62        | 40,39          | 1,11          |             |              | ТТК              | фирм " |
| Батон  | 20           | 0,9              | 0            | 6,3           | 29,85                         |             |              | 0,01         |             |             | 0,01                 | 0,02          | 0,11          |             | 0,16           |               |             |              |                  |        |
| Чай с сахаром  | 200          | 0,0              | 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>520</b>   | <b>22,93</b>     | <b>17,97</b> | <b>79,52</b>  | <b>564,19</b>                 | <b>0,12</b> | <b>1,32</b>  | <b>8,68</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,11</b> | <b>51,51</b>         | <b>48,94</b>  | <b>186,08</b> | <b>1,94</b> | <b>331,59</b>  | <b>112,52</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  |                  |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                |               |             |              |                  |        |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"               | 60           | 0,28             | 1,07         | 1,68          | 16,89                         | 0,11        | 14,01        | 15,19        | 0,13        | 0,28        | 19,01                | 19,75         | 58,37         | 1,17        | 411,02         | 45,87         | 0,02        | 0,04         | 97               | 2016   |
| Рассольник Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 200/10/10гр. | 220          | 7,03             | 2            | 13,7          | 107                           | 0,13        | 13,70        | 0,86         |             | 0,35        | 25,85                | 25,18         | 94,18         | 1,22        | 427,06         | 69            | 0,06        | 0,06         | 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   |
| Картофельное пюре  | 150          | 3,1              | 3,83         | 21,74         | 132,33                        | 0,03        |              |              |             | 0,01        | 3,7                  | 5,5           | 14            | 0,3         | 21,8           | 0,60          |             |              | 91               | 2022   |
| Чай с сахаром  | 200          | 0,0              | 0,0          | 9,80          | 37                            |             | 0,1          |              |             | 0,01        | 5,15                 | 4,4           | 8,24          | 0,82        | 25,1           |               |             |              | 377              | 2015   |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42         | 14,60         | 67,68                         | 0,02        |              |              |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52        | 17,58          | 0,72          |             |              |                  |        |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>755</b>   | <b>22,93</b>     | <b>33,82</b> | <b>65,55</b>  | <b>651,02</b>                 | <b>0,34</b> | <b>28,83</b> | <b>17,40</b> | <b>0,60</b> | <b>0,77</b> | <b>73,90</b>         | <b>75,92</b>  | <b>325,29</b> | <b>6,13</b> | <b>1162,25</b> | <b>188,66</b> | <b>0,09</b> | <b>17,55</b> |                  |        |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1275</b>  | <b>45,86</b>     | <b>51,79</b> | <b>145,07</b> | <b>1215,21</b>                | <b>0,46</b> | <b>30,15</b> | <b>26,97</b> | <b>0,74</b> | <b>0,87</b> | <b>125,41</b>        | <b>124,86</b> | <b>513,36</b> | <b>8,06</b> | <b>1493,84</b> | <b>301,18</b> | <b>0,09</b> | <b>17,55</b> |                  |        |

## Среда 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины    |              |               |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                |               |             |             | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|---------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы,<br>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)                                    | 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                |
| Багет   | 20           | 0,9              | 0            | 6,3            | 29,85                               |             |              | 0,01          |             |             | 0,01                 | 0,02          | 0,11          |              | 0,16           |               |             |             |                  |                     |
| Груша 1 штука                                     | 130          | 0,6              | 0,6          | 17,40          | 73,02                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |             | 231              | 2022                |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>525</b>   | <b>22,58</b>     | <b>28,73</b> | <b>36,43</b>   | <b>494,19</b>                       | <b>0,11</b> | <b>0,80</b>  | <b>400,36</b> | <b>2,91</b> | <b>0,65</b> | <b>303,31</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>                                       |              |                  |              |                |                                     |             |              |               |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |             |                  |                     |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной 200/10гр. | 210          | 4,47             | 5            | 7,17           | 87                                  | 0,09        | 23,5         | 0,23          |             | 0,33        | 35,70                | 20,23         | 67,03         | 1,54         | 240,29         | 59,0          | 0,02        | 0,06        | 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                        | 150          | 8,84             | 4,31         | 46,26          | 247,42                              | 0,03        |              |               |             | 0,02        | 3,60                 | 3,60          | 17,40         | 0,80         | 27,20          | 1,12          |             |             | 330/1            | 2016                |
| Салат из зеленых огурцов с луком                  | 60           | 0,28             | 1,07         | 1,68           | 16,69                               | 0,11        | 14,01        | 15,19         | 0,13        | 0,28        | 19,01                | 19,75         | 58,37         | 1,17         | 411,02         | 45,87         | 0,02        | 0,04        | 97               | 2016                |
| Компот из свежемороженных ягод                    | 200          |                  |              | 20,2           | 88                                  | 0,02        |              |               |             | 0,02        | 14                   | 8             | 14            | 2,8          | 240            | 2             |             |             | 389              | 2015                |
| Хлеб ржаной                                       | 35           | 2,31             | 0,42         | 14,60          | 67,68                               | 0,02        |              |               |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52         | 17,58          | 0,72          |             |             |                  |                     |
| <b>Итого за Обед</b>                              | <b>755</b>   | <b>37,38</b>     | <b>26,60</b> | <b>95,59</b>   | <b>760,99</b>                       | <b>0,36</b> | <b>38,94</b> | <b>55,49</b>  | <b>0,48</b> | <b>0,84</b> | <b>100,54</b>        | <b>71,56</b>  | <b>334,74</b> | <b>7,43</b>  | <b>1118,86</b> | <b>149,58</b> | <b>0,14</b> | <b>0,12</b> |                  |                     |
| <b>Итого за день</b>                              | <b>1280</b>  | <b>59,96</b>     | <b>55,33</b> | <b>132,03</b>  | <b>1255,18</b>                      | <b>0,47</b> | <b>39,74</b> | <b>455,85</b> | <b>3,39</b> | <b>1,49</b> | <b>403,85</b>        | <b>103,00</b> | <b>705,85</b> | <b>11,41</b> | <b>1386,45</b> | <b>205,68</b> | <b>0,14</b> | <b>3,05</b> |                  |                     |

Четверг 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>                                 |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |             |                |               |             |             |                  |        |
| 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>72,58</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 ,дурой 200/10гр.    | 210          | 4,75             | 4            | 15,47         | 115                           | 0,22        | 8,68         | 0,2          |             | 0,33        | 30,18                | 27,95         | 69,63         | 1,98        | 372,29         | 59,46         | 0,02        | 0,06        | 102              | 2015   |
| Соус "АльFREдо"                                | 90           | 8,7              | 10,71        | 6,45          | 156,60                        |             | 0,1          |              |             | 0,01        | 4,73                 | 4,0           | 7,42          | 0,74        | 22,73          |               |             |             | ТТК              | фирм   |
| Макароны отварные                              | 150          | 4,27             | 4,93         | 32,70         | 186,92                        | 0,05        |              |              |             | 0,02        | 6,78                 | 10,18         | 26,21         | 0,62        | 40,39          | 1,11          |             |             | ТТК              | фирм   |
| Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом   | 60           | 0,31             | 1,47         | 2,41          | 23,96                         | 0,08        | 10,01        | 6,64         | 0,01        | 0,25        | 22,11                | 16,55         | 47,98         | 0,9         | 295,88         | 51,2          | 0,02        | 0,04        | ТТК              | фирм   |
| Сок  | 200          |                  |              | 20,2          | 88                            | 0,02        |              |              |             | 0,02        | 14                   | 8             | 14            | 2,8         | 240            | 2             |             |             | 389              | 2015   |
| Хлеб ржаной                                    | 35           | 2,31             | 0,42         | 14,60         | 67,68                         | 0,02        |              |              |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52        | 17,56          | 0,72          |             |             |                  |        |
| 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>775</b>   | <b>21,46</b>     | <b>28,53</b> | <b>103,73</b> | <b>749,37</b>                 | <b>0,39</b> | <b>18,78</b> | <b>6,89</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,53</b> | <b>80,15</b>         | <b>69,12</b>  | <b>176,59</b> | <b>7,56</b> | <b>989,02</b>  | <b>114,47</b> | <b>0,05</b> | <b>0,10</b> |                  |        |
| <b>Итого за день</b>                           | <b>1325</b>  | <b>52,06</b>     | <b>46,13</b> | <b>182,35</b> | <b>1336,71</b>                | <b>0,46</b> | <b>19,54</b> | <b>79,47</b> | <b>0,32</b> | <b>0,82</b> | <b>425,96</b>        | <b>105,35</b> | <b>431,36</b> | <b>9,29</b> | <b>1255,02</b> | <b>118,42</b> | <b>0,07</b> | <b>3,00</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>  |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |             |             |                  |
| Оладьи  | 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 сгущенное                                      | 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          | 60,78         |             |             |             |                  |
| 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 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             |
| 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             |
| <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>4,96</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 200/10/10гр | 220          | 3,45             | 2            | 10,01         | 74                            | 0,09        | 15,40        | 1,8           | 0,02        | 0,33        | 37,4                 | 21,71         | 62,82         | 1,38         | 292,09         | 68,38         | 0,02        | 0,06        | 82          | 2015             |
| Жаркое по-домашнему 24/176 (говяд.конс.)              | 200          | 13,72            | 6            | 31,58         | 240                           | 0,34        | 37,19        | 8,25          | 0,1         | 0,23        | 48,01                | 59,62         | 232,42        | 2,54         | 1 213,9        | 115,57        | 0,06        | 0,02        | 259         | 2015             |
| Огурцы порционные свежие                              | 60           | 0,44             | 0            | 1,14          | 7,10                          | 0,02        | 0,12         | 1,88          | 0,0624      |             | 10,68                | 8,76          | 18,8          | 0,31         |                |               |             |             | 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   | 35           | 2,31             | 0,42         | 14,60         | 67,68                         | 0,02        |              |               |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52         | 17,58          | 0,72          |             |             |             |                  |
| Пирожок с калустой ,яйцом                             | 60           | 6,7              | 4,91         | 20,9          | 154,10                        |             |              |               |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |             |             |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>775</b>   | <b>27,18</b>     | <b>14,23</b> | <b>110,00</b> | <b>673,28</b>                 | <b>1,27</b> | <b>53,09</b> | <b>15,39</b>  | <b>0,16</b> | <b>1,79</b> | <b>101,06</b>        | <b>96,74</b>  | <b>325,32</b> | <b>6,95</b>  | <b>1531,58</b> | <b>184,67</b> | <b>0,09</b> | <b>0,07</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                                  | <b>1320</b>  | <b>46,52</b>     | <b>31,96</b> | <b>249,70</b> | <b>1444,15</b>                | <b>1,43</b> | <b>69,70</b> | <b>152,79</b> | <b>0,62</b> | <b>2,10</b> | <b>450,68</b>        | <b>178,22</b> | <b>677,58</b> | <b>11,93</b> | <b>2185,66</b> | <b>289,97</b> | <b>0,12</b> | <b>2,98</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               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      | K, мг           | Ca, 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        | 1,48         | 42,5         | 0,06        | 0,19        | 149,32               | 46,78         | 191,94        | 1,11        | 238,11          | 61,53         | 0,02        |              | 175              | 2015   |
| Булочка 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*     | 60           | 0,28             | 1,07      | 1,68          | 16,69                         | 0,11        | 14,01        | 15,19        | 0,13        | 0,28        | 19,01                | 19,75         | 58,37         | 1,17        | 411,02          | 45,87         | 0,02        | 0,04         | 97               | 2016   |
| Суп сырный  | 200          | 4,8              | 8,32      | 20,02         | 172,08                        | 0,10        | 1,0          | 26,05        | 0,23        | 0,15        | 25,99                | 27,07         | 171,63        | 1,54        | 181,99          | 35,61         | 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         | 182,78          | 40,83         | 0,1         | 0,02         | ТТК              |        |
| Каша гречневая рассыпчатая                              | 150          | 8,84             | 4,31      | 46,26         | 247,42                        | 0,03        |              |              |             | 0,02        | 3,60                 | 3,60          | 17,40         | 0,80        | 27,20           | 1,12          |             |              | 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   | 35           | 2,31             | 0,42      | 14,60         | 67,68                         | 0,02        |              |              |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52        | 17,58           | 0,72          |             |              |                  |        |
| <b>Итого за Обед</b>                                    | <b>745</b>   | <b>36,42</b>     | <b>40</b> | <b>136,98</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>1320</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>369,09</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>                                       |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |                |               |             |             |             |                  |
| Нагетсы  | 100          | 16,41            | 13           | 12,3          | 198                           | 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             |
| Картофельные 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  | 20           | 0,9              | 0            | 6,3           | 29,85                         |             |              | 0,01          |             |             | 0,01                 | 0,02          | 0,11          |             | 0,16           |               |             |             |             |                  |
| 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              |
| Чай с сахаром  | 200          | 0,0              |              | 9,80          | 37                            |             | 0,1          |               |             | 0,01        | 5,15                 | 4,4           | 8,24          | 0,82        | 25,1           |               |             |             |             | 377              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                              | <b>620</b>   | <b>21,68</b>     | <b>18,68</b> | <b>71,86</b>  | <b>494,83</b>                 | <b>0,09</b> | <b>2,38</b>  | <b>95,31</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,21</b> | <b>309,86</b>        | <b>36,16</b>  | <b>290,32</b> | <b>1,98</b> | <b>211,66</b>  | <b>23,41</b>  | <b>0,06</b> | <b>4,63</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |                |               |             |             |             |                  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, хурой 200/10гр. | 210          | 6,58             | 2            | 10,2          | 90                            | 0,09        | 15,78        | 0,26          |             | 0,34        | 38,45                | 23,14         | 75,53         | 1,33        | 305,37         | 69,66         | 0,05        | 0,06        | 82          | 2015             |
| Паста болоньезе                                      | 240          | 12,16            | 29,23        | 40,77         | 471,60                        | 0,15        | 28,68        | 22,25         | 0,08        | 0,12        | 44,92                | 35,09         | 89,34         | 1,43        | 723,68         | 65,07         | 0,03        |             | ТТК         | фирм             |
| Салат из свежих помидоров с маслом растительным      | 60           | 0,31             | 1,47         | 2,41          | 23,96                         | 0,08        | 10,01        | 6,64          | 0,01        | 0,25        | 22,11                | 16,55         | 47,98         | 0,9         | 295,88         | 51,2          | 0,02        | 0,04        | 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  | 35           | 2,31             | 0,42         | 14,60         | 67,68                         | 0,02        |              |               |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52        | 17,58          | 0,72          |             |             |             |                  |
| Булочка домашняя                                     | 50           | 2,76             | 4,45         | 21,06         | 133,20                        |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |                |               |             |             |             |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                                 | <b>795</b>   | <b>24,70</b>     | <b>37,97</b> | <b>120,82</b> | <b>916,05</b>                 | <b>1,15</b> | <b>54,86</b> | <b>32,54</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,93</b> | <b>110,41</b>        | <b>81,44</b>  | <b>224,09</b> | <b>6,38</b> | <b>1350,50</b> | <b>186,62</b> | <b>0,11</b> | <b>0,10</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                                 | <b>1415</b>  | <b>46,38</b>     | <b>56,65</b> | <b>192,68</b> | <b>1410,88</b>                | <b>1,24</b> | <b>57,24</b> | <b>127,85</b> | <b>0,38</b> | <b>2,14</b> | <b>420,27</b>        | <b>117,60</b> | <b>514,41</b> | <b>8,36</b> | <b>1562,16</b> | <b>210,03</b> | <b>0,17</b> | <b>4,73</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               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг          | I, мг         | F, мг       | Se, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |             |             |                  |
| Блинчики                                      | 150          | 7,8              | 5,89         | 44,59         | 261,47                        | 0,03        | 1,59         | 1,08          | 0,08        | 0,03        | 13,81                | 8,22          | 38,64         | 0,59         | 82,84          | 24,56         | 0,01        | 2,89        | 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         | 84,36         | 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>555</b>   | <b>16,22</b>     | <b>12,62</b> | <b>126,25</b> | <b>659,34</b>                 | <b>0,12</b> | <b>16,83</b> | <b>85,36</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,16</b> | <b>229,31</b>        | <b>59,34</b>  | <b>246,66</b> | <b>5,12</b>  | <b>550,56</b>  | <b>87,92</b>  | <b>0,02</b> | <b>5,79</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |             |             |                  |
| Суп картофельный с горохом курой 200/10гр.    | 210          | 4,75             | 4            | 15,47         | 115                           | 0,22        | 8,68         | 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 24/176 (говяд.конс.)      | 200          | 13,72            | 6            | 31,58         | 240                           | 0,34        | 37,19        | 8,26          | 0,1         | 0,23        | 48,01                | 59,62         | 232,42        | 2,54         | 1 213,9        | 115,57        | 0,06        | 0,02        | 259         | 2015             |
| Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60           | 0,31             | 1,47         | 2,41          | 23,96                         | 0,08        | 10,01        | 6,64          | 0,01        | 0,25        | 22,11                | 16,55         | 47,98         | 0,9          | 295,88         | 51,2          | 0,02        | 0,04        | ТТК         | фирм             |
| Компот из свежемороженных ягод                | 200          |                  |              | 20,2          | 88                            | 0,02        |              |               |             | 0,02        | 14                   | 8             | 14            | 2,8          | 240            | 2             |             |             | 389         | 2015             |
| Хлеб ржаной                                   | 35           | 2,31             | 0,42         | 14,60         | 67,68                         | 0,02        |              |               |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52         | 17,58          | 0,72          |             |             |             |                  |
| Язык спелый                                   | 45           | 6,7              | 4,91         | 20,9          | 154,10                        |             |              |               |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |             |             |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                          | <b>750</b>   | <b>27,77</b>     | <b>17,20</b> | <b>105,11</b> | <b>688,95</b>                 | <b>0,69</b> | <b>55,89</b> | <b>15,14</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,84</b> | <b>116,63</b>        | <b>114,58</b> | <b>375,28</b> | <b>8,74</b>  | <b>2139,66</b> | <b>228,93</b> | <b>0,11</b> | <b>0,11</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                          | <b>1305</b>  | <b>43,98</b>     | <b>29,82</b> | <b>231,37</b> | <b>1348,29</b>                | <b>0,81</b> | <b>72,71</b> | <b>100,50</b> | <b>0,46</b> | <b>1,00</b> | <b>345,93</b>        | <b>173,92</b> | <b>621,94</b> | <b>13,87</b> | <b>2690,21</b> | <b>316,65</b> | <b>0,13</b> | <b>5,90</b> |             |                  |



Четверг 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          | Li, мг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |                |               |             |             |                  |        |
| Омлет натуральный с сыром с маслом 135/15/5гр.  | 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   |
| 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   | 20           | 0,9              | 0            | 6,3           | 29,85                         |             |              | 0,01          |             |             | 0,01                 | 0,02          | 0,11          |             | 0,16           |               |             |             |                  |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>525</b>   | <b>17,38</b>     | <b>23,73</b> | <b>36,43</b>  | <b>425,19</b>                 | <b>0,11</b> | <b>0,80</b>  | <b>400,36</b> | <b>2,91</b> | <b>0,65</b> | <b>303,31</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           | 215          | 3,93             | 5            | 16,15         | 128                           | 0,2         | 19,09        | 1,48          | 1,96        | 0,38        | 26,11                | 31,81         | 97,39         | 1,59        | 578,50         | 62,01         | 0,20        | 0,06        | 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                               | 150          | 4,27             | 4,93         | 32,70         | 186,82                        | 0,05        |              |               |             | 0,02        | 6,78                 | 10,18         | 26,21         | 0,62        | 40,39          | 1,11          |             |             | ТТК              | фирм   |
| Салат из свежих помидоров с маслом растительным | 60           | 0,31             | 1,47         | 2,41          | 23,96                         | 0,08        | 10,01        | 6,64          | 0,01        | 0,25        | 22,11                | 16,55         | 47,98         | 0,9         | 295,88         | 51,2          | 0,02        | 0,04        | ТТК              | фирм   |
| 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   |
| Хлеб ржаной                                     | 35           | 2,31             | 0,42         | 14,60         | 67,68                         | 0,02        |              |               |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52        | 17,58          | 0,72          |             |             |                  |        |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>760</b>   | <b>19,26</b>     | <b>26,69</b> | <b>90,09</b>  | <b>671,75</b>                 | <b>0,37</b> | <b>33,58</b> | <b>9,73</b>   | <b>2,09</b> | <b>0,71</b> | <b>85,29</b>         | <b>78,33</b>  | <b>250,12</b> | <b>5,38</b> | <b>1090,00</b> | <b>151,86</b> | <b>0,24</b> | <b>4,43</b> |                  |        |
| <b>Итого за день</b>                            | <b>1285</b>  | <b>36,64</b>     | <b>50,42</b> | <b>126,52</b> | <b>1096,95</b>                | <b>0,48</b> | <b>34,38</b> | <b>410,09</b> | <b>5,00</b> | <b>1,36</b> | <b>388,60</b>        | <b>109,77</b> | <b>621,23</b> | <b>9,36</b> | <b>1357,59</b> | <b>207,96</b> | <b>0,24</b> | <b>7,36</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   | 20           | 0,9              | 0            | 6,3           | 29,85                         |             |              | 0,01         |             |             | 0,01                 | 0,02          | 0,11          |              | 0,16           |               |             |              |                  |        |
| 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>595</b>   | <b>16,7</b>      | <b>7,5</b>   | <b>71,9</b>   | <b>371,5</b>                  | <b>0,1</b>  | <b>12,7</b>  | <b>61,2</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>196,2</b>         | <b>29,3</b>   | <b>133,1</b>  | <b>1,7</b>   | <b>237,2</b>   | <b>1,0</b>    | <b>0,0</b>  | <b>2,9</b>   |                  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |              |                  |        |
| Суп картофельный с зел.горошком, курой 200/10 | 210          | 3,48             | 3            | 10,70         | 86                            | 0,12        | 12,74        | 0,2          |             | 0,33        | 22,59                | 22,29         | 67,18         | 1,33         | 332,76         | 59,14         | 0,02        | 0,06         | 222              | 1983   |
| Плов со свининой                              | 220          | 16,83            | 38           | 42,74         | 563                           | 0,12        | 3,92         | 2,31         | 0,61        | 0,2         | 41,1                 | 59,36         | 268,00        | 3,45         | 447,79         | 143,55        | 0,02        | 22,69        | 265              | 2015   |
| Салат из зеленых огурцов с луком              | 60           | 0,28             | 1,07         | 1,68          | 16,69                         | 0,11        | 14,01        | 15,19        | 0,13        | 0,28        | 19,01                | 19,75         | 58,37         | 1,17         | 411,02         | 45,87         | 0,02        | 0,04         | 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                                   | 35           | 2,31             | 0,42         | 14,60         | 67,68                         | 0,02        |              |              |             | 0,01        | 2,33                 | 2,46          | 11,24         | 0,52         | 17,56          | 0,72          |             |              |                  |        |
| Булочка с посыпкой                            | 60           | 2,76             | 4,45         | 21,06         | 133,20                        |             |              |              |             |             |                      |               |               |              |                |               |             |              |                  |        |
| <b>Итого за Обед</b>                          | <b>785</b>   | <b>26,23</b>     | <b>46,98</b> | <b>122,60</b> | <b>1015,73</b>                | <b>1,18</b> | <b>31,04</b> | <b>21,14</b> | <b>0,74</b> | <b>2,01</b> | <b>87,62</b>         | <b>108,05</b> | <b>404,80</b> | <b>8,66</b>  | <b>1217,14</b> | <b>249,29</b> | <b>0,07</b> | <b>22,78</b> |                  |        |
| <b>Итого за день</b>                          | <b>1380</b>  | <b>42,95</b>     | <b>54,44</b> | <b>194,52</b> | <b>1387,27</b>                | <b>1,23</b> | <b>43,78</b> | <b>82,33</b> | <b>0,93</b> | <b>2,11</b> | <b>283,84</b>        | <b>137,37</b> | <b>537,85</b> | <b>10,39</b> | <b>1454,35</b> | <b>250,29</b> | <b>0,08</b> | <b>25,68</b> |                  |        |

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |         |        |        |         |         | Минеральные вещества |        |          |         |       |        |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|----------------------|--------|----------|---------|-------|--------|
|                            | 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 |
| Итого за весь период       | 473,78           | 508,15  | 1865,74     | 13743,57                            | 8,31     | 442,24 | 1614,95 | 13,66  | 13,91  | 3338,28 | 1537,17 | 6146,83              | 114,94 | 17489,62 | 2605,00 | 1,26  | 110,18 |
| Среднее значение за период | 47,4             | 50,8    | 186,57      | 1374,4                              | 0,83     | 44,22  | 161,50  | 1,37   | 1,39   | 333,83  | 153,72  | 614,7                | 11,49  | 1748,96  | 260,50  | 0,13  | 11,02  |

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. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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