



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-14 лет

Зам. директора ООО "Сотласовское" Ищенко С.В.
20.05.19

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
			Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ п.п.
Кашиш пшеница молочно-жидкая с маслом сливочным	250	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04	0,01	90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3
Чай с сахаром, лимонный 200/10	210	0,29	0,05	15,31	64,65	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	3,4	0,48					
Итого за Завтрак	590	16,33	34,63	125,96	883,87	0,36	0,28	5,71	184,45	0,51	195,64	302,71	74,48	3,44	372,95	0,01	0,14		

Суп вермишевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,53	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,65		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Выпечное/кондитерское изделие	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533
Итого за Обед	975	49,23	49,29	171,56	1363,61	0,57	0,47	2,78	386,2	0,73	466,7	767,47	156,34	6,51	630,47		0,05	0,04	
Итого за день	1565	65,56	83,92	297,52	2247,48	0,93	0,75	8,49	570,65	1,24	662,34	1070,18	230,82	9,95	1003,42	0,01	0,19	0,04	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Полетта мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06						
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			218					
Мол с низким содержанием сахара	200	0,2	0,06	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1						
Мол йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46			411					
Итого за Завтрак	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16						

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ п.п.
Котлета мясная	100	16,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТТХ
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411
Батон модифицированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16		
Расходники: ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01	82
Печенье по-стогазовски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6457,25	0,93	26,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
Каши гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,35	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,03	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01	0,01	
Выпечное/кондитерское изделие	100	12,56	14,94	46,38	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	203	1,16	111		0,02	0,01		538
Итого за Обед	905	43,83	44,71	139,77	1391,59	0,91	2,09	45,07	6765,35	1,36	312,57	804,11	210,94	13,76	1263,19	0,02	0,22	0,06	
Итого за день	1455	73,1	81,77	248,26	2025,62	1,62	2,34	46,28	6806,55	1,52	389,24	1104,89	233,85	18,56	1751,67	0,03	0,38	0,06	

3 День 1 недели

Приним пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
							Витамины										Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Завтрак																											
Пудинг из творога с джемом		250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249							
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411							
Батон поджаренный		50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак		500	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01								

Суп картофельный с горохом с маслом		270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01	0,01						87
Плов со свинойной		250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	405,06			0,04						71
Овощи натуральные свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36										417
Напиток из шиповника с мясом		200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68	12,1	11,36	4,64	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01					
Хлеб ржаной		45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01			9	29,25	6,3	0,5	41,85										
Выпечное/каши/терское изделие		100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02							406
Итого за Обед		925	42,91	60,9	164,72	1384,42	1,1	0,57	97,34	980,44	1,72	141,51	605,28	149,87	8,51	1240,88	0,01	0,07	0,08						
Итого за день		1425	79,57	75,05	277,36	2110,17	1,29	1,11	98,91	1124,57	2,54	462,5	1049,68	213,44	11,8	1515,69	0,02	0,23	0,09						

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І		І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І

5 День 1 недели

Присадки, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		5	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
																			4	
2	3																			

Силицины с диметил	2,30	12,63	19,39	113,6	883,68	0,01	0,01			6	9,24	4,5	0,2				тгк	
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58		22	155,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416
Витаминизированный																		
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48				
Итого за Завтрак	510	18,93	26,14	178,68	1 020,9	0,1	0,18	6,58		22	0,53	138,02	155,44	40,9	1,69	206,66	0,01	0,02

Сограния по-домашнему со сметаной и мясом	270	5,87	13,08	10,48	184,09	0,22	0,1	13,95	31,27	0,2	35,39	99,08	26,06	1,35	436,66	0,01	124
Шницель из свинины	100	13,28	3,15	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26	0,03	114
Медальоны из свинины	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,6	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,03	118
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22	0,01	394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,02	101
Выпечка из картофеля	50	7,17	8,26	23,9	198,16	0,08	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	11,66	0,62	59,57	0,01	538	
Котлеты из говядины	85	39	59,06	1280,59	0,37	0,1	0,07	13,07	125,93	1	243,84	89,65	6,85	986,46	0,03	106	
Котлеты из свинины	1375	57,93	85,2	356,07	2307,49	1	0,55	21,65	147,93	1,53	381,86	657,09	8,54	1193,12	0,05	106	

1 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							

Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Комплексное издание	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
Итого за Завтрак	570	28,9	34,03	127,09	930,41	0,27	0,28	1,77	141,97	0,39	191,68	276,17	64,05	2,92	329,7	0,01	0,13	0,01	

Сум вермишевый с мясом	272	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23		0,01	111
Колбаса ясная	100	15,61	29,8	12,06	319,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06	TK
Рис отварной	180	4,58	4,69	46,02	232,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47		0,01	332
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36			71	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		9	18,8	13,2	0,95	148,42			394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				2	29,25	6,3	0,5	41,86	0,02	0,01	
Выпечка кондитерское изделие	100	15,17	18,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56	0,02	0,01	
Итого за Обед	960	47,09	68,83	162,75	1468,34	0,94	0,49	3,63	378,57	0,69	436,68	711,48	130,35	6,99	851,21	0,04	0,1	
Итого за день	- 1 630	75,59	102,86	289,84	2 386,75	1,21	0,77	5,4	520,48	1,07	628,36	997,65	194,35	9,81	1 080,91	0,02	0,23	533

2 день 2 недели

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Блинчики с джемом	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2														
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				тх									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				3									
Итого за Завтрак	510	15,61	35,7	146,64	964,19	0,06	0,06	0,1	90,5	0,26	23,65	49,48	14,2	1,57	67,9			0,1	411									
Щи из свежей капусты с картошкой и мясом	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55													
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2				73									
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06			0,01	271									
Овощи натуральные консервированные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6			0,01	339									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				70									
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,1	411									
Итого за Обед	840	30,3	29,76	82,3	747,28	0,58	0,43	65,91	264,94	0,4	190,91	483,41	136,5	5,86	1605,56			0,02										
Итого за день	1350	45,91	65,46	228,94	1711,47	0,64	0,49	66,01	355,44	0,66	214,56	532,89	150,7	7,43	1673,46			0,24	0,02									

3 день 2 недели

3 день 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,98	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411									
Батон модифицированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Итого за Завтрак	500	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01										
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95									
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				тх									
Макаронные изделия отварные	180	8,96	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218									
Напиток из шиповника с мясом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417									
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55													
Выпечка кондитерское изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				0,02									
Итого за Обед	865	43,15	63,51	169,7	1 430,38	0,87	0,49	103,17	396,24	4,92	314,02	597,21	109,39	7,13	1 254,27	0,01	0,39	0,01	538									
Итого за день	1 365	79,81	77,66	282,29	2 156,13	1,06	1,03	104,74	540,37	5,74	635,01	1 041,61	172,96	10,42	1 629,08	0,02	0,55	0,07										

4 день 2 недели

Принем пищу, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Печень, пр.-отоплашки																											
	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6,457,25	0,93	28,74	266,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255								
	150	7,9	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,01	330								
	210	0,29	0,06	10,32	44,71	0,01	4,1	0,5			9,25	10,44	5,6	0,91	41,4	0,1			411								
Батон йодированный																											
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
	500	25,68	17,14	73,79	554,84	0,55	1,86	31,93	6,479,2	0,99	63,09	482,87	149,7	11,01	575,88	0,02	0,29	0,03									
Итого за Завтрак																											
Расходник ленинградский с мясом																											
	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,66	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01	82								
Плов со свиной																											
	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	77								
Овощи натуральные свежие																											
	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71								
Чай с сахаром																											
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411								
Хлеб ржаной																											
	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6	0,01	0,01										
Выпечка кондитерское изделие																											
	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56	0,02	0,13	0,01	533								
Итого за Обед																											
	900	40,1	63,12	142,45	1301,7	0,85	0,47	22,21	905,17	0,99	387,95	682,99	146,83	6,86	1135,51	0,02	0,42	0,07									
Итого за день																											
	1400	65,78	80,26	216,24	1856,54	1,4	2,33		7384,37	1,98	451,04	1165,86	296,53	17,87	1711,39	0,02	0,42	0,1									
5 день. 2 ноября																											

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									
																				20									

Нормативная документация:

Санитин 2.37.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова В.А. 2015 г.
Сбор